

Lotta Ansakorpi
KOHTI OMAA ILMAISUA

–Näyttelijän ominaisuuksien hyödyntäminen näyttelijäntyössä

Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Esittävä taide
Toukokuu 2011

Yksikkö Hyvinvoinnin ja Kulttuurin yksikkö	Aika Toukokuu 2011	Tekijä/tekijät Lotta Ansakorpi
Koulutusohjelma Esittävä taide		
Työn nimi KOHTI OMAA ILMAISUA - Näyttelijän ominaisuuksien hyödyntäminen näyttelijäntyössä		
Työn ohjaaja Hilkka Hyttinen	Sivumäärä 48	
Työelämäohjaaja -		
<p>Tämä opinnäytetyö on autoetnografinen tutkimus näyttelijäntyön kurssista Suomen Teatteriopiston aikuisten ryhmän kanssa 17.01.-21.02.2011. Kurssilla kehitettiin näyttelijän ilmaisua, tutkittiin reaktioiden ja impulssien löytämistä, tunnistamista ja hyödyntämistä näyttelijäntyössä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on miten teatteri-ilmaisun ohjaaja voi auttaa näyttelijää löytämään oman ilmaisun, luottamaan omaan tekemiseen ja rohkaista näyttelijää ilmaisemaan jotain omaa, hyödyntäen sitä näyttelijäntyössä. Kurssin keskeisinä elementteinä ovat tuntemuksien, reaktioiden ja impulssien löytäminen, tunnistaminen, hyväksyminen ja hyödyntäminen näyttelijäntyössä.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli 21 tunnin mittainen näyttelijäntyön kurssi, jolle osallistui 13 teatteriharrastajaa Suomen Teatteriopistosta. Kurssi ei pohjannut mihinkään tiettyyn näyttelijäntyön metodiin ja tunneilla käytettiin ohjaajan itselleen hyväksi havaitsemia näyttelijäntyön harjoitteita.</p> <p>Tutkimuksen aineistona on käytetty lähdekirjallisuutta sekä ohjaajan päiväkirjaa kurssin ajalta, johon on kirjattu oppilaiden suulliset palautteet ja ohjaajan omat havainnot kurssin aikana. Lisäksi on käytetty oppilaiden kirjallisia palautteita, jotka on saatu kurssin päätyttyä.</p> <p>Aineiston analyysistä voidaan päätellä, että kurssilla oppilaat löysivät omaan ilmaisuunsa uusia ulottuvuuksia ja kurssi herätti paljon ajatuksia. Opinnäytetyö on lisännyt tekijänsä ammattitaitoa teatteri-ilmaisun ohjaajana.</p>		
Asiasanat impulssi, kontakti, läsnäolo, näyttelijäntyö, vuorovaikutus		

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date May 2011	Author Lotta Ansakorpi
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis Toward Own Express –taking advantage of it in the actor’s craft		
Instructor Hilkka Hyttinen	Pages 48	
Supervisor -		
<p>This thesis is an autoethnographic study about an acting course at the Finnish Theatre Institute with a group of adults in January and February 2011. The course aimed at developing the actors' own expressions and studied their reactions and impulses, identifying them and using them for acting.</p> <p>The objective of this thesis study was explore how a drama instructor can help actors find their own ways of expression, to make them trust their own acting, and to encourage them to express something of their own, taking advantage of this for their actor's craft. The key elements in the course were to find the each actor's emotions, reactions and impulses, to identify them, accept them and to make use of them in his or her acting.</p> <p>The functional part of the thesis was a 21 hour acting course, participated by 13 theater enthusiasts from the Finnish Theatre Institute. This course was not based on any individual acting method. Thus, the kinds of exercises were selected which have were found to be fruitful in acting.</p> <p>The research material of this thesis study comprised the diary written by the drama instructor during the whole process, documenting the students' verbal feedback and their own observations during the course. The students' written feedback received after the course was also used in this research.</p> <p>The findings of this thesis study showed that the actors found a range of new dimensions in their own expressions and acting. The acting course created a lot of new thoughts about acting. The thesis has also increased the researcher’s own professional skills as a drama instructor.</p>		
Key words actor’s craft, contact, impuls, interaction, precence		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OMA SUHDE NÄYTTELIJÄNTYÖHÖN	3
2.1 Läsnaolo näyttelijäntyössä	6
2.2 Holistinen ihmiskäsitys ja näyttelijäntyö	8
3 KOHTI OMAA ILMAISUA –näyttelijäntyön kurssi	9
3.1 Kurssikuvaus	9
3.2 Kurssin lähtökohdat ja tavoitteet	10
3.3 Draamasopimus	10
3.4 Tuntien rakenne ja prosessi	11
4 TULOKSET	33
4.1 Kurssilaisten kirjalliset palautteet	33
4.2 Palautteiden suhde lähtökohtiin ja tavoitteisiin	39
4.3 Vuorovaikutus näyttelijäntyössä	41
4.4 Hiljainen tieto näyttelijäntyön opetuksessa	42
5 POHDINTA	44
5.1 Kohti omaa ilmaisua –kuvio	44
5.2 Yhteenvedo	45

LÄHTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on autoetnografinen tutkimus näyttelijäntyyön kurssista, jonka suunnittelin osana syventävää työharjoittelua Suomen Teatteriopiston iltakoulussa, Tampereella tammi-helmikuussa 2011. Autoetnografia tarkoittaa tutkimisen ja kirjoittamisen tapaa, jossa tutkimusta lähestytään tutkijan henkilökohtaisen elämän ja kokemusten kautta. Tällaisen tutkimuksen ja kirjoittamisen yleistymisen liittyy näkemykseen tutkijan persoonan ratkaisevasta vaikutuksesta tutkimusentekoon ja siitä johtuvaan pyrkimykseen eritellä noita vaikutuksia sekä käyttää tietoisesti omia kokemuksia tutkimuksessa. (Latvala, Peltonen & Saresma, 2004, 25-30.) Autoetnografisen tutkimuksen uskottavuus perustuu tutkijan todistettavissa olevaan kokemuspohjaan, mikä tulee ilmi prosessin kuvauksessa sekä tutkimustuloksissa.

Kiinnostukseni opinnäytetyön aiheeseen on lähtöisin omista kokemuksista ja olen pohtinut sitä, mikä näyttelijäntyyössä saa katsojan mielenkiinnon kiinnittymään näyttelijään. Muistan itse ottaneeni näyttelemisestä suuria suorituspaineita, peläten epäonnistumista, yrittäen olla mahdollisimman hyvä ja yrittäen tehdä kaiken oikein. Kun olen katsonut omia aikaisempia esiintymisiäni tallenteilta ja verrannut niitä tuntemuksiini, ei näyttelijäntyyöni olisi jaksanut pitää mielenkiintoani yllä, jos itse olisin itseäni katsomossa katsonut. Katsojana koen parhaimmillaan suuria tunteita, tunteiden kirjoa ja pystyn samaistumaan roolihenkilöiden elämään ja tarinoihin lavalla. Itselläni on halu nähdä ihminen lavalla, ei pelkkä rooli, reagoimassa näytelmän ja vastaanäyttelijän synnyttämiin impulsseihin.

Lähestyin opinnäytetyöni aihetta näyttelijäntyyön kurssilla, jossa tutkimme näyttelijän ilmaisua, reaktioita ja impulsseja näyttelijäntyyössä. Kurssilla ilmaisua lähestyttiin läsnäolon kautta, joka on lähtöisin näyttelijästä itsestään, reaktioista ja sisäisistä impulsseista.

Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössäni on ”Miten voin teatteri-ilmaisun ohjaajana auttaa näyttelijää löytämään oman ilmaisun?”. Opinnäytetyöni tavoitteena on löytää ja kehittää näyttelijäntyyön harjoitteita, joilla pyrin auttamaan näyttelijää oman ilmaisun löytämisessä, sekä löytää sellaisia välineitä, jotka lisäävät omaa ammattitaitoani teatteri-ilmaisun ohjaajana näyttelijän ohjaamisessa ja tukemisessa kohti omaa ilmaisua.

Harjoitteiden tarkoitus näyttelijäntyön kurssilla oli auttaa osallistujaa huomaamaan esittämisen ja olemisen eroja, sekä hyväksymään omat reaktiot ja tätä kautta hyödyntää niitä ilmaisussa. Tarkastelen kurssilta nousseita aiheita tarkemmin palaute- ja pohdinta-osioissa.

Opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa käyn läpi käyttämäni käsitteet, lähtökohdat ja tavoitteet kurssille, kurssikuvauksen ja osan tunneilla käyttämäni harjoitteista, sekä reflektoin kurssille osallistujien palautteita. Peilaan opinnäytetyöni oman kokemukseni kautta, jossa kuvaan yhden ryhmän kanssa koettuja oivalluksia 21 tuntia kestäneen näyttelijäntyön kurssin aikana. Ryhmältä saadun suullisen palautteen olen kirjannut ja referoinut tekstiin ja kirjallinen palaute on kirjattu suoraan palautekaavakkeista.

