

**Niko Flang**

**KOHTI YHTEISTÄ MAALIA**

**Fyysisen kunnan kohottaminen osana teatteriesityksen valmistamisprosessia**

**Opinnäytetyö**

**KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU**

**Esittävän taiteen koulutusohjelma 2010**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Yksikkö</b> Taiteen yksikkö	<b>Aika</b> Huhtikuu 2010	<b>Tekijä/tekijät</b> Niko Flang
<b>Koulutusohjelma</b> Esittävä taide		
<b>Työn nimi</b> KOHTI YHTEISTÄ MAALIA – Fyysisen kunnan kohottaminen osana esityksen valmistamisprosessia		
<b>Työn ohjaaja</b> Marjo-Riitta Ventola	<b>Sivumäärä</b> 44	
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kuinka fyysisestä kunnosta huolehtiminen vaikuttaa näyttelijäntyyöhön harrastajateatteriproduktiossa. Opinnäytetyön pääkysymyksenä on onko kaikki fyysinen rasitus hyvästä vai voiko fyysisyyttä painottamalla vaikuttaa negatiivisesti näyttelijöiden terveyteen? Alakysymyksinä pohditaan mitä teatteri-ilmaisun ohjaaja voi teettää näyttelijöillä, mitkä olivat tiibetiläisten riittien vaikutukset ja kenellä lopulta on vastuu näyttelijöiden terveydestä.</p> <p>Viisi tiibetiläistä riittä on vanha tiibetiläinen liikesarja, jolla sanotaan oleva terveyttä edistävä vaikutus. Riitit toimivat opinnäytetyön fyysisten harjoitteiden pohjana. Riittien lisäksi näyttelijöillä teetettiin hikeä nostattavia fyysisiä harjoituksia.</p> <p>Opinnäytetyöhön liittyvä käytännön osio, Tennessee Williamsin Kissa kuumalla katolla -näytelmän harjoitusvaihe, toteutettiin harrastajateatteri Teatteri Iltatähdellä vuosina 2008-2009. Opinnäytetyöhön liittyy esitys. Produktioon kuului sekä teatteri-ilmaisun ohjaajaopiskelijoita että harrastajateatterinäyttelijöitä. Tutkimuksen aineistona olivat näyttelijöiden haastattelut ja ohjaajan harjoituspäiväkirjaan tehdyt havainnot.</p> <p>Tutkimuksen yhteenvedona voidaan todeta, että tiibetiläisillä riiteillä ei ollut fyysisen kunnan suhteen suurta kohottavaa vaikutusta, mutta ne nähtiin erittäin piristävinä sekä positiivisina harjoituksina. Riitit auttoivat näyttelijöitä keskittymään. Ne loivat harjoituksiin selkeän rungon ja toivat rutiinillaan turvallisuuden tunnetta. Yllättävin havainto oli riittien vaikutus näyttelijöiden ryhmädynamiikkaan positiivisella tavalla.</p>		

<b>Asiasanat</b> Fyysinen kunto, harrastajateatterit, teatteri, teatteriohjaus
---

**ABSTRACT**

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> Art Unit	<b>Date</b> May 2010	<b>Author</b> Niko Flang
<b>Degree programme</b> Performing Arts		
<b>Name of thesis</b> Towards common Goal - Improving physical Fitness as Part of Process of creating Performance		
<b>Instructor</b> Marjo-Riitta Ventola		<b>Pages</b> 44
<p>This thesis studies how taking care of one's physical health affects acting in an amateur theatre production. The main question is: are all kinds of physical exercises good for an actor or is it possible for him to have a negative impact on his health from emphasis of physicality? Other questions are: what kind of things can a drama instructor make his actors do; what are the effects of the Tibetan Rites and who eventually should take responsibility for the actor's health?</p> <p>The Five Tibetan Rites are an old Tibetan series of movements which are said to have beneficial effects on one's health. The Rites have been used as the basis for some physical exercises in this thesis. In addition to the rites, actors were made to do also other physically strenuous exercises.</p> <p>The practical section of the thesis, the rehearsal process of "A Cat on a Hot Tin Roof" by Tennessee Williams, was produced at Teatteri Iltatähti in 2008-2009. The actors in the production were drama instructor students and amateurs. The research consisted of interviews with the actors and included the director's notes.</p> <p>As a conclusion it can be stated that the Tibetan Rites did not have a great impact on improving physical fitness but they served as refreshing and positive exercises. The Rites helped the actors to concentrate, they created a clear structure for each rehearsal and brought about a feeling of security with their routine. The most surprising observation was that the Rites affected the dynamics of the actors' group in a positive way.</p>		

**Key words**

Amateur theatre, physical fitness, theatre, theatre directing

## SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 TIETOPERUSTA</b> .....	<b>4</b>
2.1 Mitä on fyysinen kunto .....	4
2.2 Kokemukseni näyttelijäntyöstä .....	5
2.2.1 Ennen teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutusta .....	5
2.2.2 Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa .....	6
2.2.3 Näyttelijäntyötä opiskelemassa Liettuassa .....	7
2.2.3.1 Viisi tiibetiläistä riittä .....	8
2.2.3.2 Näyttelijäntyön kurssin ohjelma .....	10
<b>3 KISSA KUUMALLA KATOLLA</b>	
3.1 Kissa kuumalla katolla -esityksen lähtökohdat .....	12
3.1.1 Kulttuurinharrastamisen ja terveyden yhteys .....	12
3.1.2 Näyttelijäntyön tavoitteet .....	13
3.2 Toteutus .....	14
3.2.1 Produktion vaiheet .....	15
3.2.2 Fyysiset harjoitukset .....	16
3.2.3 Roolityö .....	19
3.2.4 Havaintoja riittien ja fyysisten harjoitteiden vaikutuksista näyttelijöihin .....	21
3.3 Näyttelijöiden haastattelut .....	23
3.3.1 Produktion aikana .....	23
3.3.2 Produktion jälkeen .....	25
3.4 Pohdintaa .....	33
<b>4 YHTEENVETO</b>	
4.1 Ryhmän lähtökohtien huomioiminen .....	36
4.2 Fyysisten harjoitteiden ohjaaminen .....	36
4.3 Ryhmän hyvinvoinnin vastuunkantajana .....	37
4.4 Opinnäyteprosessista .....	37

<b>LÄHTEET</b> .....	<b>39</b>
----------------------	-----------

## 1 JOHDANTO

”Vaikeinta on päästä alkuun.” Tämä on lause, jonka voi kuulla kenen tahansa menestyneen kirjailijan, opinnoissaan taakse jäävän oppilaan, omaa taloaan ensimmäistä kertaa rakentavan timpurin tai itsensä hieman repsahtamaan päästäneen entisen kuntoilijan suusta. Mikä saa ihmiset ottamaan itseään niskasta kiinni? Mikä on suurin motivoija, joka saa ihmiset yrittämään ja ponnistelemaan? Raija Salmimies, terveystieteiden maisteri ja työfysioterapeutti, kirjassaan Kadonneen kunnan metsästys vastaa tähän mielestäni hyvin. Hänen mukaansa useimpia meitä kiinnostaa itsestään huolehtiminen ja kehittäminen. Sen lisäksi voimme itse vaikuttaa elämämme laatuun sekä hyvinvointiimme. (Salmimies 1999)

Toisin sanoen oman elämämme herrana toimiminen ja oman itsen kehittymisestä vastaaminen toimivat suurimpina motivaattoreina kun on aika löytää piilossa olleita voimavaroja ja nousta askel ylöspäin kehityksen portailla.

Näillä ajatuksilla lähdin Liettuan musiikki- ja teatteriakatemiaan Vilnaan opiskelemaan

keväällä vuonna 2008. Se mitä paikan päältä löysin, tuli itselleni yllätyksenä.

Opiskellessani teatteri-ilmaisun ohjausta täällä Suomessa olin aina kokenut jollain tapaa oman fyysisen ilmaisuni kehityksen pysyvän paikallaan. En aio tässä opinnäytetyössä vertailla koulutusohjelmia keskenään; ovathan ne toisistaan täysin poikkeavia. Se mitä voin kertoa ovat omat kokemukseni siitä, kuinka fyysisestä kunnosta huolehtiminen ja oman kehonhallinnan kehittäminen eri kurssien kautta - baletin, näyttämöliikunnan ja akrobatian, pantomiimin ja Suzuki-metodin - vaikuttivat positiivisesti sekä terveyteeni että näyttelijäntyöhöni. Kaikkein suurimman vaikutuksen teki näyttämöliikunnan tunneilta oppimani viisi tiibetiläistä riittä, joiden väitetään olevan nuoruuden lähde. En aio käsitellä näiden myyttisten riittien nuorentavia vaikutuksia, aion puhua ainoastaan niiden minuun tekemästä muutoksesta. Tämä muutoksen myötä minussa heräsi halu julistaa liikunnan ilosanomaa ja siirtää siitä tulevan hyödyn konkreettisesti omaan työhöni.

Ohjasin keväälle 2009 Kokkolaan Teatteri Iltatähdelle Tennessee Williamsin kirjoittaman klassikonäytelmän Kissa kuumalla katolla. Otin harjoitusprosessini pohjaksi ja painopisteeksi fyysisen kunnan harjoittamisen. Fyysisen kunnan harjoittamismetodin pohjana toimi viisi tiibetiläistä riittä ja valitsemani venyttelyt sekä muutamat lisäharjoitteet joita teetin näyttelijöilleni kokiessani heidän tarvitsevan lisää liikuntaa. Liettuun näyttelijäntyön tunneilta saamani vaikutteet näkyivät myös pitkälti roolin rakentamismetodissa. Tein näyttelijöilleni produktion aikana lyhyen henkilökohtaisen haastattelun ja tarkkailin heidän edistymistään kirjoittamalla havaintoni produktion aikana pitämäni harjoituspäiväkirjaan. Näiden havaintojen pohjalta tutkin, miten riitit ja muut valitsemani fyysiset harjoitteet vaikuttivat kyseisen produktion näyttelijäntyöhön sekä näyttelijöiden henkiseen hyvinvointiin. Produktion jälkeen olin yhteydessä näyttelijöihin uudelleen haastatteleamalla heitä sähköpostitse.

Opinnäytetyöni on kuvaus näytelmäntekoprosessista ja siitä miten ohjaajana pyrin kannustamaan näyttelijöitä omasta kunnosta huolehtimiseen. Työni herättää myös kysymyksen, mitä kaikkea teatteri-ilmaisun ohjaajana voi teettää näyttelijöillä? Onko kaikki fyysinen rasitus hyvästä vai voiko tällaisella työskentelytavalla vaikuttaa myös negatiivisesti näyttelijöiden jaksamiseen? Kenellä lopulta on vastuu liikunnan vaikutuksista? Mitkä olivat riittien ja fyysisten harjoitteiden vaikutukset? Tuloksien analysoinnissa on otettava huomioon, etten ole terveystai liikunta-alan ammattilainen,

vaan teen tutkimukseni teatteri-ilmaisun ohjaajana.

Aloitan opinnäytetyöni määrittelemällä sen, mitä yleisesti tarkoitetaan kun puhutaan fyysisestä kunnosta. Jatkan kertomalla omista kokemuksistani näyttelijänä. Yritän luoda lukijalle jonkinlaisen käsityksen siitä, minkälainen on ollut oma henkilökohtainen suhteeni näyttelijäntyöhön, liikuntaan ja kunnosta huolehtimiseen. Seuraavaksi siirryn eteenpäin Liettuan teatteriakatemiassa saamieni oppien ja henkilökohtaisen valaistumiseni käsittelyyn. Selvitän mitä ovat viisi tiibetiläistä riittä ja miten niiden ajatellaan vaikuttavan. Viimeiseksi käsittelen opinnäytetyöni taiteellista osiota, Kissa kuumalla katolla -esityksen ohjausta Teatteri Iltatähdelle, jossa hyödynsin Liettuassa saamiani oppeja. Pureudun harjoituspäiväkirjaani, johon olen kerännyt havaintoja produktioiteosta. Lisäksi analysoin näyttelijöilleni teettämiäni haastatteluja. Tein ensimmäisen haastattelun yksilöhaastatteluna produktion tekoprosessin keskivaiheessa, toisen tein jälkikäteen sähköpostin välityksellä. Vertaan saamiani vastauksia havaintoihini. Opinnäytetyöni on tämän prosessin tapaustutkimus.

Uskon, että opinnäytetyöni on hyödyllinen teatteri-ilmaisun ohjaajille ja sitä opiskeleville, harrastajateatteriohjaajille sekä -näyttelijöille. Ensin mainitut voivat saada opinnäytetyöstäni hyödyllistä kokemustietoa siitä, miten harrastajateatterissa oleva näyttelijäryhmä voi kokea fyysiset harjoitteet. Lisäksi he saavat käsityksen, millaisia harjoitteita teetin ja minkälainen vaikutus niillä oli. Pyrin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti omaa metodiani, jonka muokkasin Liettuan teatteriakatemian kurssisisältöjen pohjalta Kissa kuumalla katolla -produktiooni. Harrastajateatteriohjaajille ja -näyttelijöille opinnäytetyöni voi olla inspiraation lähde. Joku harrastajateatteriryhmä voi ottaa samanlaisen lähestymistavan produktion luomiseen kuin mitä minulla oli.



## 2 TIETOPERUSTA

### 2.1 Mitä on fyysinen kunto?

Fyysisen kunnan määritelmä liikuntafysiologi ja dosentti Arto Hautalan mukaan on seuraava:

Fyysisellä kunnolla ymmärretään tavallisesti riittävää suorituskykyä selviytyä fyysisistä tehtävistä mahdollisimman pienin ponnistuksin ja tehokkaasti. Fyysinen kunto voi tarkoittaa myös fyysistä toiminta- tai suorituskykyä eikä terveystilaa. Yhtä kaikki, fyysinen kunto on henkilökohtainen ominaisuus ja voimavara kohdata elämän jokapäiväisiä haasteita. Ja mikä parasta, omaan fyysiseen kuntoon voi liikunnallisella aktiivisuudella vaikuttaa. (Hautala 2005)

Nämä ovat asioita, joita jokainen voi maalaisjärjellään määritellä, mutta on hyvä mainita myöskin liikuntafysiologin näkemys asiasta. Hautalan mukaan käsitys on, että fyysinen kunto alkaa normaalisti heiketä ihmisillä noin 25 ikävuoden jälkeen. (Hautala 2005) Kuntoa voi parantaa tekemällä fyysisiä harjoitteita. Kunnan kohenemisen myötä myös muut elämän osa-alueet saavat osansa fyysisen kunnan positiivisen vaikutuksen.

Liikunta vaikuttaa kuntoosi, kunnossa tapahtuva parannus puolestaan terveyteesi ja toimintakykyysi, kohentunut terveydentila ja kunto vaikuttavat edelleen itsetuntoosi ja mahdollisesti myös muihin positiivisiin muutoksiin elintavoissasi, esimerkiksi terveellisempään ruokavalioon. Täten jokin hyödyllinen muutos terveystietoisuudessasi saa aikaan usein lisää positiivisia muutoksia itsestä huolehtimisessa. Tästä seuraa, että oman elämän hallinnan tunne kasvaa. Huomaat, että sinä voit itse päättää ja ottaa vastuun omasta elämästäsi. (Salmimies 1999)

Liikunnasta saatava hyöty oli yksi tärkeimmistä syistä liittää näytelmän tekoprosessiin normaalia enemmän fyysisiä harjoitteita. Ne toimivat osaksi lämmittävinä elementteinä. Samoin niiden tarkoituksena oli kohottaa näyttelijöiden fyysistä ja henkistä työskentelykykyä ja jaksamista.

## **2.2 Kokemukseni näyttelijäntyöstä**

### **2.2.1 Ennen teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutusta**

Syvennyn tässä osiossa omaan liikunnalliseen ja teatterityön historiaani käyttäen hyväksi kokemuksiani näyttelijäntyöstä, joita olen saanut harrastaessani näyttelemistä jo ennen pääsyä Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutukseen.

Toden sanoakseni en ole ollut aina järin innostunut liikunnasta. Olen perusluonteeltani laiska ja lähden harvoin oma-aloitteisesti lenkille tai harrastamaan jotain muuta liikuntaa. Tätä ei pidä käsittää väärin, pidän liikunnasta. Koulussa liikunta oli yksi suosikkitunneistani musiikin ja kuvaamataidon jälkeen. Minulle liikunta sopi parhaiten, kun siitä tehtiin pakollista, jonkun ohjeistamaa ja etenkin hauskaa. Nykyään harrastan liikuntaa harvoin. Olen monta kertaa kaivannut takaisin yläasteelle ja lukioon, jossa ulkoileminen ja pallopelit olivat viikottaiseen kalenteriin merkittyjä. Tunneilla meillä oli useasti joukkuepelejä ja suuri kaveriporukka, jonka kanssa yhteisesti ja ennen kaikkea ohjatusti harrastettiin.

Näyttelemisessä on kyse eräänlaisesta yhteisestä harrastuksesta, johon keräännyttään näyttelijöiden kanssa yhdessä toimimaan ja onnistumaan. Mukana on ohjaaja, joka valmistaa ryhmää toimimaan haluamallaan tavalla ja vie ryhmää kohti yhteistä maalia – ensi-iltaa. Tässä prosessissa urheilua ja näytelmän valmistamista yhdistää sanoinkuvaamaton yhteishenki.

Ensimmäistä kertaa muistan oikein kunnolla pohdiskelleeni näyttelijäntyötä ollessani Jyväskylän ylioppilasteatterissa Laura Häkkisen sekä Eino Airon ohjauksissa. Häkkinen kertoi meille näkemyksistään hyvästä näyttelijäntyöstä, joka pohjasi energiaan ja sen säilyttämiseen lavalla. Hyvän latauksen saavuttamiseksi on luotava energiaa liikkumalla ja valmistautumalla fyysisesti tulevaan esitykseen. Hän kehotti meitä lenkille aina ennen esitystä. Teimme myös hänen kanssaan paljon ryhmän keskittymisharjoituksia, jotka auttoivat luomaan yhteishenkeä ja ne saivatkin kaikki näyttelijät ns. puhaltamaan yhteen hiileen, jotta näytelmä onnistuisi.

Kyseessä oli harrastajateatterien mittakaavassa iso produktio, meitä oli silloin 17 ylioppilasteatterilaista lavalla. Siksi ryhmadynamiikka oli erittäin tärkeää. Ylimääräinen energia purettiin keskittymisellä ja liikkumisella. Näyttelijät eivät harjoitusvaiheessa häirinneet muita. Lopputuloksena syntyi hyvin keskittynyt ja latautunut esitys. Fyysiset harjoitukset auttoivat näyttelijöitä keskittymään. Omien muistojeni mukaan kontaktit näyttelijän, yleisön ja toisten vastaanäyttelijöiden välillä olivat jotain sanoinkuvaamattoman tiivistä.

Eino Airon ohjauksessa ”Tulikasvot” huomasin olevani vaikeuksissa esittäessäni nuorta poikaa, jolla oli paljon pään sisäisiä vaikeuksia. Ohjaajamme Eino Airo huomasi tämän solmuni ja aukaisi sen mitä oivallisimmalla tavalla. Hän pyysi minua vetämään itseni piippuun fyysisillä harjoituksilla niin, etten lavalle päästessäni pystynyt ajattelemaan mitään, hyvä että pystyin puhumaan. Tätä kautta pääsin hahmon sisälle paljon paremmin kuin aiemmin.

Olen siis tehnyt ennen koulutustamme jo jonkin verran teatteria ja pohtinut näyttelijäntyön käsitteitä, mutta käytännössä suurimmat oppini olen saanut näiden neljän vuoden aikana opiskellessani teatteri-ilmaisun ohjaajaksi.

### **2.2.2 Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa**

Ammattikorkeakoulussa pääsin laajentamaan osaamistani osallistumalla ensimmäisenä vuoteni neljään eri produktioon, joista kolme oli kolmannen vuosikurssin ohjauksia ja yksi koulumme opettajan ohjaama. Toisena vuotena olin näyttelemässä yhdessä koulun produktiossa, kahdessa kolmannen vuosikurssilaisen ohjauksessa sekä kahdessa koulun ulkopuolisessa produktiossa. Näistä varsinaisesti fyysiseen kuntoon keskittyviä ei ollut yksikään, siksi en niitä nimeltä mainitsekaan. Se mikä tekee niistä silti merkittäviä, on laadun sijaan määrä. Olin mukana monessa ja se näkyi aikatauluissani: koulun jälkeen menin lähes joka ilta treeneihin. Toisen vuosikurssin keväällä huomasin oman jaksamiseni ja keskittymiskykyni heikentyneen. Ärsyynnyin helpommin ja tiuskin opiskelukavereilleni. Olin henkisesti sekä fyysisesti väsynyt ja uskon, että suuresti tähän vaikutti se, etten liikkunut tarpeeksi.

Monipuolinen liikunta sopii erityisesti henkisestä työstä aiheutuvan väsymyksen helpottamiseen, koska fyysinen aktiivisuus toimii hyvänä vastapainona henkiselle kuormittumiselle. (Salmimies 1999, 54)

Koulutusohjelmaamme kuuluu mielestäni liian vähän kursseja, jotka pohjaavat puhtaasti liikkumiseen. Kurssitarjontaan kuuluu tanssi- ja liikeilmaisua yhteensä 7 opintopistettä, näyttelijäntyötä, näyttämöliikuntaa, miimiä ja improvisaatiota yhteensä 15 opintopistettä. On totta, että meistä ei koulutetakaan puhtaasti näyttelijöitä, mutta opiskelijataholtamme on myös useasti tullut pyyntöjä lisäliikunnan järjestämiseksi. Lisäkursseja onkin järjestetty hyvin mm. Pilateksesta ja vapaasti valittaviin kursseihin on saatu sisällytettyä myös liikunnallisempia kursseja. Koulutus on henkisesti monella tapaa hyvin rasittava ja vaatisi lisää liikuntaa tasapainottamaan lukukalenterin sisältöä.

On myös totta, että olen itse melko laiska henkilö harrastamaan liikuntaa koulun ulkopuolella. Kun minua ei suoranaisesti ohjata ja patisteta liikkumaan, käytän sen ajan mieluummin tekemällä jotain muuta. Lisää ohjattua liikuntaa sain itselleni tarpeeksi mennessäni kolmannen vuosikurssin keväällä vaihto-opiskelemaan Vilnaan, Liettuan musiikki- ja teatteriakatemiaan.

### **2.2.3 Näyttelijäntyötä opiskelemissa Liettuassa**

Lähdin Liettuahan helmikuussa keväällä 2008 opiskelemaan näyttelijäntyötä. Opintoni siellä kestivät helmikuun alusta kesäkuun puoliväliin. Minut ja luokkatoverini Paula Järvinen sijoitettiin muiden näyttelijäopiskelijoiden mukaan kursseille. Käytännössä opiskelumme ajan olimme 2. vuosikurssin nukketeatteriin valmistuvien opiskelijoiden luokalla. Heille toinen vuosi koulussa oli vielä perusopintoja näyttelijäntyöstä, erikoistuminen nukketeatteriin tai muihin suuntauksiin tapahtuu Liettuan koulutuksessa vasta kolmantena vuotena. Näyttelijäntyön, näyttämöliikunnan, laulun ja näyttämöpuheen kurssien lisäksi kävimme muita kursseja eri vuosikurssien luokkien mukana, mm. pantomiimia opiskelimme 1. vuosikurssin pantomiimiin erikoistuvien opiskelijoiden kanssa. Ollessani Liettuassa minut yllätti positiivisesti opiskeluun sisältyvän liikunnan määrä.

Käytännössä Liettuassa päiväohjelmamme oli monipuolinen, joskin siitä puuttui paikallisten opiskelijoiden saamat filosofiset ja kielelliset kurssit. Meille vaihto-oppilaille

teatteriakatemiaan kuuluu näyttelijäntäytön kurssi, joka oli lähes joka arkipäivä iltapäivällä. Sitä ennen päiväohjelmamme saattoi vaihdella aina klassisen tanssin tunteista pantomiimiin, näyttämöliikuntaan sekä Suzuki-metodiin. Erilaiset fyysiset harjoitteet aamupäivällä yhdistettynä iltapäivän aivoja aktivoiviin näyttelijäntäytöntunteihin toimivat yhdessä ja auttoivat sulattamaan näyttelijäntäytössä tarvittavan henkisen työskentelyn paremmin. Henkilökohtaisesti koin Liettuan opintojen käytännön toteutuksen erittäin positiivisena. Halusin siirtää Liettuassa käytettyä näyttelijäntäytön tuntirakennetta seuraavaan ohjaukseeni. Kerron tuntirakenteesta enemmän kohdassa 2.2.3.2 Näyttelijäntäytön kurssin ohjelma.

Analysoidessani Liettuan teatteriakatemiaan näyttelijäopiskelijoiden opetusta olen huomannut, että peruslähtökohtana on käytetty samanlaista mallia mitä Jouni Leikkonen kuvaa kirjassaan.

Fyysiset harjoitteet näyttelijäntäytön opetuksessa tarkoittavat urheiluvalmennuksesta tuttuja lihaskunto-, aerobisten ja anaerobisten harjoitteiden yhdistämistä näyttelijäntäytön tunneharjoitteisiin. Ajatuksena on, että fyysisen rasituksen avulla alennetaan oppilaan itsekritiikkiä ja yritetään poistaa ilmaisun tiellä olevia esteitä. Samalla oppilaan vireystila nousee, koska fyysinen aktiviteetti lisää automaattisesti myös henkistä aktiviteettia. (Leikkonen 2001, 177)

Näyttelijäntäytön tunteilla seurasin vierestä kun liettualaiset näyttelijäopiskelijat tekivät, harjoittelivat ja esittivät tuotoksiaan opettajille. Vierestä seuraaminen ja päivittäinen fyysinen harjoitus valmistivat minua tulevaa varten. Aamupäivien liikunta oli omiaan pitämään mieleni tasapainossa pitkälle iltapäivään saakka.

Tullessani takaisin Suomeen olin niin vaikuttunut Liettuassa saamiini oppien ja työjärjestyksen toimivuudesta, että halusin kokeilla sitä käytännössä. Samalla päätin todistaa itselleni, että pystyisin ohjaamaan näytelmän, jonka harjoitusvaiheessa hakisin harrastajateatterinäyttelijöille samanlaisia onnistumisen tunteita.