Vaikka tutkimustulokset pohjautuvat yhden ryhmän kanssa koettuihin oivalluksiin, opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä kaikille, jotka työskentelevät ilmaisun ja näyttelijäntyön parissa. Käyttämäni harjoitteet ja opetustyyli tukevat oppilaan näyttelijäntyön kasvua ja ilmaisun kehitystä. En pyrkinyt määrittämään kurssilla mitään yhtä yksittäistä tapaa tehdä, vaan yksilöllinen ilmaisu, kokeileminen, yhdessä tekeminen ja jokaisen oppilaan oman ilmaisun tukeminen olivat lähtökohtina kurssilla.

2 OMA SUHDE NÄYTTELIJÄNTYÖHÖN

Olen aina ollut kiinnostunut näyttelijäntyöstä ja teatterialasta ammattina. Olen istunut teatteriesityksissä ihailen näyttelijöitä ja hurmioitunut heidän tekemästään työstä. Minua on kiehtonut näyttelijän kyky muuntautua toiseksi, kertoa tarinaa, koskettaa katsojaa, herättää ajatuksia ja tunteita, olla joku toinen samaan aikaan ollessaan oma itsensä.

Yksi syy opinnäytetyöni aiheeseen on, että olen kyllästynyt näkemääni teattereissa. Esitys toisensa jälkeen katselen näyttelijäntyötä, mikä ei liikuta tai kosketa minua millään tavalla. Hahmot eivät vakuuta aitoudellaan, näytökset ovat tekstin ulkoa toistamista ja opeteltujen asemien suorittamista. Esityksessä ei ole mitään tuoretta. Erittäin harvoin näen esityksiä, joista voin rehellisesti nauttia. En tarkoita, että hakisin esityksistä virheitä, tai että kaikki näkemäni on huonoa, mielenkiinto ei vain yksinkertaisesti pysy yllä. Mitä enemmän olen opiskellut näyttelijäntyötä ja teatterialaa, sitä vaikeammaksi on tullut päästä katsomossa siihen hurmoksen tilaan, mitä nuorempana koin. Esitykset ovat menettäneet tehonsa minuun. Näyttelijät ovat samannäköisiä, puhuvat samalla tavalla, tanssivat ja laulavat hyvin, mutta jotakin oleellista tuntuu puuttuvan.

Päästyäni Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulun teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutusohjelmaan, mielessäni alkoi herätä kysymyksiä. Miksi näyttelijöiden pitäisi mahtua aina samaan muottiin? Onko olemassa yhtä ja tiettyä, hyvää tapaa, näytellä? Vaaditaanko siihen näyttelijän ammattitutkinto? Mitä kaikkea pystyn tekemään teatterin parissa, teatteri-ilmaisun ohjaajana, näyttelijänä, opettajana? Voinko omalla ammattitaidollani ja näkemyksilläni kehittää omaa näyttelijäntyötäni vaikka en ole koulutettu näyttelijä ja miten voin sen tehdä? Voinko auttaa toisia kehittämään omaa näyttelijäntyötään ja ilmaisuaan? Miten?

Ensiksi minun piti selvittää itselleni miksi olen kiinnostunut näyttelijäntyöstä ja mikä on mielestäni sellaista näyttelijäntyötä mitä pidän hyvänä. Mikä pitää mielenkiintoni yllä? Uskon, että kyse on läsnäolosta, vuorovaikutuksesta, impulsseista vaikuttumisesta.

Impulssi¹ on sysäys, heräte, kiihoke, hetken mielijohde, joka syntyy näyttelijälle joko sisäisesti tai ulkoisten ärsykkeiden tai toisten näyttelijöiden impulssien aiheuttamana. Haluan nähdä kokonaisen ihmisen roolin takana, jopa rosoisena ja rikkonaisena. Rosoisella ja rikkonaisella tarkoitan sitä, että näyttelijä *ei tee* roolistaan liian siloteltua, kiiltokuvamaista hahmoa, jolla on kaunis ulkokuori mutta joka ei sisällä mitään, vaan siinä on nyansseja², vivahteita. Ihminen on äärimmäisen mielenkiintoinen ollessaan läsnä. Usein kun ihminen ei tiedä, että häntä katsotaan, hän toimii juuri omien impulssien mukaan, on läsnä oleva omassa itsessään. Heti kun ihminen tulee tietoiseksi siitä, että hänellä on yleisöä hän alkaa joko estämään impulssiaan tai esittämään niitä. Seuraavassa David Mamet kuvaa hyvin sitä hetkeä, mitä tapahtuu, jos näyttelijä alkaa hakemaan tai tiedostamaan ennalta määriteltyä olotilaa.