### **2.2.3.1 Viisi tiibetiläistä riittä**

Näyttämöliikunnan tunteilla törmäsin ensimmäistä kertaa itselleni tuntemattomiin

fyysisiin harjoituksiin. Opiskelijat olivat harjoittaneet näitä liikkeitä aina näyttämöliikunnan tunneilla jo ensimmäisestä lukuvuodesta lähtien. He kutsuivat näitä harjoitteita tiibetiläisiksi riiteiksi. Minulle todettiin Liettuassa ollessani vain harjoitteiden nimi ja näytettiin miten ne tehdään. Kerron tarkemmin miten harjoitteet suoritetaan kohdassa 3.2.2 Fyysiset harjoitteet. En saanut mitään muuta taustatietoa. Kaikki kysymykset koskien harjoitteita, kuten mistä harjoitukset ovat peräisin, kuka niitä opettaa, miksi riittejä kannattaa tehdä, heräsivät minulle vasta pikkuhiljaa. Ensin en kyseenalaistanut, vaan aloin vain tehdä niitä. Ensimmäisestä riittien kohtaamisesta lähtien omaksuin liikkeitä osaksi näyttämöliikuntatuntien lämmittelyä.

Tein riittejä aluksi pelkästään näyttämöliikunnan tunneilla. Minulle ei alkuvaiheessa kerrottu, että riittejä tulisi tehdä säännöllisesti joka päivä, mutta aloin tehdä niitä itsekin Liettuan asuntolalla silloin tällöin aamuisin. Valitettavasti en Liettuan aikana saanut itselleni riittien harjoittamisesta päivärytmiä, mutta niiden vaikutuksen huomasin kaiken muun liikunnan ohella selkeästi. Oloni tuntui energisemmältä kuin ennen ja jaksoin keskittyä omasta mielestäni paremmin. Voi olla totta, että osa tästä vaikutuksesta oli kaiken kokemani yhteisvaikutusta. Olin ulkomailla vaihto-opiskelijana, opiskelin näyttelijäntyötä josta pidin kovasti, liikuin enemmän kuin ennen eikä elämässäni tuntunut olevan kovasti negatiivisia asioita. Eräs opiskelijakollegani Suomesta nähdessään minut sanoi minussa olevan paljon uutta energiaa. Halusin tietää mistä energisyyteni johtui.

Aloin ottaa selvää riittien alkuperästä vasta Liettuasta palattuani. Peter Kelder on ensimmäinen, jonka kirjassa riitit mainitaan. Tämä kirja kertoo myyttisen tarinan Britannian armeijan entisestä kenraali Bradfordista, nimi kirjassa muutettu, joka eläkepäivinänsä lähti etsimään Intiaan ”Nuoruuden lähdetä”. Hän löysi riitit eräästä tiibetiläisestä luostarista, jossa munkit harjoittivat buddhalaisuutta. Buddhalaisuuteen kuuluu usko chakroiin, sisällämme oleviin seitsemään energiapyörteeseen. Jokaisella chakralla on määrätty suhde yhteen seitsemästä ruumiin sisäeritysjärjestelmän rauhasesta. Terveessä ihmisessä energiapyörteet pyörivät normaalisti, sairaisissa ja vanhoissa ne ovat hidastuneet. Riittejä harjoittamalla chakrojen pyörimisnopeuden voi palauttaa normaaliksi ja hidastaa vanhenemisprosessia. (Kelder, 1996)

Kelderin kirjan suomentajat Eila Ruuskanen ja Kai Pelkonen ovat kirjoittaneet kirjan loppuun epilogin, jossa he sijoittavat viisi tiibetiläistä riittiä idän filosofioiden karttaan. He

suhteuttavat myyttisen tarinan olemassa oleviin uskontoihin ja filosofioihin. Yhtenevyudet olemassaoleviin Tiibetin sekä Intian buddhalaisiin filosofioihin on kuvattu epilogissa yllättävän tarkasti. Kelderin tarinassa nuoruuden lähde löytyy kaukaisesta luostarista, jota on lähes mahdoton löytää. Tiibet on tänäkin päivänä vaikeakulkuinen maa, jossa buddhalaisluostareita voi löytyä vaikeapääsyisen Himalaja-vuoriston kätköistä. Vaikka opetus nuoruuden riiteistä ei painotuksiltaan täsmää valtaosaan buddhalaisiin filosofioihin korostaessaan fyysisiä harjoituksia, siitä löytyy kuitenkin paljon yhtymäkohtia buddhalaisuuteen sekä Tiibetissä harjoitettuihin muotoihin. (Kelder, 1996)

### 2.2.3.2 Näyttelijäntöön kurssin ohjelma

Näyttelijäntöön tunnilla meillä oli kaksi opettajaa. Toinen heistä toimi kokopäiväisenä näyttelijäntöön opettajana, hän oli itsekin kouluttautunut näyttelijä Gediminas Storpirstis. Hänen parinaan toimi luokan päätoiminen opettaja ja ohjaaja Algirdas Latėnas. Kevätlukukauden teemana meillä oli 1900-luvun näytelmäkirjailijat. Meitä pyydettiin etsimään itsellemme pätkä dialogia jostain 1900-luvun näytelmäkirjailijan tekstistä.

Pyysin yliopettajaamme Marjo-Riitta Ventolaa lähettämään meille kopion jostain Tennessee Williamsin tekstistä, sähköpostiin lisäsin mieltäneeni *Viettelysten vaunuun*. Hän lähettikin minulle kopion näytelmästä *Kissa kuumalla katolla* joten valitsin sen. Minua kiinnosti tehdä töitä liettualaisten kanssa, joten ehdotin tekstin muokkaamista sopivaksi Jonas Čepulksen kanssa. Hän suostui, mutta hänen heikon englanninkielen taitonsa takia emme voineet tehdä kohtausta englanniksi, päädyimme tekemään sen niin, että minä puhuin suomea ja hän liettuaa.

Kun olimme saaneet yhdessä Jonaksen kanssa lyhennettyä kohtausta sopivan pituiseksi (luettuna sen piti olla noin 10-15 minuuttia pitkä), meidän piti alkaa luoda henkilöahmoja. Ensin meitä pyydettiin miettimään, miten hahmo voisi toimia jokapäiväisessä tilanteessa ja tehdä siitä yksin mykkäkohtaus lavalle.

Hahmojen luomisessa lähdettiin liikkeelle ensin hahmon perusluonteesta ja olemuksesta ennen tekstiin pureutumista sen syvemmin. Kohtauksia tehtiin ilman repliikkejä ja yksin lavalla muiden seuratessa. Jälkeenpäin opettaja antoi palautetta ja kohtauksia alettiin

viemään eteenpäin niin, että niihin alkoi muodostua alku, keskikohta ja loppu.

Kohtauksien muokkaannuttua opettajien mielestä sopiviksi, he antoivat luvan alkaa työstämään tekstiä. Ensin meidän piti tehdä kohtaus omin sanoin lavalle, jonka jälkeen pääsimme varsinaisten repliikkien kimppuun. Harjoittelu sujui samalla tavalla – ohjaajat hyväksyivät kohtauksen, jonka jälkeen näyttelijät saivat ottaa lisäelementtejä mukaan. Viimein pääsimme työstämään varsinaista kohtausta ja sitä teimmekin näyttelijäntyön tenttiin saakka, joka oli kesäkuun alussa. Edellä kuvattua metodia käytin ohjatessani Kissa kuumalla katolla -näytelmän Teatteri Iltatähdelle.



### 3 KISSA KUUMALLA KATOLLA

#### 3.1 Kissa kuumalla katolla -esityksen lähtökohdat

Kun sain kutsun ensimmäisen ohjaukseni jälkeen takaisin Teatteri Iltatähdelle, olin innosta ja ilosta soikeana. Saisin itse valita tekstin ja tavan ohjata. Olin tuolloin juuri lähdössä Liettuaan opiskelemaan, joten ohjaukseni ajankohdaksi tulisi syys-talvi 2008-2009. Liettuassa pyörittelin mielessäni eri teatteritekstejä ja päädyin valitsemaan Tennessee Williamsin Kissa kuumalla katolla. En silloin ajatellut vielä opinnäytetyötäni, mutta Liettuasta palattuani minulle oli päivänselvää, että halusin hyödyntää Liettuasta saamiani oppeja kyseisen näytelmän teossa. Näin jälkikäteen miettiessä voisi olla sitä mieltä, että olisin voinut valita tekstikseni jotain muuta kuin puheteatteria olevan näytelmän, jotta olisin saanut eniten irti fyysisestä ohjaustavastani. Toisaalta, opinnäytetyöni ei käsittele niinkään fyysistä teatteria, vaan fyysisen kunnan ylläpitämistä harjoitusvaiheessa ja niin Williamsin teksti oikeuttaa paikkansa toimiakseen opinnäytetyöni taiteellisena osiona.

Fyysisen kunnan harjoittaminen sopii harjoitusmetodin mielestäni jokaisen esityksen valmistamisprosessiin. Siinä on kyse näyttelijöiden kunnosta huolehtimisesta ja teatteri-ilmaisun ohjaajan ottamasta roolista näyttelijöidensä hyvinvoinnin vastuunkantajana. Ohjaaja ei voi vaikuttaa näyttelijöiden yksityiselämään sen enempää kuin mitä näyttelijät haluavat, mutta ohjaustilanteessa hän voi omalla esimerkillään ja asenteellaan sekä teettämillään harjoitteillaan saada positiivisia tuloksia.

Cecilia von Brandenburg pohtii taiteen merkitystä myös työhyvinvoinnin edistäjänä artikkelissaan *Taide ja työhyvinvoinnin edistäminen*:

...miksi suomalaisessa hyvinvointikeskustelussa ei ole laajemmin otettu esille taiteen roolia hyvinvointia edistävänä keinona. Vertailukohdaksi käy liikunta, jolla on perustavanlaatuisen asema työkykyä ylläpitävänä toiminnassa. (Brandenburg 2007, 179)

Produktioni lähtökohdaksi muodostui näiden kahden ajatuksen yhdistäminen. Halusin fyysisen kunnan harjoittamisella tuoda lisää terveysvaikutusta kulttuurinharrastamisen ohella.

### 3.1.1 Kulttuuriharrastamisen ja terveyden yhteys

Kulttuuriharrastamisella ja terveydellä on tutkitusti vaikutusta toisiinsa. Tätä tutkimusta on tehnyt muunmuassa Markku Hyypä. Kirjassaan Kulttuuri ja terveys Hyypä määrittää kulttuuri- ja taide-elämysten ”synnyttävän emootioita, jotka vaikuttavat aivoissa psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään ja tasapainottavat sen toimintaa. Ihmismielen, aivotoiminnan ja elimistön toimintaa säätelevän järjestelmän pysyvä tasapaino sosiaalisen ympäristön kanssa on hyvinvointia ja terveyttä.” (Hyypä & Liikanen 2005, 50)

Kulttuuria aktiivisesti harrastavissa yhteisöissä vaikutuksena on nähty eliniän pidentymistä. Suomenruotsalaisissa yhteisöissä esimerkiksi kuoroharrastuksen yhteisöllisyyden korostuminen on noteerattu erääksi merkittäväksi terveyttä edistäväksi tekijäksi. Toisaalta tutkimuksessa todetaan, ettei ole selvää syntykö kuorossa toimimisesta saatu myönteinen kokemus laulamisen tuottamaan taidenautintoon vai yhteisöllisyyteen. (Hyypä & Liikanen 2005, 67) Itse uskon, että kaikella aktiivisella kulttuuritoiminnalla ja -harrastamisella on terveyttä edistävä vaikutus. Harrastajateatteritoiminnassa siihen vaikuttanee itsensä ilmaisemisen mahdollisuus, yhteisöllisyys sekä liikkuminen.

Näytellessään teatterissa harrastajateatterinäyttelijät pääsevät ottamaan rooleja ja esiintymään jonain toisina kuin mitä normaalisti ovat. Näissä tilanteissa syntyy oiva mahdollisuus purkaa arkielämän stressiä turvallisessa ympäristössä.

Stressihormonien voimakas erittyminen, autonomisen hermoston toiminnan liiallinen kiihtyminen ja vastustuskyvyn heikkeneminen edistää sairastumista. Päinvastaiset muutokset psykofysiologisen säätelyjärjestelmän toiminnassa rauhoittavat ja tasapainottavat elimistön toimintaa, mistä seuraa hyvinvointia ja terveyttä. (Hyypä & Liikanen 2005, 69)

Tähän liittyen halusin edistää näyttelijöitteni fyysistä terveyttä ja hyvinvointia ottamalla fyysisen kunnon harjoitteiden pohjaksi tiibetiläiset riitit, joiden keskittymistä ja fyysistä kuntoa kehittävät liikkeet antoivat itselleni Liettuassa lisää energiaa ja henkistä tasapainoa.

Raija Salmimies toteaa liikunnan vaikutuksista seuraavaa:

Huono fyysinen kunto on sekä miesten että naisten merkittävin yksittäinen terveysterveysterveysriski. Kaikki, jotka harrastavat säännöllisesti liikuntaa, tietävät, kuinka se

vaikuttaa terveyteemme, hyvinvointiimme ja työkykyymme. ... Liikunta vaikuttaa myönteisesti terveytesi sekä fyysisen kuntosi paranemisen ja ylläpitämisen ohella myös henkiseen vireyteesi, rentoutumiseesi, mielialaasi ja unesi laatuun. Aivan viimeaikaiset tutkimukset viittaavat siihen, että liikunta vaikuttaisi positiivisesti myös muistiin. Liikunta parantaa itsetuntoasi ja lisää hallinnan tunnettasi. (Salmimies 1999, 29-30)

Liikunta toimii hyvänä vastapainona henkiselle rasitukselle, mitä näyttelijäntyössä usein tarvitaan. Tarkastelen seuraavassa kappaleessa enemmän sitä, mitä asetin tavoitteekseni näyttelijöille näyttelijäntyössä.

### 3.1.2 Näyttelijäntyön tavoitteet

Kun keho on hallinnassa, huomio voi keskittyä ilmaisullisiin asioihin ja ajatuksiin. (Leikkonen 2001, 176)

Itselleni näyttelijäntyö on nimenomaan keholla ilmaisemista, älyllistä toimintaa ja ajatusten sekä tekojen näyttämistä. Tavoitteenani oli luoda näyttämölle kokonaisia ihmisiä, omine taustoineen ja ongelmineen, jotka sitten ilmenisivät tekoina lavalla. Niin sanottu hyvä näyttelijä on sellainen, jonka tekoja ihmiset pystyvät ymmärtämään. Lietuan roolityön tekemiseen käytettiin paljon enemmän aikaa mitä normaalisti teatteriesityksen valmistamisprosessissa sitä on käytettävänä. Pitkällinen itsenäinen pohdinta, muiden näyttelijäopiskelijoiden seuraaminen, tekstin opiskelu, kohtauksen näyttämölle tuominen ja siinä erilaisten vaihtoehtojen kokeilu, kokeilusta seuraava onnistuminen tai epäonnistuminen, ohjaajan/opettajien ohjeet ja niistä uusi yritys, siitä saatu palaute, uudelleenyritys ja onnistuminen antoivat mahdollisuuden kehittävään ja prosessoivaan näyttelijäntyöhön, jota itse ihailen.

Minulla ei ollut Kissa kuumalla katolla -esityksen kanssa mahdollisuutta työstää sitä puolta vuotta. Sen sijaan jouduin tekemään kaiken minkä halusin reilun kahden ja puolen kuukauden aikana. Minun oli suhteutettava valintani siihen nähden – en voinut pysyä pelkässä fyysisessä ilmaisussa tai roolihahmojen yksittäisissä kohtauksissa liian pitkään. Tiesin tämän ennen harjoituskauden aloittamista. Suunnitelmiini kuului harjoituttaa fyysisyyttä enemmän ensimmäisen kuukauden aikana ja keskittyä siitä eteenpäin luomaan uskottavien henkilöihahmojen kanssa tekstistä heidän näköisensä esitys lavalle määrällisen

ajan puitteissa.

Halusin nimenomaan uskottavuutta hahmoihin. Vaikka pidänkin monella tapaa teatterista juuri sen vuoksi, että siinä saa monesti luoda karikatyyreja, liioitella reaktioita ja viedä tarua totuutta pidemmälle, päädyin silti tekemään tästä esityksestä realistisen. Halusin katsojien näkevän lavalla kuusi erilaista hahmoa, joista jokaisen tunteisiin pystyi samaistumaan, heidän tekonsa ymmärtämään ja heidät pystyi näkemään ihmisinä joilla on selvä tausta.

Fyysisten harjoitusten tarkoituksena oli auttaa näyttelijöitä keskittymään ja rentoutumaan. Hyvä näyttelijä on työhönsä keskittynyt, valpas ja valmis eläytymään koko ruumiillaan esitykseen.

## **3.2 Toteutus**

Kasasin itselleni ryhmän, joka koostui kolmesta koulumme opiskelijasta sekä kolmesta Teatteri Iltatähden harrastajasta. Näytelmän ikäjakauma oli suurempi mitä aikaisemmassa ohjauksessani. Tällä kertaa nuorin näyttelijöistäni oli alle 20-vuotias, vanhin yli 50-vuotias. Minun piti ottaa huomioon ohjattavieni erilaiset taustat suunnitellessani ryhmälle harjoituksia. Tein tarvittavat muutokset toteutusvaiheessa.

### **3.2.1 Produktion vaiheet**

Aloitimme produktion lukuharjoituksilla 24.11.2008. Tässä vaiheessa mietimme yhdessä ryhmän kanssa näytelmän teemoja. Varsinaisen harjoittelun aloitimme 28.11.2008, jolloin teetin ryhmällä tutustumisharjoituksia. Niiden tarkoitus oli ryhmäyttää meitä. Aloitimme myös fyysiset liikunnan tekemällä muutamia harjoituksia Litz Piskin kirjasta *The Actor and his Body*. (Pisk 1998) Näiden tarkoituksena oli etsiä yhteyttä selkärankaan ja saada keho valppaaksi. Seuraavalla kerralla 1.12.2008 otin mukaan tiibetiläiset riitit, luimme lisää tekstiä ja annoin näyttelijöille tehtäväksi alkaa miettimään, millaisen kohtauksen he voisivat luoda hahmolleen tämän omasta elämästä näytelmän ulkopuolelta.

Joulukuun harjoituskerroilla teetin näyttelijöillä noin 1,5 tunnin mittaisen lämmittelyn, johon kuului riitit, venyttelyä ja hikeä nostattavia fyysisiä harjoitteita. Lämmittelyn jälkeen keskityimme näyttelijöiden valmistamien kohtausten läpikatsomiseen ja analysoimiseen.

Ennen joululomaa pyysin näyttelijöitäni valitsemaan näytelmästä lempikohtauksen, jonka he saisivat tehdä lavalle yhdessä toisten kohtauksessa olevien näyttelijöiden kanssa. Tarkoituksena oli antaa näyttelijöille itselleen enemmän valtaa siihen, minkälaiseksi he halusivat kohtauksen näyttävän. Samalla itsenäinen työskentely näyttelijäkollegoiden kanssa lisäsi ryhmähenkeä ja pisti näyttelijät ottamaan tukea toisistaan.

Tein itse samalla dramaturgista työtä lyhentämällä alkuperäistä näytelmätekstiä mukauttaen sitä harjoittelemiimme kohtauksiin sopivaksi. Annoin näyttelijöille uuden käsikirjoituksen 15.12.2008, viimeiset kohtausharjoitukset kaikkien näyttelijöiden kanssa pidimme 17.12.2008 jonka jälkeen osa poistui kotikaupunkeihinsa ja osan kanssa käsitelimme vielä muutaman kerran heidän roolihahmojaan. Palasimme varsinaisen työn pariin jälleen tammikuussa, jolloin työstimme näyttelijöiden valitsemia kohtauksia lavalle. Samalla kun kohtauksessa mukana olevat työskentelivät näyttämöllä, loput näyttelijöistä harjoittelivat kohtauksiaan tai tekstiä teatterin lämpiössä. Näin kenenkään ei tarvinnut olla toimettomana harjoituksissa.

Helmikuun vaihtuessa aikaa tuntui olevan aivan liian vähän. Fyysisiin harjoitteisiin käyttämä aika väheni, aikaa oli nipistettävä enempi harjoitteluun. Meidän onneksemme (vaikka niin ei saisi sanoa enkä tietenkään ole iloinen toisten ihmisten epäonnesta) eräs näyttelijöistä sairastui ja joutui olemaan pois harjoituksista yhden viikon helmikuun alussa. Meidän oli pakko vaihtaa ensi-iltapäivämäärää. Emme olleet vielä valmiita esittämään näytelmää, ehkä jos näyttelijä olisi voinut olla koko loppuajan mukana ei meidän olisi tarvinnut ottaa aikalisää. Loppujen loppuksi lisäaika teki näytelmälle vain hyvää. Ensi-ilta tuli lopulta vain reilua viikkoa myöhemmin 21.2.2009.

### **3.2.2 Fyysiset harjoitteet**

Kuten jo edellisessä osiossa kerroin, aloitin näyttelijöiden fyysiset harjoitukset ottamalla vaikutteita Litz Piskin kirjasta *The Actor and his Body*. Teoksessa oli paljon hyviä

harjoitteita. Ongelmaksi koin, etten ollut itse kokeillut niitä käytännössä. Yritin opettaa näyttelijöitäni tekemään jotain lukemalla kirjasta kuinka se tehdään enkä varsinaisesti pystynyt mielestäni käyttämään kirjan kaikkea hyötyä omassa työssäni. Sen vuoksi vaihdoin pian itselleni tutumpiin harjoituksiin.

Tiibetiläiset riitit koostuvat viidestä liikesarjasta, joiden jokaisen on tarkoitus palauttaa sisällämme olevien energiapyörteiden liike normaaleiksi. Riittien tekeminen antaa energiaa ja auttaa keskittymään, tämän olin huomannut tehdessäni itse riittejä Liettuassa. Lainaan suoraan Peter Kelderin kirjasta Viisi tiibetiläistä riittiä ohjeet jokaisen riitin tekoon, sillä mielestäni ne ovat selitetty siellä parhaiten.

Ensimmäisen riitin ohjeistus menee näin:

Seisot vain käsivarret vaakasuoraan sivulle ojennettuina. Sitten alat pyöriä ympäri niin pitkään, että alkaa vähän pyörryttää. On tärkeää, että pyörimisliike tapahtuu vasemmalta oikealle. (Kelder 1996, 21)

Ensimmäinen riitti voi aiheuttaa kokemattomissa huimausta, siksi ohjeistin näyttelijöitäni tekemään ne mahdollisimman rauhalliseen, omaan tahtiinsa.

Toisen riitin ohjeistus menee näin:

Toisessa riitissä olet ensin selälläsi lattialla, kasvot taivasta kohti.  
 ...Kun makaat ojentuneena selälläsi, oikease käsivartesi kylkiäsi myöten ja paina kämmenesi lattiaa vasten samalla pitäen sormet tiukasti yhdessä. Sitten nosta pääsi lattiasta ja paina leuka rintaasi vasten. Samalla kun teet näin, nosta jalkasi polvet suorina suoraan kohti taivasta. Jos pystyt, anna jalkojen nousta jopa vartalosi yläpuolelle, kohti päätä, mutta älä taivuta polvia.  
 Laske sitten hitaasti sekä pääsi että jalkasi, edelleen polvet suorana, takaisin lattian varaan. Anna lihasten rentoutua, ja tee sitten riitti uudelleen. (Kelder 1996, 24)

Tämän riitin yhteydessä on myös hengityksen tapahduttava määrättyllä rytmillä. Nostaessa päätä ja jalkoja on hengitettävä sisään – palauttaessa pään ja jalat alkuasentoon on hengitettävä ulospäin.

Kolmannen riitin ohjeistus menee näin:

Seisot polvillasi maassa, vartalo suorana. Kämmenet painat reisilihaksia vasten. Nyt taivutat päätäsi eteenpäin ja painat leukasi rintaa vasten. Sitten viet päätäsi taaksepäin niin pitkälle kuin se menee samalla taivuttaen selkäsi kaarelle taaksepäin. Ota tukea reisistäsi samalla kun taivutat selkää taaksepäin. Taaksetaivutuksen jälkeen palaa jälleen alkuasentoon ja suorita riitti alusta uudelleen. Samoin kuin toisessa riitissä tulisi tässäkin riitissä hengittää rytmisesti. Hengitä syvään sisäänpäin, kun selkäsi kaartuu taaksepäin. Hengitä ulos, kun palaat takaisin suoraksi alkuasentoon. (Kelder 1996, 27)

Kolmas riitti voi tuntua ikävältä, jos on polvillaan vasten kovaa lattiaa. Samoin kaikkien muidenkin riittien alustana tulisi olla pehmeä alusta. Paksu matto tai jokin muu vastaava pehmuste käy hyvin.

Neljännän riitin ohjeistus menee näin:

Aluksi istut lattialla, jalat harallaan ja suorina, jalkaterät noin 30 senttiä erillään toisistaan. Ylävartalo pystyasennossa painat kämmenesi lattiaan pakaroidesi viereen. Paina sitten leuka rintaa vasten. Taivuta seuraavaksi pääsi taakse niin pitkälle kuin saat. Samanaikaisesti nostat vartaloasi ylös käsivarret suorina niin, että polvesi tulevat suoraan kulmaan. Vartalosi nousee tässä vaakasuoraan linjaan reisien kanssa, ja käsivartesi ja sääresi ovat pystysuorassa. Jännitä tässä asennossa kaikki vartalosi lihakset. Laskeudu lopuksi alkuperäiseen istuvaan asentoon ja rentouta kaikki lihaksesi. Lepää hetki ennen seuraavaa suoritusta. Hengitys muodostaa jälleen tärkeän osan riittä. Samalla kun nostat vartaloasi vaakasuoraan, hengitä syvään sisään. Pidätä hengitystäsi lihasten jännittämisen aikana. Laskeutuessasi alas puhalla keuhkosi aivan tyhjiksi. Jatka hengittämistäsi samassa tahdissa sen ajan kun lepäät ennen seuraavaa nousua. (Kelder 1996, 30)

Huomasin tämän riitin olevan vaikein ohjeistaa. Kirjallisesti sitä on vielä vaikeampi hahmottaa, mutta kun näkee jonkun tekevän riitin luonnossa siitä saa paremman kuvan. Tämä liike on ehkä vaikein koko sarjasta. Etenkin vanhemmille ihmisille keskivartalon saattaminen vaakatasoon saattaa teettää vaikeuksia.

Viidennen riitin ohjeistus menee näin:

Kun teet viidettä riittä, olet aluksi vatsallasi lattialla kasvot lattiaa kohti. Tue kämmenet ja varpaat lattiaa vasten. Pidä koko tämän riitin ajan kädet ja jalat toisistaan noin 60 cm:n etäisyydellä käsivarret ja jalat suorina. Aloita riitti niin, että käsivartesi ovat pystysuorassa maata kohti ja taivuta selkäsi taaksepäin kaarelle, selkä notkolle. Taivuta pääsi mahdollisimman pitkälle taakse. Tämän jälkeen lähdet taivuttamaan vartaloasi vastakkaiseen suuntaan taittaen

lantioista taaksepäin ja ylös, kunnes asentosi muistuttaa kärki ylöspäin olevaa V-kirjainta. Samanaikaisesti painat leukasi rintaa vasten. Tässä viides riitti onkin. Nyt palaat alkuperäiseen asentoon ja aloitat riitin alusta uudelleen.