Näyttämöllä näyttelijä, joka hakee tai yrittää luoda itseensä jotakin ”olotilaa”, pystyy ajattelemaan vain kahta asiaa: (a) En ole vielä saavuttanut vaadittavaa olotilaa. En kelpaa ja minun pitää yrittää ankarammin; tai (b) Olen saavuttanut vaaditun tilan, kuinka taitava olenkaan! (Tässä vaiheessa mieli, alati mustasukkaisena omista erioikeuksistaan, suistaa näyttelijän kohtaan (a).). Sekä (a) että (b) irrottavat näyttelijän näytelmästä sillä mieltä ei voi pakottaa.[---] Näyttämöllä näyttelijä ei voi toimia käskyn ”ole onnellinen” mukaan sen enempää kuin käskyn ”älä ajattele virtahepoa” mukaan. (Mamet 1999, 17-18)

Monesti roolit ovat mielestäni myös liian siloteltuja, ne esittävät ihmistä, mutta ovat vain häivähdys siitä mitä ihminen oikeasti on. Puhetekniikka on kunnossa, ääni kuuluu ja sanoista saa selvää, esiintyminen on varmaa ja kävelystä lähtien kaikki on teknisesti kunnossa. Mutta mitään ei liiku sisällä. Tämä liittyy juuri Mametin kuvaamaan tilanteeseen, jossa näyttelijä esittää roolin eri ”olotiloja” sen sijaan, että reagoisi impulsseihin. Itse olen lukemattomat kerrat tehnyt roolin juuri näin; luullen olleeni läsnä, tunnetilassa ja sisällä roolissa, mutta todellisuudessa olen vain toistanut jotain opittua kaavaa. Siksi olenkin kiinnostunut siitä, mitä omien ominaisuuksien, impulssien ja reaktioiden löytäminen ja hyödyntäminen voi parhaimmillaan tuoda näyttelijäntyöhön ja kuinka itse voin teatteri-ilmaisun ohjaajana auttaa esiintyjää näiden ominaisuuksien löytämisessä.

¹ Suuri sivistyssanakirja 2000, 282

² Suuri Sivistyssanakirja 2000, 441

Olen yrittänyt selventää ajatuksiani siitä, mistä intohimoni teatteria ja näyttelijäntyötä kohtaan tulee, miksi näytelen? Koen, että näyttelemällä pääsen kiinni joihinkin sellaisiin tunteisiin, ajatuksiin ja tarinoihin, joihin en tulisi omassa siviilielämässäni välttämättä koskaan törmäämään. Tarkoitan tällä sitä, että tunteet ja reaktiot ovat kyllä olemassa itsessäni, mutta ne ilmenevät erilaisissa tilanteissa eri lailla. Tällöin reagoin näytelmän henkilön tilanteisiin omilla tunteillani ja itseni kautta, vaikka kyseistä tilannetta ei minulle tosielämässä vastaan tulisikaan. Ollessani lavalla, roolissa, koen näytelmän herättämät tunteet roolihenkilölle itseni kautta ja ajattelen ”roolihenkilön ajatuksia”.

Näytteleminen on ajattelemista, ilman ajatusta näyttelijä vain saapastelee lavalla. Ajatus luo roolin toiminnalle sisällön, näyttelijä kuljettaa roolihenkilöään lavalla ja dramatisoi itseänsä. [---] Näytteleminen on pyrkimistä, tavoittelemista. Roolihenkilöllä on aina jokin pyrkimys ja näyttelijän tulee toiminnallaan saavuttaa tämä tavoite. [---] Tavoite ja suunta antavat näyttelemiselle välittömästi sisällön, jolloin näyttelijällä on jotakin mitä näytellä. Näytteleminen on yksinkertaisemmillaan hyvin konkreettista. (Sandqvist 1995, 178)

Näen konkreettisuuden näyttelijäntyössä juuri kykynä tehdä näytelmän tapahtumat ja tunteet todeksi esitystilanteessa, näyttelijän itsensä kautta. Siihen liittyy mielestäni ajatus roolin konkretisoitumisesta näyttelijälle, jolloin se koskettaa sekä näyttelijää itseään että katsojaa. Hyvä näyttelijäntyö on mielestäni tarinan kerrontaa, jossa näyttelijän roolin ja oman itsen raja on niin hiuksen hieno, että katsojan on mahdotonta nähdä sitä. Kyseessä on esteettinen kahdentuminen, joka tarkoittaa todellisuuden ja fiktion elävää suhdetta; näiden kahden maailman samanaikaista läsnäoloa. Esteettiseen kahdentumiseen liittyy näyttelijän ja katsojan tietoisuus siitä, että roolissa ei ole näyttelijä henkilökohtaisena itsenään, vaikka hän onkin lavalla fyysisesti omana itsenään. Näytelmän tapahtumat ovat näytelmän todellisuutta, eivät sitä todellisuutta mihin siirrytään, kun näytelmä loppuu. (Heikkinen 2004, 102-104.) Katsoja siis tiedostaa aina näyttelijän olevan näyttelijä, mutta mikäli rooli on hyvin tehty, se on niin uskottava, että katsoja voi unohtaa katsovansa *näyteltyä roolia*.