... Noudata tässä samaa hengitysrytmiä kuin aiemmin kerrotuissa riiteissä. Hengitä syvään sisään, kun nostat vartaloasi. Hengitä syvään ulos, kun lasket vartaloasi. (Kelder 1996, 33)

Ohjasin aluksi näyttelijöitäni tarkasti harjoitteiden suorittamiseen. Loppuvaiheessa uskoin näyttelijöiden jo sisäistäneen ne ja vaadin heiltä niiden itsenäistä suorittamista lämmittelynä. Tämä kuitenkin osoittautui osalle näyttelijöistä huonoksi vaihtoehdoksi lähinnä sen takia, että liikkeiden ohjeistusta oltaisiin haluttu kerrata. Kerron tästä lisää haastattelujen analysointiosiossa.

Riittien lisäksi teetin näyttelijöilläni monenlaisia erilaisia fyysisiä kuntoa kohottavia harjoitteita, joissa hiki pääsi virtaamaan. Koska Suzuki-metodin opiskeluni rajoittuu yhteen kurssiin, käytin sitä vain vaihtoehtona musiikin tahdissa liikkumiselle. Hien saaminen pintään on mielestäni tärkeää hyvän näyttelijäntyön saavuttamiseksi. Kai Paavilainen, joka on opettanut kehittämänsä teatterivaellusta Pohjois-Karjalan Opiston teatterilinjalaisille, sanoo fyysisestä harjoituksesta seuraavaa:

Teatterivaelluksen yhtenä tavoitteena on fyysisen vastuksen eli rasituksen avulla poistaa niitä esteitä, joita näyttelijällä on hänen puhuessaan repliikkejään. Näyttelijäntyö on ajatuksen ja tunteen fyysistämistä, jolloin vaellus antaa luonnollisen fyysisen vastuksen näyttelijäntyölle. (Paavilainen 2007, 22)

Hien pintaan saamisella oli tarkoituksena yhtäläillä vähentää estoja, mitä näyttelijä itselleen luo. Toisaalta tiesin osan näyttelijöiden olevan harrastajia, joilla ei ole näyttelijäntyön koulutusta. Lisäksi näyttelijäni tulivat harjoituksiin monesti suoraan töistä tai koulusta. Tavoitteeni ei ollut rasittaa heitä näännyksiin, mutta lavalle kylmiltään menokaan ei tullut kysymykseen.

### 3.2.3 Roolityö

Roolin rakentamiseen käytin jo aiemmin jonkin verran kuvaamaani Liettuassa teatteriakatemiassa käytettyä metodia. Siinä näyttelijät valmistavat kohtauksia roolihahmojensa elämästä ennen varsinaiseen tekstiin pureutumista. Syy, minkä takia otin



sen itselleni käyttöön produktiooni, on hyvin yksinkertainen. Mielestäni se on hyvä keino sekä harrastajanäyttelijöille että näyttelijäksi ammattiin valmistuville käsitellä roolihahmoa pintaa syvemältä. Se on selkeä metodi, joka antaa paljon mahdollisuuksia näyttelijöille. Kritiikkiä sille voi tietenkin antaa siitä, että täysin kokemattomalle harrastajalle voi olla vaikeaa itse luoda jotain lavalle, jollei tiedä mistä lähteä liikkeelle.

Annoin näyttelijöilleni erilaisia vaihtoehtoja ja ehdotuksia roolihahmon hakemiseen: aamutoimet, pukeutuminen, kotona oleskelu, millaisia vaikutuksia eri asioiden kohtaamisella voi hahmoon olla. Nämä ovat esimerkkejä asioista joita näyttelijöiden piti miettiä luodessaan päässään kohtausta. Ennakolta mietitty kohtausta siirrettiin lavalle.

Kun näyttelijät olivat tehneet kohtaukset ensin yksin lavalla, aloimme tuoda toisten luomia hahmoja mukaan kohtauksiin. Oli kiinnostavaa seurata, kuinka roolihahmot alkoivat ottaa muotoaan kun ne saivat työskentelyparin. Yksin on paljon vaikeampi tuottaa lavalle mielenkiintoista toimintaa kuin näyttelijäkollegan kanssa. Lisäksi näyttelijät saivat tukea toisistaan tehdessään kohtauksia yhdessä. Tämä lisäsi osallaan ryhmän yhteenkuuluvuutta. Olin toistuvasti kirjoittanut muistiinpanoihini näyttelijöiden kohtauksen jälkeen kommentin ”keksi lisää toimintoja” tai ”mieti mitä hahmo voisi tehdä?” (Ohjaajan harjoituspäiväkirja 2.12.2008)

Joulukuun lopulla keskityimme jokaisen näyttelijän valitsemaan lempikohtaukseen. Syy miksi pyysin näyttelijöitä aloittamaan roolityön lempikohtauksiensa käsittelyllä, oli että minun mielestäni näyttelijän tulisi löytää hahmostaan jotain mistä pitää. Usein lempikohtaukseksi näyttelijät valitsivat hahmonsa kehityksen kulminaatiopisteen tai huippukohdan. Käsittelimme kohtausta miettimällä sen tunnelmaa ja miksi näyttelijä valitsi kohtauksen. Halusin osallistaa näyttelijät hyvin pitkälle ajatusprosessiin mukaan. Kuten Jouni Leikkonen tähdentää artikkelissaan: ”...näyttelijäntyö on fyysistä toimintaa, johon yhdistetään hienovireisyys ja ajattelu.” (Leikkonen 2001, 178) Tarkoitukseni oli haastaa näyttelijöitä ja opastaa heitä rakentamaan mahdollisimman kokonainen roolihahmo.

Näytelmäharjoitukset etenivät tammikuun seuraavan kaavan mukaan:

- 1-1,5 tuntia lämmittelyä.
- 2-3 tuntia kohtauksien käsittelyä lavalla, jolloin muut harjoittelivat lämpiössä

omia kohtauksiaan tai repliikkejään.

- Näyttelijöiden esittämän kohtauksen jälkeen tuotosta arvioitiin heidän kanssaan. Sen jälkeen sitä työstettiin ohjeiden mukaan.
- Tämän jälkeen annoin palautteen ja siirryttiin seuraavaan kohtaukseen. Kaikkien kohtausten jälkeen pyysin jokaisen näyttelijän lavalle. Yhdessä kertosimme mitä saimme aikaan ja mitä seuraavalle kerralle toivoin näyttelijöiden valmistavan.

Tammikuun puolen välin jälkeen huomasin kuitenkin ajan loppuvan kesken. Minun oli pakko lyhentää kohtauksien käsittelyyn käytettävää aikaa, ottaa väliin jääneet kohtaukset mukaan sekä keskittyä näytelmän kokonaisuuden yhteen kokoamiseen enemmän. Fyysisten harjoitteiden määrä ja niihin käytettävä aika väheni – teimme harjoitusten alkuun enää riitit ja venyttelyt. Niin valitettavaa kuin se onkin, en voinut jatkaa loppuun asti haluamallani metodilla. Näytelmän saattaminen ensi-iltaan vei ohi oman hyvinvointiin tähtäävän tavoitteeni.

Olen kuitenkin tyytyväinen roolityöhön käyttämästäni ajasta. En usko, että näytelmän hahmot olisivat iskostuneet niin syväälle näyttelijöitteni olemukseen jos olisimme aloittaneet suoraan tekstistä. Roolihahmojen arkielämästä kertovien kohtausten katsominen ennen varsinaiseen tekstiin pureutumista loi hahmoille selkeää taustaa. Se myös antoi näyttelijöille mahdollisuuden hakea hahmon fyysistä olemusta. Fyysinen tekeminen ja ajattelu sitoivat haetun hahmon näyttelijään. Näin hahmoista tuli tekstiä syvempiä ihmisiä.

### **3.2.4 Havaintoja riittien ja fyysisten harjoitteiden vaikutuksista näyttelijöihin**

Näytelmän harjoituskauden aikana havainnoin näyttelijöitani tutkiessani kuinka riitit ja fyysiset harjoitteet vaikuttivat heidän tekemiseensä ja jaksamiseen. Nimeän anonymiteetin suojaamiseksi näyttelijät kirjaimilla. Käyn kuitenkin jollain tapaa läpi yhden näyttelijän vaiheita kerrallaan. Kutsutaan näyttelijöitä kirjaimin A, B, C, D, E ja F.

Näyttelijä A oli hyvin tasapainoinen koko harjoituskauden ajan. Fyysiset harjoitteet eivät tuntuneet vaikuttavan häneen ollenkaan kuntoa kohottavalla tavalla. En tiedä, harrastiko hän paljon liikuntaa vapaa-aikanaan, mutta minulle jäi sellainen käsitys että liikkuminen oli hänelle luonnollista. Hän tuntui selkeästi nauttivan liikunnallisista harjoitteista sekä

riiteistä. Olin kirjoittanut hänestä muunmuassa lauseen harjoituspäiväkirjaan kuvaten tätä: ”A:lle riitit tuntuu uppoovan tosi hyvin, ei mitään väsymyksen merkkejä.” (Ohjaajan harjoituspäiväkirja, 8.12.2008) Kaiken kaikkiaan luulen, että kyseiselle näyttelijälle riitit olivat vain osa lämmittelyä. Roolityöhön ne eivät vaikuttaneet. Uskon, että riitit antoivat hänelle lisää keskittymistä.

Näyttelijä B oli usein väsyneen oloinen tullessaan harjoituksiin. Tiesin hänen tulevan harjoituksiin suoraan töistä. En halunnut rasittaa häntä liikaa, mutta halusin haastaa häntä yrittämään parhaansa. Yleensä hän kuitenkin piristyi viimeistään venyttelyjen aikana ja alkoi saada tarpeeksi lämpöä mennäkseen lavalle. Hänen edistymistään olin kuvannut harjoituspäiväkirjassa seuraavin lausein: ”B on parantanut suoritustaan, jaksaa paremmin kun tehään riitit. Lieköhän riitit vai venyttely vaikuttanu enemmän?” (Ohjaajan päiväkirja, 24.1.2009) Hän varmasti sai hyötyä riiteistä omaan jaksamiseensa enkä usko, että näytelmäharjoitukset olivat hänelle suuri rasite vaan pikemminkin mieluinen harrastus.

Näyttelijä C oli alkuun mielestäni hyvin tuskastunut riittien ja fyysisten harjoitteiden tekemiseen. Hänelle tämä oli uusi metodi ja totuttelemiseen meni jonkin verran aikaa. Hänen edistymisestään roolihahmoon sisälle pääsemisessä löytyi päiväkirjani sivuilta seuraava merkintä: ”C on vihdoon päässyt sisälle hahmoon! Mikähän siitä teki vaikeaa? Onko riiteillä ja lämpäämisellä ollut vaikutusta vai enempi sillä että tökin koko ajan menemään pidemmälle? Jaa-a.” (Ohjaajan harjoituspäiväkirja, 24.1.2009) Voi olla, että hän käsitteli näyttelijäntyötä enempi ajatuksien kautta kuin fyysisesti, jonka takia riitit ehkä häiritsivät häntä kuin olisivat varsinaisesti auttaneet keskittymään tai rentoutumaan.

Näyttelijä D:lle oli fyysisten harjoitteiden kanssa toimiminen todella tuttua, se kävi ilmi keskusteluista ja puheista prosessin aikana. Hän ottikin nopeasti omakseen riitit ja paneutui niiden tekemiseen hartaudella. Uskon, että hänen aikaisempi näyttelijäkokemus oli tässä hyödyksi. Olin kuitenkin huolissani hänen terveydestään etenkin näytelmäprosessin loppupuolella kun aloin havaitsemaan näytelmän ulkopuolisten paineiden ja vastuiden lisääntyvän. Kirjoitin hänestä seuraavaa: ”Hyvä meininki D:llä! Lieköhän tehny ennenki riittejä?” ja ”Toivottavasti D ei polta itseään piippuun täällä et jaksaa myöhemmin vielä keskittyä muihinkin asioihin.” (Ohjaajan harjoituspäiväkirja, 28.1.2009)

Näyttelijä E:llä tuntui olevan paljon väsymystä ilmassa ennen treenejä, treenien aikana

väsymys kaikkosi osittain mutta monesti treenien jälkeen hän oli jälleen väsynyt. Hän kylläkin yritti peittää pitkälti sen, mutta olin havaitsevani merkkejä uupumuksesta ajoittain. En tiennyt mistä tämä johtui. Epäilin osan siitä johtuvan tavasta, miten E teki fyysiset harjoitteet; hän pyrki tekemään ne mahdollisimman nopeasti päästäkseen tekemään jotain muuta. Lauseet ”Miksi E kiirehtii taas riittien kanssa?” ja ”Kuhan ei vaan E polttas itseään harjoituksissa ettei sit jaksaa muualla mitään” (Ohjaajan harjoituspäiväkirja, 28.1.2009) ilmenivät hänen kohdallaan tekemissä havainnoissani. Päinvastoin kuin näyttelijä C joka keskittyi enemmän ajatustyöhön, näyttelijä E:lle ominaisempaa tuntui olevan fyysinen aktiivisuus ja tekemällä työstäminen. Kun hänellä ei ollut tekemistä, hän turhautui. Voi olla, että hänellä oli erilainen energiataso, joka tarvitsi useamman purkautumiskeinon kuin pelkät riitit.