[---] parhaimmillaan ja nautinnollisimmillaan näytteleminen on tietyn kontrollin, tietoisuuden ja itesesensuurin puuttuessa. Näytteleminen on liikkumista sillä rajamailla, missä tietää mitä tekee ja mitä tulee tehdä niin hyvin, että sen voi unohtaa; missä kontakti yleisöön on herkkä ja voimakas; missä mieli on valpas ja viritetty roolihenkilön taajuudelle, että kaikki fyysinen toiminta –yllättävissäkin tilanteissa – tapahtuu roolin kautta ja missä näyttelijän läsnäolo on hyvin rentoa, vakuuttavaa ja varmaa. Ja tämä varmuus antaa näyttelijälle mahdollisuuden astua askel kohti tuntematonta – niin

sanotusti heittäytyä roolin vietäväksi draaman pyörteisiin, jolloin ei tarkalleen tiedä, eikä haluakaan tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Mutta kun sen antaa tapahtua, yhdessä yleisön ja vastaanäyttelijöiden kanssa, siinä on teatterin magiaa. (Sandqvist 1995, 179)

Sandqvistin kuvaus näyttelemisestä parhaimmillaan, yhdessä hyvän tekstin, ohjauksen ja muun toteutuksen kanssa aiheuttaa minussa katsojana hurmoksen, jolloin voin uppoutua esitykseen miettimättä muuta, kuin tapahtumia lavalla.

2.1 Läsnaolo näyttelijäntyössä

Läsnaololle on olemassa useita eri määritelmiä, riippuen missä yhteydessä siitä puhutaan. Itselle läsnaolon merkitys näyttelijäntyössä on suuri, koska se luo intensiteetin, joka kiinnittää katsojan mielenkiinnon ja tekee näyttelijäntyöstä uskottavaa. Läsnaoloa on vaikea määritellä kirjallisesti. Katsojana voin nähdä katsomoon onko näyttelijä läsnä, mutta mikäli näyttelijänä itse alan tiedostaa oman läsnaoloni, se usein katoaa. Tämä johtuu siitä, että mikäli tiedostan läsnaolon näyttelijänä, kadotan helposti tunnetilan, jolloin alan suorittamaan tunnetilaa näyttelemällä ulkokohtaisesti, enkä ole enää läsnä.

Läsnaolo (presence) johtuu sanasta ”läsnaoleva” (present) ja sen voidaan arvella tarkoittavan jotakin sellaista kuin ”olemista tässä ja nyt” tai ”olemista läsnaoleva”...Olla paikalla, ”kyky olla tässä ja nyt” tai ”kyky olla läsnä” – olla kokemassa tilanne ja tilanteen takaisinsyöttö juuri sillä hetkellä, jolloin esitöt tätä tilannetta –siinä läsnaolon edellytys. Juuri se tempaa yleisön mukaan, saa heidät liikuttumaan, kokemaan, tuntemaan. (Cohen 1986, 213-214.)

”Kyky olla tässä ja nyt” jää liian yleiselle ja epämääräiselle tasolle, eikä se yksinään juurikaan määrittele läsnaoloa tarkaksi, puhuttaessa läsnaolosta näyttelijäntyössä. Näyttelijä voi sanoa kykenevänsä olemaan ja olevansa ”tässä ja nyt”, mutta niin voi kuka tahansa. Siihen ei vielä vaadita enempää kuin ihminen ja ymmärrys tilasta ja ajasta. Judith Westonin ajatukset läsnaolosta ovat lähempänä sitä, kuinka itse käsitan läsnaolon näyttelijäntyössä. Vaikka Cohen kuvaa samaa läsnaoloa, takaisinsyöttöä, kuin Weston, koen Westonin määritelmän läsnaolosta itselleni helpommin ymmärrettäväksi ja yksityiskohtaisemmaksi.

Kun näyttelijä on läsnä, hän on rentoutunut, varma ja valpas. Hän reagoi herkästi sekä fyysiseen maailmaan ympärillään että omaan sisäiseen maailmaansa, joka muodostuu impulsseista, tunteista ja mielikuvituksen valinnoista, ja käsikirjoituksen kuvaamaan maailmaan ja sen subtekstiin, sekä toisten näyttelijöiden käyttäytymiseen. Hän on käytettävissä. Hän puhuu ”oikealla äänellään” ei ”näyttelijän äänellä”. Hän asuu oman ihonsa alla. ”Joku on kotona”, kun hänen silmiinsä katsoo. Läsnä olevana työskentely tekee näyttelijästä elävän ja luonnollisen jopa äärimmäisyyksiin menevässä juonitilanteessa. (Weston 1996, 81.)