Näyttelijä F tuli myös usein töistä suoraan harjoituksiin. Kiireinen päivärytmi kuitenkin tuntui saavan helpotusta osakseen kun hän pääsi rentoutumaan riittien ja venyttelyjen lomassa. Niinpä myöskin osittainen väsymys tuntui häviävän ja tilalle tuli uutta energiaa, jota F pääsi käyttämään lavalla hyödykseen. Tiesin F:n harrastavan jos jonkinmoista, joten kaikki ylimääräinen energia mikä tästä henkilöstä liikenä näytelmäharjoituksiin oli minulle positiivinen yllätys. Kirjoitin F:stä pariin otteeseen tähän liittyen: ”Mistä tuota energiaa F:llä oikein riittää? Huhhuh.” ”On se ihme, että jotku jaksaa. Mut hyvä, että jaksaa täällä!” (Ohjaajan harjoituspäiväkirja, 28.1.2009)

Vertailen havaintojani ja haastatteluja pohdintaosiossa 3.4.

### **3.3 Näyttelijöiden haastattelut**

#### **3.3.1 Harjoitusprosessin aikana**

Harjoitusprosessin loppuvaiheilla tein yhden yksilöhaastattelun kullekin näyttelijälle. Käytimme näihin aikaa 15 minuuttia per henkilö, sillä aikaa muut näyttelijät saivat harjoitella repliikkejä tai lämmitellä kehoaan. Tein haastattelun silloin, kun minulla ei vielä ollut opinnäytetyöni tarkat kysymykset selvillä, joten kysymykset liittyivät myös varsinaiseen roolityöhön. Olin tietoinen, että halusin kyselyllä selvittää, kuinka

harjoitteiden tekeminen oli sujunut ja olivatko harjoitteet antaneet näyttelijöille lisää roolityöhön. Tähän tarkoitukseen käytin teemahaastattelua.

Teemahaastattelu sijoittuu formaaliudessaan lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliin. Haastattelu ei etene tarkkojen, yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta vaan väljemmin kohdentuen tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

Haastattelut tapahtuivat vapaan keskustelun muodossa ja vastauksina tekemäni muistiinpanot. Haastattelutilanteessa minulla oli pohjana tietyt kysymykset, jotka halusin esittää kaikille, mutta haastattelujen edetessä tartuin näyttelijöihin antamiin vastauksiin ja pyysin heitä kertomaan lisää. Näyttelijät sivusivat mielessäni olleita kysymyksiä vastaamalla niihin jo etukäteen enkä kokenut tarpeelliseksi kysyä kysymystä uudestaan.

Tein ensimmäisen haastattelun 4.2.2009, jolloin yksi näyttelijöistäni oli sairastunut eikä voinut olla paikalla. Tässä vaiheessa olimme harjoitelleet jo reilut kaksi kuukautta joululoma poislukien.

Teemahaastattelu edellyttää huolellista aihepiiriin perehtymistä ja haastateltavien tilanteen tuntemista, jotta haastattelu voidaan kohdentaa juuri tiettyihin teemoihin. Sisältö- ja tilanneanalyysi on siis teemahaastattelussa tärkeää. Käsiteltävät teemat valitaan tutkittavaan aiheeseen perehtymisen pohjalta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

Tämä nimenomaan oli tarkoituksena, kun haastattelin näyttelijöitäni. Olin itse tekemässä opinnäytetyötäni jonka aihe oli jo valittu ja siksi kysymykset kohdistuivat lähinnä fyysisen kuntoon sekä roolityöhön liittyviin havaintoihini.

Noin puolella näyttelijöistä oli sanottavana harjoitteista pelkästään hyvää ja he olisivat halunneet niitä lisää. Kaikilla näyttelijöillä oli lähestulkoon aina takanaan päivä koulussa tai töissä. Harjoitteiden tekemisestä oli hyötyä useimmille juuri arjen askareista irtautumiseen ja itse näytelmään keskittymiseen. Harjoitteet ”virkistivät kehoa” ja niiden avulla ”väsymys kaikkooa töiden jälkeen tullessa treeneihin”. (Haastattelu, 4.2.2009)

Helppoa harjoitteiden tekeminen ei kuitenkaan kaikille ole ollut. Osa ei ollut tottunut tekemään mitään harjoituksia ennen esityksiä, toisille taas ne tuntuivat vierailta. Yksi näyttelijöistä intoutui aluksi kehumään lämmittelyharjoituksia, mutta haastattelun

loppupuolella totesi treenien väsyttäneen kehoa ja olo oli väsyneempi kuin sinne tullessa. Hän kertoi kuitenkin sen johtuneen siitä, että sillä kertaa teimme enemmän henkiseen puoleen keskittyviä asioita, emmekä näytelleet tilanteita kuten aiemmin. Kyse siis ei ollut fyysisten harjoitteiden puutteesta alkulämmittelynä, vaan pitkäjäksoisen keskustelun puuduttavasta tunteesta.

Kahden näyttelijän haastatteluista tuona päivänä löytyi mielenkiintoinen yhtäläisyys: he molemmat toivoivat lisää ryhmäharjoittelua. Venyttelyjen ja tiibetiläisten riittien sekä muiden alkulämmittelyharjoitteiden yhdessä tekeminen oli vaikuttanut positiivisesti näyttelijöiden ryhmäytymiseen sekä ryhmädynamiikkaan. Erityisen huomattavaa oli, että molemmille näyttelijöille oli tärkeää, että kaikki ryhmässä tekivät yhtä paljon ja yhtä aikaa.

Kaiken kaikkiaan minusta tuntui, että riittejä ja fyysisiä harjoitteita ei uskallettu avoimesti kritisoida oman ohjaajastatukseni takia. Havaitsin vastauksissa paljon sanoja kuten ”ihan jees” ja ”ihan kiva”. Ehkä näyttelijät eivät uskaltaneet kritisoida avoimesti, koska pelkäsivät sen vaikuttavan loppuihin produktion harjoituskertoihin. Tai sitten se oli vieraskoreutta. Olin ensimmäistä kertaa ohjaamassa viittä näyttelijöistäni, vain yhden kanssa olin tehnyt aiemmin teatteria yhdessä. (Haastattelu, 4.2.2009)

### **3.3.2 Produktion jälkeen**

Tein toisen haastatteluni näyttelijöille yli puoli vuotta produktion loppumisen jälkeen. Oli selvää, että ajan myötä osa asioista oli jo mennyt unholaan, mutta tutkimukseni kysymykset eivät olleet aivan niin selvillä juuri produktion loputtua. Tähän sähköpostilla toteutettuun kirjalliseen etähaastatteluun käytin paljon aikaisempaa strukturoidumpaa haastattelumallia. Kysymykset olivat avoimia, mutta jokaiselle haastateltavalle esitettiin täysin samat kysymykset.

Toisinaan lomakehaastatteluihin sisällytetään myös avoimia kysymyksiä, jotka voidaan käsitellä laadullisesti tai määrällisesti luokittelemalla vastaukset jälkikäteen. Avoimien kysymysten määrä ja vastausten laajuus määrittää sen, voiko strukturoidun aineiston avovastauksia soveltaa laadullisen analyysin tarpeisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

En siis voinut tehdä teemahaastattelua, vaikka olisin niin halunnut. Olin jo muuttanut pois Kokkolasta ja ainoa tapa saada yhteys näyttelijöihin oli sähköpostitse tai puhelimitse. Tämän takia päädyin tekemään haastattelun sähköpostilla ja kysymään kysymykset avoimina, jotta niiden kvalitatiivisuus säilyisi.

Lähetin kyselyn juuri ennen joululomaa 2009 toivoen, että saisin vastaukset mahdollisimman pian. Yllätyksekseni tammikuun puoleen väliin mennessä en ollut saanut vielä yhtään vastausta. Lähetin näyttelijöilleni uuden sähköpostin silloin. Tammikuun loppuun mennessä sain takaisin yhden vastauksen. Helmikuun ensimmäisellä viikolla tuli toinen.

Minua alkoi ihmetyttää näyttelijöitteni vastahakoisuus vastata kyselyyn. Ajattelin, että heillä on muita kiireitä niin paljon, etteivät he ehdi vastaamaan. Päätin soittaa vastaamatta jääneille näyttelijöille henkilökohtaisesti ja kysyä, missä vastaukset viipyvät. Kaksi heistä sain kiinni puhelimitse, kaksi eivät vastanneet puheluuni. Arvelin sen johtuvan uudesta puhelinnumerostani, jonka olin vaihtanut ja jota näyttelijöilläni ei ollut. Yritin selittää tekstiviestillä soittaneeni, mutta kumpikaan puheluuni vastaamatta jättäneistä eivät vastanneet viestiin takaisin. Päätin jättää heidät toisen tutkimuksen ulkopuolelle. Sen sijaan kaksi puhelimeen vastannutta kertoivat unohtaneen joululoman aikana koko kyselyn, toinen oli hukannut kysymykset sähköpostin paljouteen. Lupasin lähettää heille kysymykset uudestaan ja vetosin heitä vastaamaan pian.

Kyselyjen yhteydessä painotin sitä, että oma roolini ohjaajasta oli muuttunut tutkijaksi. Tämän ajattelin lisäävän rehellisyyttä ja poistavan miellyttämisen halua. Halusin päästä eroon etenkin jälkimmäisestä, jotta haastattelujen laatu parantaisi tutkimustani. Kysymyksiä analysoidessa on vaikea säilyttää ryhmän jäsenten anonyymiyttä, koska heitä on näin vähän. Toisaalta jos poistan vastauksista jotain paljastavia tekijöitä, kuten sanamuotoja tai fraaseja, muutan haastattelujen sisältöä. Pyrin tekemään vastauksien käsittelystä joka tapauksessa mahdollisimman anonyymin. Tällä kertaa en erittele näyttelijöitä kirjaimin vaan laitan kaikki vastaukset kysymyksen alle.

Kysymys 1: Mitä jäi päällimmäisenä mieleen Kissa kuumalla katolla -produktiosta?

*- Päällimmäisenä jäi mieleen, että tulipa tehtyä upeeta teatteria. Sai olla mukana*

*kunnon klassikossa.*

*- Päällimmäisenä mieleen jäi se että pidin esityksestä. Se oli visuaalisesti ja tunteellisesti erittäin korkealla tasolla. Oli erittäin mukava myös työstää sitä ja sain itselleni paljon vinkkejä omaan ohjaajuuteeni. Pidin eritoten tavasta, miten käsittelimme jokaisen ihmisen ”lempi kohtausta”. Todella hyvä tapa päättää mitä kohtauksia aloitetaan ensimmäisenä harjoittelemaan.*

*- Frödinge-kakku ja hyvä meininki*

*- Yhteishenki! (Haastattelu, 2010)*

Ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, mikä oli se ensimmäinen mielikuva, joka produktiosta jälkeinpäin tulee mieleen. Kahden haastateltavan mieleen jäi esityksen onnistuminen ja laatu, kun taas kahden toisen mieleen jäi tunne produktiota tehdessä.

Kysymys 2: Miten koit harjoitusprosessin?

*- Oli erittäin hyvä että lämmittelimme yhdessä ja että lämmittelyharjoitukset olivat samat. Se toi rutiinia harjoituksiin.*

*- Harjoitusprosessi sujui ihan kivuttomasti. Innostusta jonkin verran lisäsi se että sai osallistua lavastukseen.*

*- Harjoitusprosessi oli osittain aika raskaskin, koska kohtaukset olivat pitkiä. Oli vaikea hahmottaa aluksi kohtauksen kokonaisuutta, niiden pituuden takia. Siis ennenkuin teksi oli kokonaan päässä.*

*- Harjoituskausi oli antoisa, mielenkiintoinen yhteishenkeä kasvattava. Työryhmä oli aivan ihana, kaikki tulivat hienosti toimeen keskenään ja tekivät yhdessä töitä hienon tarinan kertomiseksi. Tiibetiläiset riitit olivat kiva yhteinen tekeminen; uutta ja mielenkiintoista jäi mieleen. (Haastattelu 2010)*

Kaiken kaikkiaan enemmistölle harjoitusprosessi oli positiivinen kokemus. Yhteishenkeä kasvattava lämmittelyt ovat taas huomion kohteena. Harjoituskauden raskautta kuvastaa sen henkisesti vaativa työskentely. Sanavalintana ”kivuttomasti” jää soimaan. Ehkä sen takana on jotain, ehkä henkilö koki oikeasti työskentelyn kivuliaana jossain kohdin mutta peittelee sitä silti. Toisaalta se voi tarkoittaa sitä, ettei näyttelijöiden kesken tai ohjaajan ja näyttelijöiden kesken tullut konflikteja.

Kysymys 3: Miten Kissa kuumalla katolla -produktion aikana tehdyt fyysiset harjoitteet vaikuttivat...

A. Omaan jaksamiseen?

B. Keskittymiseen?

C. Harjoitusprosessin etenemiseen?

D. Näyttelijäntyöhösi?



Kysymys kolme on moniosainen, joten erittelen siihen tulleet vastaukset kunkin osan alle. Puolet vastaajista kirjoittivat vastaukset loppuun kaikkien osien alle, puolet erittelivät ne.

#### A. Omaan jaksamiseen?

- *Hyvin jaksoin olla reeneissä ja on hyvä että harjoituksissa oli lämpö kohdallaan.*
- *Harjoitteita oli niin vähän, etten usko niiden vaikuttaneen juurikaan näyttelijäntyöhön muuta kuin lämmitys/keskittymisharjoitteina. Omaan jaksamiseen ne eivät myöskään vaikuttaneet.*
- *Fyysiset harjoitteet olivat kaiken kaikkiaan liian vaativia joten oma jaksaminen oli koetuksella.*
- *Kunto pysyi hyvänä, eivät tuntuneet raskailta vaan antoisilta, näin pitäisi aina olla. (Haastattelu 2010)*

Vain yksi vastanneista koki harjoitteet liian vaativina, yksi ei huomannut vaikutusta omaan jaksamiseen.