Omasta mielestäni läsnäolo on joukko sisäisiä impulsseja, jotka tulevat näkyviksi näyttelijän reagoidessa niihin. Ihmisen reagointi alati muuttuvissa tilanteissa, on mielenkiintoista. Ihminen on jatkuvan muutoksen alainen olento. Tällöin myös ihmisen olemukseen ja olemiseen vaikuttavat jatkuvasti erilaiset sisäiset ja ulkoiset impulssit. Ollessaan läsnä, näyttelijä on tietoinen ympäröivästä tilasta ja omasta olemassa olemisestaan, ja reagoi kulloisenkin tilanteen aiheuttamiin impulsseihin sopivalla reaktiolla, joka ei ole ennalta suunniteltu.

Jotta näyttelijä voi saavuttaa parhaan suorituksen, hän tarvitsee itselleen optimaalisen vireystilan. Näyttelijän tulee olla virkeä mieleltään ja keholtaan, jotta hän on avoin vastaanottamaan vuorovaikutuksen tarjoamat mahdollisuudet reagoimiselle. Pieni esiintymisjännitys voi nostaa näyttelijän vireystasoa ja luoda positiivista energiaa. Esiintymisjännitys ei saa kuitenkaan viedä liikaa näyttelijän huomiota ja keskittymistä, jolloin energia kuluu ainoastaan jännittämiseen, eikä lavalla olemiseen.

Lähes puolet kaikista esiintyjistä kokee ramppikuumetta ja joskus siinä määrin, että se vaarantaa heidän uransa.[---] Siihen sisältyy tyypillisesti tunne tarkastelun kohteena olemisesta ja todennäköisestä epäonnistumisesta sekä tietoisuus pelkoon liittyvistä adrenaliinin vaikutuksista, muun muassa sydämentykytyksestä, nopeasta hengittämisestä, kämmenien hikoilusta, suun kuivumisesta, änkyttämisestä ja kyvyttömyydestä ajatella selkeästi. Missä olosuhteissa esiintymisjännitys syntyy ja mitä voidaan tehdä siitä selviytymiseksi? [---] Ensiksikin on syytä huomata, että jännittäminen ei aina haittaa esitystä. Tietty määrä tunnekiihotusta on tavallisesti hyödyksi esitykselle, ja tämä pätee jopa sellaisiin jännitystasoihin, jotka esiintyjästä itsestään tuntuvat epämiellyttäviltä ja epätoivotuilta. (Wilson 1997, 199)

Ajatukseni esiintymisjännityksestä on enemmänkin ottaa se osaksi näyttelijäntyötä, kuin pyrkiä siitä täysin eroon. Jokaisen reaktion ja tunteen voi hyödyntää ilmaisussa. Tämä liittyy ajatukseen, jossa lähestyn ilmaisua näyttelijän omien reaktioiden pohjalta.

2.2 Holistinen ihmiskäsitys ja näyttelijäntyö

Pitämälläni näyttelijäntyön kurssilla yhdistyivät kokeilu ja ilmaisun kehittäminen. Holistinen ihmiskäsitys liittyy oleellisesti siihen ajatukseen, millaisena haluan nähdä näyttelijän lavalla: kokonaisena. Filosofin Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen ontologinen³ (oppi olevasta) perusmuotoisuus voidaan esittää kolmijakoisena. Ihmisen olemassaolon perusmuodot nimetään tällöin seuraavin termein: tajunnallisuus (psykykkis-henkinen olemassaolo), kehollisuus (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena), ja situationaalisuus (olemassaolo suhteina todellisuuteen). Situationaalisuudella ihmisen olemassaolon kolmantena perusmuotona tarkoitetaan juuri ihmisen kietoutuneisuutta maailmaan situaationsa kautta. Puheena olevassa ihmiskäsityksessä ei edellytetä, että ihmisen kokonaisuuden äärirajana olisi hänen fyysinen kehonsa. Päinvastoin ajatellaan, ettei ihmistä voida käsittää ilman maailmaa, jossa hän elää. Situaatio, eli elämäntilanne, on se osa maailmaa, johon yksilö joutuu suhteeseen. Vaikka ihmisten situaatioissa on yhteisiä tekijöitä, situaatio on kuitenkin aina yksilöllinen. Aviopuolisot, lapset, koti, ystävyysuhteet jne. ovat kunkin omia, ainutkertaisia ja usein myös ainutlaatuisia elämäntilanteen rakennetekijöitä. (Rauhala 2005, 32-34.)

Jokaisen näyttelijän tapa ajatella, liikkua ja suhtautua ympäröivään maailmaan, määräytyy hänen tajunnallisuutensa, kehollisuutensa ja situationaalisuutensa kautta. Kurssilla ajattelin näyttelijää kokonaisuutena juuri näiden kolmen olemispuolen kautta, jolloin näyttelijä voi lähteä työskentelemään niistä lähtökohdista käsin, missä hän sillä hetkellä on. Holistinen ihmiskäsitys yhtenä ohjaajuuden tausta-ajatuksena antaa mahdollisuuden tarkastella oppilaan ajatuksia, tunteita, maailmankatsomusta ja ominaisuuksia ilmaisussa. Tällä lähtökohdalla on suuri merkitys siihen, miten teatteri-ilmaisun ohjaajana kohtaan oppilaan ja havainnoin opetustilannetta. Holistinen ihmiskäsitys näyttelijän ohjaamisessa antaa mahdollisuuden rohkaisevalle kokeilulle, eikä alista näyttelijän ilmaisua millekään tietylle yksittäiselle näyttelijäntyön metodille tai tyylilajille.

³ Suuri Sivistyssanakirja 2000, 449

3 KOHTI OMAA ILMAISUA –näyttelijäntyön kurssi

3.1 Kurssikuvaus

Opinnäytetyön käytännön osuutena pidin näyttelijäntyön kurssin Suomen Teatteriopistossa Tampereella 17.01.-21.02.2011. Oppilaat koostuivat aikuisten ryhmästä, jonka jäsenet olivat opiskelleet 3-11 vuotta taiteen perusopetusta Suomen Teatteriopiston iltakoulussa. Iältään he olivat 17-46-vuotiaita. Olen itse ollut opiskelemaan Suomen Teatteriopistossa yhteensä kahdeksan vuotta, joten minulle oli mielenkiintoista päästä tekemään opinnäytetyöni käytännön osuus siellä. Olen ollut iltakoulussa opiskelemaan taiteen perusopetusta yhteensä 6 vuotta, jonka jälkeen kävin näyttelijäntyön perus- ja jatkolinjan 2. asteen koulutuksessa Suomen Teatteriopiston päiväkoulussa.

Kurssin kokonaispituus oli 21 oppituntia, yhden oppitunnin pituus 60min. Harjoituskertoja oli yhteensä 7, ja ne kestivät 3 tuntia kerralla. Ryhmäkoko oli 13, mutta läsnäolomäärä tunneilla vaihteli 3:sta-10:en harjoituskerrasta riippuen, sillä ryhmä työsti samanaikaisesti opinnäytelmästä toisen ohjaajan johdolla. Viikoittaiset tunnit tapahtuivat niiden opiskelijoiden kanssa, jotka eivät olleet mukana lavalla kohtausharjoituksissa.

Opetuksessa käytin itselleni hyväksi havaitsemia näyttelijäntyön harjoitteita, autenttiseen liikkeeseen keskittyviä harjoitteita, kontakti-improvisaatiota, erilaisia musiikin kanssa tehtäviä harjoitteita sekä tekstin kanssa työskentelyä. Muokkasinkin harjoitteita tilanteeseen ja ryhmäkokoon sopiviksi. Halusin lähteä kokeilemaan mitä tehdyt harjoitteet herättävät kurssilaisissa. En halunnut etukäteen määritellä mihin harjoitteilla pyritään tai miltä niiden pitäisi tuntua. Koko kurssin ajan mielenkiintoni kohdistui kurssilaisten kokemuksiin ja tuntemuksiin harjoituksista. Pyrin vahvistamaan heidän luottamustaan omaan tekemiseen, tuntemuksiin ja ilmaisuun.

Olin tehnyt ennalta kurssille rungon, mutta tarkemmat tuntisuunnitelmat tein seuraavalle kerralle aina edellisen harjoituskerran päätyttyä. Materiaalia opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen keräsin lähdekirjallisuuden, omien muistiinpanojen ja kokemusten pohjalta, sekä oppilaiden antaman suullisen ja kirjallisen palautteen avulla.