#### B. Keskittymiseen?

- *Fyysiset harjoitteet toi rutiinia reeneihin, ne auttoivat keskittymään harjoitusten alkamiseen ja työskentelyyn.*
- *Keskittyminen häiriintyi ko. alkulämmittely ei sopinut minulle lainkaan.*
- *Varmasti auttoi keskittymiseen ja tiibetiläisiin riitteihin joutui keskittymään joka kerta uudestaan.*
- *Alkuverryttelyn aikana, erityisesti riittä tehdessä voi jo latautua tulevaan treeniin, eli se oli hyvä juttu. (Haastattelu 2010)*

Keskittymiseen harjoitteet vaikuttivat eniten. Yksi vastanneista koki kuitenkin harjoitteet keskittymistä häiritsevänä tekijänä.

#### C. Harjoitusprosessin etenemiseen?

- *En tiedä miten se vaikutti etenemiseen muuten kuin se antoi selkeän muodon harjoituksiin.*
- *Yhdessä tehdyt harjoitteet lisäsivät yhteishenkeä, joten myönteinen vaikutus! (Haastattelu 2010)*

Tähän kysymykseen ei ollut kahdella vastauksensa yhteen kirjoittaneella näyttelijällä mitään sanottavaa. Mainitsemisen puute antaa kuvan siitä, ettei riiteillä ja fyysisillä harjoitteilla ollut vaikutusta heidän mielestään harjoitusprosessin etenemiseen. Fyysiset harjoitteet muodostivat harjoitusprosessin rutiinia.

#### D. Näyttelijäntyöhösi?

- *Harjoitteita oli niin vähän, etten usko niiden vaikuttaneen juurikaan näyttelijäntyöhön.*
- *Olen tottunut siihen että lämpätään ennen harjoituksia ja esityksiä joten en osaa sanoa miten vaikutti omaan näyttelijäntyöhöni.*
- *Fyysiset harjoitteet toivat ainakin minulle lisää energiaa ja intoa työskentelyyn, myös keskittyminen oli parempaa. (Haastattelu 2010)*

Tottuneille näyttelijöille harjoitteiden tekeminen ei tuonut vaikutusta näyttelijäntyöhön. Ainoastaan vaikutusta energiatasoon ja intoon sekä keskittymiseen on havaittavissa.

#### Kysymys 4: Koitko fyysisestä kunnosta huolehtimisella olevan hyötyä omaan tekemiseesi?

- *Tottakai fyysisellä kunnolla on suuri merkitys tekemiseen ja jaksamiseen.*
- *Kyllä. Olen tottunut tekemään näyttelijäntyötä fyysisen kautta.*
- *Hyvä fyysinen kunto tuo myös mielenvirkeyttä ja henkistä jaksamista lisää, joten uskon kyllä että ainakin minulle on hyötyä siitä että fyysiset harjoitukset ovat mukana kun näytelmää harjoitellaan ja myös näytäntökautena.*
- *Kyllä. Näyttelijän tulee olla hyvässä fyysisessä kunnossa ja lihasten tulee olla lämpimät jotta ulosanti on helpompaa ja ei satu mitään revähdyksiä tai muita vahinkoja. (Haastattelu 2010)*

Kysymys neljä on jälkikäteen katsottuna johdatteleva. Se annettakoon anteeksi. Juuri näin epäilinkin näyttelijöiden vastaavan. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on pelkästään terveen maalaisjärjen kanssa hyödyllistä, saati sitten vielä kun siihen kiinnitetään erityistä huomiota.

#### Kysymys 5: Oliko prosessi raskas vai helppo...

- A. Fyysisesti?
- B. Henkisesti?

##### A. Fyysisesti?

- *Omasta mielestä prosessi oli enemmän helpompi kuin vaikea. Ainakin fyysisesti.*
- *Fyysisesti en kokenut muistaakseni sen olevan raskasta.*
- *Ei ollut liian raskas, vaan oikein sopiva. (Haastattelu 2010)*

Yksi neljästä vastanneesta näyttelijöistä jätti tähän kysymykseen vastaamatta. Fyysisesti prosessi koettiin helppona.

## B. Henkisesti?

- *En osaa sanoa miten se vaikutti henkisesti. Positiivisesti uskoisin.*
- *Prosessi oli raskas siinä mielessä, että teksti on niin vaikea ja raskas jo itessään.*
- *Henkisesti jaksoin ihan hyvin, yllättävän hyvin. Usein roolia tehdessä pyöriskelen toisinaan syvissä syövereissä mutta tällä kertaa kaikki tuli jotenkin helpommin, tosin roolihahmonikaan ei ollut hirvittävän traaginen. Olisiko näillä harjoitteilla ollut vaikutusta?! (Haastattelu 2010)*

Jälleen kerran yksi haastatelluista jätti vastaamatta. Prosessi koettiin positiivisena, vaikka teksti oli raskas. Harjoitusten vaikutusta roolityöhön ja sen helpottumiseen epäiltiin. En tiedä voiko tätä omana päättelynä vai olisiko aihealueen haastattelussa käsittelemisellä vaikutusta vastaukseen.

Kysymys 6: Olivatko fyysiset harjoitteet mielestäsi...

- A. Liian rankkoja?
- B. Sopivia?
- C. Liian helppoja?

Kysymys kuusi on jälleen moniosainen. Erittelen vastaukset kunkin osan alle.

### A. Liian rankkoja?

- *Harjoitteet olivat liian vaikeita, suorastaan kummallisia. Esim. pyöräminen aiheutti huonovointisuutta. Koska liikkeet olivat vaikeita, mielestäni joka kerta olisi pitänyt olla vetäjä, jonka johdolla harjoitteet olisi vedetty. Ehkä niistä sitten olisi ollut hyötyä.*
- *Eivät olleet liian rankkoja.*
- *Eivät olleet. (Haastattelu 2010)*

Ainoastaan yksi neljästä vastanneesta koki harjoitteiden olleen liian rankkoja hänelle. En vetänyt harjoitteita joka kerta alusta loppuun vaan käskin näyttelijöitteni tekemään harjoitteet itselleen sopivalla tahdilla. Käsitellen tätä kysymystä pohdintaosiossa enemmän.

### B. Sopivia?

- *Sopivia.*
- *Minulle sopivia, ehkä olisin jaksanut jotain enemmänkin.*
- *Uskon että on erittäin vaikea tehdä sopivasti fyysisiä harjoitteita kun työryhmässä on niin paljon erilaisia ihmisiä. (Haastattelu 2010)*

Näissä vastauksissa mielenkiintoisin on viimeinen. On todella vaikeaa sovittaa yhteen

kaikille sopivat harjoitukset, tekemättä niitä täysin eri tavalla kuin on ohjeistettu. Ohjeistuksessa tärkeää onkin ottaa huomioon, että jokainen voi tehdä harjoitteet omalla vauhdillaan.

C. Liian helppoja?

- *Eivät olleet.*
- *Mielestäni olisivat voineet olla rankempia.* (Haastattelu 2010)

Yhden mielestä harjoitteet olisivat voineet olla rankempia, yksi vastaajista sanoi aiemmassa vastauksessaan pystyvänsä mielestään useampiin harjoitteisiin. Voidaan siis olettaa, että harjoitteita olisi voinut jokainen tehdä omalle tasolleen enemmän tai vähemmän riippuen siitä miten kokivat ne.

Kysymys 7: Vaikuttiko harjoitteiden tekeminen ryhmädynamiikkaan?

- *Ne lisäsivät ryhmähenkää, kun kaikki tekivät samat lämmittelyt.*
- *En huomannut vaikutusta ryhmädynamiikkaan.*
- *Yhteiset lämmittelyt toivat varmasti yhteenkuuluvuuden tunnetta koko ryhmään.*
- *Uskon että se oli hyvä yhdistävä tekijä, kaikki tekivät samoja harjoitteita ja yhdessä!* (Haastattelu 2010)

Kysymys seitsemän on jälleen johdatteleva. Olisin voinut kysyä mieluummin miten ryhmäläiset kokivat ryhmädynamiikan koko prosessin aikana tai mitkä asiat vaikuttivat ryhmädynamiikkaan harjoitusprosessissa. Silloin vastaukset olisivat tulleet heiltä itseltään koko prosessista ja harjoitteiden osavaikutus olisi ehkä tullut selvitettyä suoremmin. Vain yksi vastanneista ei huomannut vaikutusta ryhmädynamiikkaan, kaikille muille se oli heitä yhdistävä tekijä.

Kysymys 8: Harjoitatko itse liikuntaa aktiivisesti? Mitä?

- *Silloin kävin baletissa, mutta en ole mikään hirveän aktiivinen liikkuja joten hyvä kun produktion aikana tuli liikuttua hiukan enemmän.*
- *Itse lenkkeilen paljon, talvella hiihdän.*
- *Lenkkeilyä, pilatesta ja vesijuoksua pääasiassa.*
- *Harrastan enemmän hyötyliikuntaa kuin selkeästi liikun. Mutta tunnen olevani hyvässä kunnossa.* (Haastattelu 2010)

Kysymys kahdeksan käsitteli näyttelijöiden omaa liikuntataustaa. Halusin tietää, olisiko

harjoitteet vaikuttaneet suhteessa heidän kuntoonsa. Jokainen vastaajista harrasti siis jonkin verran liikuntaa, jotkut toisia enemmän. Lenkkeilyä harrasti kaksi. Kaksi vastaajista eivät koe aktiivisesti harrastavansa liikuntaa, mutta kokevat silti olevansa hyvässä kunnossa.

Kysymys 9: Antoiko fyysisten harjoitteiden tekeminen sinulle jotain muuta kuin mitä tässä on mainittu?

- *Uusia harjoitteita, en oluut tehnyt aiemmin tiidetiläisiä riittejä.*
- *Hyvää ja rentoa mieltä !*
- *Eiköhän siinä ole jo kaikki mainittu. (Haastattelu 2010)*

Yksi vastaajista jätti vastaamatta. Tiibetiläiset riitit olivat uusia tähän kysymykseen vastanneelle, mutta en muista kenenkään muun sanovan koko produktion aikana tienneensä niistä etukäteen. Hyvää ja rentoa mieltä sai ainakin yksi vastaajista.

Kysymys 10: Huomasitko itsessäsi tapahtuvan kehitystä? Millä saralla?

- *Varmasti aina on tilaa kehitykselle. Opin näyttelijäntyöstä lisää.*
- *Ehkä kehityin kuuntelijana tässä jutussa eniten.*
- *Kestin loppua kohden pyörimistä paremmin. Harjoitteet alkoivat tuntua tutuilta.*
- *Vaikea sanoa itse oikein tarkkaan, oman roolini työstäminen oli minulle hiukan rennompaa kuin yleensä, fyysiset harjoitteet, yhteishenki toivat varmaan enemmän avoimuutta ja rentoutta työskentelyyn. (Haastattelu 2010)*

Kehitystä havaittiin ainakin näyttelijäntyössä, kuuntelussa, pyörimisen kestämisessä ja koko prosessia kattaneessa rentoudessa.

Kymmenennen kysymyksen jälkeen jätin vastaajilleni vielä vapaan sanan mahdollisuuden kertoa omista ajatuksistaan ja tuntemuksistaan, mitä produktion tekemiseen liittyi. Niistä voisin poimia tähän muutamia ajatuksia.

- *Olen pahoillani että vastauksen tekemiseen meni näin kauan mutta yksinkertaisesti unohdin koko asian.*
- *Tosiaan niinkuin sanoin, että koska jutusta on jo aikaa en oikein tarkkaan enään muista tapahtumia. Tässä nyt on ensiksi muistuneet asiat.*
- *Produktiosta jäi hyvä fiilis, mutta on erittäin hankala miettiä asioita näin pitkän ajan jälkeen. Heti produktion jälkeen olisi pystynyt vastaamaan syvällisemmin ja yksityiskohtaisemmin kysymyksiin.*
- *Alkuvaiheessa myös erilaiset tehtävät joissa olimme kuten roolihenkilö*

*kotioloissaan olisi ollut, olivat tosi hyviä ja mielenkiintoisia harjoituksia.*  
(Haastattelu 2010)

Tiesin jo ennen haastattelun tekemistä, ettei vastauksien muistaminen tulisi olevan helppoa. Harmittelin itsekkin sitä, etten ollut saanut lähetettyä niitä aikaisemmin. Olin pyöritellyt produktion kysymyksiä päässäni liian kauan ja oma tutkimuskysymykseni ei ollut vielä produktiota tehdessä selvillä. Produktiosta jäi kuitenkin suurimmalle osalle vastanneista varsin positiivinen kuva ja yhteishengen lämpö varmasti lämmittää vieläkin. Otan pohdintaosiossa seuraavaksi kantaa muutamiin havaintoihini ja haastattelussa saamiini vastauksiin.

### **3.4 Pohdintaa**

Aion tässä osiossa käydä läpi havaintojani harjoituspäiväkirjasta ja verrata niitä tekemääni haastatteluun sekä omiin aikaisempiin kokemuksiini. Pohdin tässä yhteydessä myös sitä, kuinka opinnäytetyölleni asettamat tutkimuskysymykset heijastuivat havaintoihini ja saamiini vastauksiin.

Ensinnäkin huomioni kiinnittyi havaintoihin, joita tein haastattelujeni ja harjoituspäiväkirjani yhtäläisyyksistä. En yllätynyt juurikaan siitä että sama näyttelijä, jonka olin itsekkin havainnut tuskastelevan riittien kanssa, vastasi haastatteluissa niiden tuottaneen vaikeuksia. Yritin sanoa hänelle, että riitit voi suorittaa omaan tahtiinsa, mutta etenkin ensimmäinen riitti eli pyöriminen ei tuntunut sopivan hänelle ollenkaan. Lisäksi hän halusi riittien tekemiseen joka kerralle ohjeet. Tästä voin ottaa opiksi. Riittien liikkeet ovat kyllä sen verran vaikeita, että niiden toistossa tarvitaan riittävää ohjeistusta. Omana tavoitteenani ei missään vaiheessa ollut tehdä riittien toistosta jollain tapaa keskittymistä häiritsevää, mutta niinkuin eräs haastatelluista sanoikin, ”...on erittäin vaikea tehdä sopivasti fyysisiä harjoitteita kun työryhmässä on niin paljon erilaisia ihmisiä”. Ehkä kaikki harjoitukset eivät vain sovi kaikille.

Toisaalta hänen vastauksensa olivat ehkä nyt rehellisempiä kuin aiemmin. Produktion aikana tehdyssä haastattelussa hän kertoi ”pitäneensä harjoitteista, vaikka aluksi olikin niitä vastaan”. Ehkä roolini näytelmän ohjaajana sai hänet muuttamaan vastauksiaan

enemmän miellyttävään suuntaan. Tutkijana sain häneltä suurempaa palautetta. Oikeastaan tutkimuskysymykseni ”Mitä kaikkea teatteri-ilmaisun ohjaajana voi teettää näyttelijöillä?” sai osittaisen vastauksen tässä yhteydessä. Kaikkea voi teettää kunhan kantaa vastuun siitäkkin jos joku on tekoja vastaan. Kaikki fyysinen rasitus ei aina ole hyvästä. On olemassa harjoitteita jotka vaikuttavat toisiin positiivisesti ja toisiin negatiivisesti – kaikkia ei voi aina miellyttää. Tällöin on käytössä kaksi mahdollisuutta: keksiä keinot jolla harjoitukset toimivat kaikille tai antaa mahdollisuus olla tekemättä niitä. Itse yritin saada harjoitukset toimimaan kaikille, mutta ehkä tässä tilanteessa olisin voinut yrittää joustaa ja jättää ne pois. Silloin en olisi ainakaan haitannut kenenkään hyvinvointia.

Toinen itselleni mieleen jäänyt asia produktion aikana oli yllätykseni siitä, että näyttelijöilläni riitti energiaa harjoituksiin vaikka heillä kaikilla oli paljon muutakin tekemistä päivittäin. Tätä tukivat sekä harjoituspäiväkirjassa olleet merkintäni näyttelijöiden jaksamisesta sekä loppuhaastattelussa moneen kertaan mainittu prosessin helppous. Muistellessani jälkepäin produktiota voin rehellisesti sanoa, että suurimmat ongelmat näytelmän teossa olivat roolityön henkiseen puoleen keskittyvissä asioissa eivätkä fyysisessä jaksamisessa. Syitä tälle voi olla monia, mutta uskon että riittien ja fyysisten harjoitteiden tuoma rutiini auttoi tässä. Olen itsekkin huomannut riittien vaikutuksen energiatasoon vaikei niitä tekisikään päivittäin. Tulos oli siis onnistunut. Mutta oliko se ennalta-arvattava? Olisiko tutkimuksen tulokset voinut aavistaa etukäteen niin, että tutkimusta ei olisi koskaan tarvinnut tehdä? Mielestäni ei, ja monet asiat tukevat tätä.

En esimerkiksi osannut ennalta-aavistaa riiteillä olevan ryhmähenkeen vaikutusta. Yhteisöllisyyden tunne vaikuttaa hyvinvointiin, joka taasen vaikuttaa suoranaisesti terveyteen. Markku Hyyppä kuvaa tätä kirjassaan osana sosiaalista pääomaa:

Sosiaalinen pääoma voi selittää kulttuuri- ja taideharrastuksen vaikutuksen. Sosiaalisen pääoman sisältämä me-henki ja yhteisöllisyys kuvastaa vuosikymmenien aikana syntyneitä elämisen tapaa (normia), johon yhteisön jäsenet huomaamattakin kasvavat. Monipuolinen kulttuuritoiminta ja -harrastaminen kuuluvat pitkäikäisten väestöjen ja yhteisöjen elintapaan. (Hyyppä & Liikanen 2005, s. 86)

En toisaalta osannut ennakkoon aavistaa, että fyysiset harjoitteet voitaisiin kokea myöskin negatiiviseksi keskittymistä häiritseväksi osaksi. Oletin, että ne pikemminkin otettaisiin

vastaan ilolla. Kuitenkin haastatteluista ja havainnoistani selvisi, että osalle fyysiset harjoitteet olivat häiritseviä. Vaikka riitit ja fyysiset harjoitteet piristivätkin energiataasoa, olivat ne silti joillekin väsyttäviä. Havaitsin muutamissa näyttelijöissäni harjoitusten jälkeen uupumusta, mikä voi toisaalta selittyä sillä, että näytelmä vaati heiltä paljon myös henkisesti. Jatkossa olen varmasti kyvykkäämpi havaitsemaan fyysisten harjoitteiden vaikutuksia ja sopeuttamaan niitä kullekin näyttelijälle sopivammaksi.

Kolmas havaitsemani asia liittyy siihen, mikseivät kaksi näyttelijöistäni vastanneet kyselyyni produktion jälkeen. Se herätti mielessäni monia kysymyksiä. Olivatko näyttelijät kokeneet harjoituskauden liian rankaksi eivätkä halunneet palata muistelemaan sitä? Oliko heillä nyt liikaa tekemistä ja ajallisesti eivät voineet vastata? Ehkä syy yksinkertaisesti on, että he eivät motivoituneet tutkimuksestani tai eivät halunneet kertoa minulle kokemuksiaan.



## **4 YHTEENVETO**

### **4.1 Ryhmän lähtökohtien huomioiminen**

Teatteri-ilmaisun ohjaajat tulevat työssään kohtaamaan kaikenlaisia erilaisia ryhmiä. Olemme oppineet koulutuksemme aikana tavan hankkia tietoa ryhmästä etukäteen. Varsinainen kontakti itse ryhmään on luotu sen jälkeen.

Samat ennakkotutustumiset olisi silti ollut syytä suorittaa, jotta etukäteistietoihin nojaten olisin voinut suunnitella paremmin fyysiset harjoitteet ja niiden vetämisen. Toisaalta kaikkea ei etukäteen voi ennustaa, kaikki ei ole edes koulumme kurssien yhteydessä järjestetyissä kokonaisuuksissa mennyt aina sujuvasti ja ongelmitta. Tilanteisiin tuleekin varautua etukäteen ja pohtia vaihtoehtoja mahdollisien ongelmien ratkaisuun. Harrastajille teatterin tekeminen on nimenomaan harrastus. Jokaisella heillä on omat syynsä tehdä teatteria. Omistautuminen ja kiinnostuksen määrä aiheeseen vaihtelee. Lisäksi inhimilliset elämän tilanteet voivat vaikuttaa aktiivisuuteen ja innostukseen. Ikäryhmät, asenteet, osaaminen ja harrastajien persoonat on otettava huomioon. Mikä on innostavaa itselle ei välttämättä ole sitä toiselle.

Kaikkein tärkeimpänä on muistettava keskinäinen kunnioitus.

### **4.2 Fyysisten harjoitteiden vetäminen**

Mitä sitten ohjaajana voi tehdä tilanteessa, jossa suurimmalle osalle fyysiset harjoitteet (tässä tapauksessa riitit) sopivat ja pienelle osalle eivät? Tärkeimpänä ensiaskeleena pidän keskustelua. Tämä keskustelu voi alkaa joko näyttelijän tai ohjaajan puolelta. Itse pitäisin kuitenkin ohjaajana huolta siitä, että olen havainnoinut ryhmääni tarkasti ja havainnut, jos jokin aiheuttaa ongelmia harjoitteiden suorittamisessa. Tällä kertaa ohjeistin näyttelijöitäni alusta pitäen tekemään riitit omaan tahtiinsa, mutta minulta jäi puuttumaan riittien toisto ennen jokaista harjoituskertaa ohjattavieni kanssa. Ohjaaja esimerkiksi vaikuttaa siihen, kuinka harjoitteet otetaan vastaan – kun kyseessä on fyysisestä toiminnasta ja liikkeiden opettelemisesta on parempi näyttää eteen kuin puhuen yrittää selittää kaikki.

Lisäksi ryhmän (fyysiset) esteet kannattaa ottaa huomioon. Itselläni oli käytettävissä näyttelijät, jotka mielestäni ovat fyysisesti täysin normaalissa kunnossa. Yhden näyttelijäni sairastapauksen aikana en pyytänyt häntä suorittamaan samoja asioita kuin kaikki muut. Maalaisjärjen käyttö sillä tavoin on sallittua. Jos joku näyttelijöistä ei kykene johonkin, täytyy selvittää, miksi näin on. Jos kyseessä ei ole ylitsepääsemätön este, voi häntä kannustaa yrittämään enemmän. Kaikessa on kuitenkin säilytettävä jokaisen oma oppimistahti eikä toista pidä pakottaa tekemään asioita nopeammin kuin hän kykenee. Mielestäni on näyttelijän ryhmäytymisen kannalta kuitenkin tärkeää, että hän yrittää. Se on parempi kuin jättää hänet kokonaan tekemisen ulkopuolelta. Fyysiset harjoitteet voidaan suunnitella niin, että niitä pystyvät jokainen tekemään.

#### **4.3 Ryhmän hyvinvoinnin vastuunkantajana**

Ensisijaisesti ryhmän ohjaaja on vastuussa kaikesta, mitä ryhmä tekee ja ryhmän jäsenet ovat vastuussa itsestään. Ryhmäläisten on hyvä tiedostaa, että kaikessa tekemisessä oman järjen käyttö on sallittua. Jos ohjaaja pyytää tekemään jotain, mistä et ole täysin varma, älä tee sitä. Kyseenalaistaminen on sallittua. Jos ohjaaja kuitenkin varmistaa, ettei harjoitteen suorittamisella ole mahdollista vahingoittaa tai vaarantaa suorittajan terveyttä, on sitten vastuu siirtynyt ohjaajalle siinä hetkessä, kun suorittaja päättää tehdä kuin käsketään.

#### **4.4 Opinnäyteprosessista**

Jälkikäteen on helppo havaita asioita, joita olisi tehnyt toisin. Ensinnäkin, olisin voinut valita tekstikseni teoksen, joka itsessään sisältää enemmän fyysistä teatteria. Näin olisin voinut saada harjoitteista näyttelijöille enempi konkreettista hyötyä omaan näyttelemiseen. Tällä kertaa riitit ja fyysiset harjoitteet jäivät vain harjoituksiksi eivätkä varsinaisesti siirtyneet itse esitykseen. Harjoitteista olisi voinut luoda jotain taiteellista.

Toiseksi, olisin voinut pitäytyä fyysisten harjoitteiden vetämisessä enemmän yhdessä osallistamiseen ja jättää itseohjautuvan työskentelyn vähemmälle. Toisaalta on vaikea tehdä se niin, ettei toiset näyttelijät koe turhauttavaksi tehdä yhtäaikaan muiden kanssa.

Eniten opinnäytetyöprosessi antoi minulle varmuutta siihen, että näyttelijöiden hyvinvointia edistääkseen on mahdollista tehdä töitä. Tuloksia saavuttaakseen on oltava valmis menemään pidemmälle mitä itse menin ja jatkossa aion ottaa tämän huomioon.

## LÄHTEET

Brandenburg, C. 2007. Artikkel *Taide ja työhyvinvoinnin edistäminen – tehokkuusajattelua vai elämänlaadun parantamista?* kirjassa *Taide keskellä elämää*. Helsinki : Like : Kiasma, 2007 (Keuruu : Otavan Kirjapaino)

Haastattelut. 2009-2010. Kissa kuumalla katolla -produktion näyttelijöille teetetut haastattelut production aikana ja sen jälkeen.

Hautala, A. 2005. Verkkoklinikka Internet-terveyspalvelussa julkaistu artikkeli. Www-osoite: <http://www.verkkoklinikka.fi/?id=4701938&page=5739290>. Luettu 12.3.2010.

Hyyppä, M. & Liikanen, H. 2005. *Kulttuuri ja terveys*. [Helsinki] : Edita, 2005 (Edita Prima)

Kelder, P. 1996. *Viisi tiibetiläistä riittää*. Porvoo ; Helsinki ; Juva : WSOY, 1996

Leikkonen, J. 2001. Alkuharjoitteista roolin rakentamiseen. Teoksessa Korhonen, P. & Østern, A. (toim.) *Katarsis – draama, teatteri ja kasvatus*. Jyväskylä : Atena, 2001 (Gummerus)

Ohjaajan harjoituspäiväkirja.

Paavilainen, K. 2007. *Opinnäytetyö: Teatterivaellus, elämyspedagoginen lähestymistapa näyttelijäntyöhön*.

Pisk, L. 1998. *The Actor and His Body*. Harrap, London.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]*. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu pp.kk.vvvv.)

Salmimies, R. 1999. *Kadonneen kunnan metsästys*. Porvoo ; Helsinki ; Juva : WSOY, 1999