3.2 Kurssin lähtökohdat ja tavoitteet

Kurssin yhtenä lähtökohtana oli tutkia erilasten näyttelijäntöön harjoitteiden vaikutusta kurssilaisten ilmaisun kehittymisessä. Pyrimme kurssin aikana pois esittämisestä, laajentaen ilmaisua kohti läsnäoloa. Olen selventänyt ajatuksiani näyttelijäntööstä ryhmälle englanninkielisten käsitteiden ja niiden kahden eri suomennosten mukaan näin:

Englanninkielinen sana:		1. suomennos:	2. suomennos:
ACT	=	näytellä	TEKO
ACTOR	=	näyttelijä	TOIMIJA, TEKIJÄ
ACTING	=	näyttelemine	OLEMINEN
ACTION	=	toiminta	TOIMINTA

Tutkimukseeni ja ajatuksiini näyttelijäntööstä soveltuvat paremmin toisten suomennosten merkitykset (*teko, toimija, tekijä, olemine, toiminta*), koska ne kuvaavat paremmin tutkimusaiheeni; näyttelijästä itsestään lähtöisin olevia reaktioita, tunteita ja niiden tunnistamista, hyväksymistä ja hyödyntämistä näyttelijäntöössä.

Tavoitteeni oli löytää ja jalostaa harjoitteita, joilla voin kehittää omaa ammattitaitoani teatteri-ilmaisun ohjaajana niin, että tuen oppilaan lahjakkuutta ja omaa ilmaisullista kehitystä ilman, että määrittelen jotain yhtä oikeaa tapaa tehdä. Lähdin siitä ajatuksesta, että jokainen työskentelee oman ilmaisunsa kanssa ja kaikilla on mahdollisuus kehittää omaa ilmaisuaan juuri niistä lähtökohdista käsin, jossa kukin sillä hetkellä on. Tähän liittyi ajatus holistisesta ihmiskäsityksestä, jolloin työskentelin ryhmän kanssa pyrkien ottamaan huomioon oppilaiden kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationaalisuuden sellaisena, kuin se kulloisellakin harjoituskerralla oli. Tein kurssin alussa oppilaiden kanssa draamasopimuksen, jossa kävin läpi kurssin aiheen ja työskentelytavan.

3.3 Draamasopimus

Draamasopimuksessa kerroin kurssilaisille tekeväni oppinäytetyötä näyttelijäntööstä, jonka keskeisinä teemoina ovat läsnäolo ja oman ilmaisun kehittäminen. Sovimme, että jokainen työskentelee omista lähtökohdistaan. Sovimme, että jokainen huolehtii itse omasta jaksamisestaan ja mitään ei ole pakko tehdä. Kannustin oppilaita kokeilemaan ja

heittäytymään rohkeasti mukaan harjoitteisiin. Juoma- tai wc-taukoja ei pidetty erikseen, vaan kurssilaiset huolehtivat niistä tarvittaessa itse, eli vastuu osallistumisesta taukoineen siirtyi kurssilaisille. Kehotin kurssilaisia avoimuuteen ja pyysin heitä kertomaan suoraan harjoitteiden herättämistä tuntemuksista ja ajatuksista. Myös mahdolliset negatiiviset tuntemukset olivat luvallisia ja toivottavia tuoda esiin, koska pyrin kehittämään harjoitteita eteenpäin ja itseäni teatteri-ilmaisun ohjaajana. Toin draamasopimuksessa ilmi, että käytän kurssilaisten palautteita nimettömästi opinnäytetyöni kirjallisen osuuden materiaalina.

3.4 Tuntien rakenne ja prosessi

Harjoituskerrat rakentuivat aina samoin:

1. Fiiliskierros
2. Tila & keho
3. Kontakti
4. Tekstiharjoitteet
5. Purku

Tunnin alussa oli ns. fiiliskierros piirissä, jossa jokainen kertoi vuorollaan sen hetkisen olotilansa ja samalla kartoitin mahdolliset fyysiset rajoitteet, kuten tapaturmat tai muut sairaudet, kiputilat jne. Kyselin piirissä myös kuulumisia, jolloin jokainen sai kertoa päivästänsä tai viikostaan niin halutessaan. Tällä pyrin kartoittamaan oppilaan juuri sen hetkistä olotilaa, jolloin pystyimme työskentelemään juuri niistä lähtökohdista käsin, jossa kukin oli (holistisuus). Osallistuin itse viimeisenä fiiliskierrokseen, jossa kerroin mitä kyseisellä kerralla tulisimme tekemään, mutta en määritellyt etukäteen mitä harjoitteilla haemme.

Tunnit aloitimme erilaisilla lämmittelyharjoitteilla, jossa pyrimme käymään koko vartalon lävitse. Tästä siirryimme fyysisiin tila & keho –harjoitteisiin, joiden tarkoitus oli lisätä oppilaiden kehotietoisuutta.

Kehotietoisuudella tarkoitetaan oppilaan käsitystä omasta kehostaan, sen ulottuvuuksista, liikkeiden vaatimasta tilasta (kinosfääristä) sekä laadusta ja tietoa siitä, missä asennossa keho on ja mikä on lihasten jännitystila (ns. neuromuskulaarinen informaatio). (Korhonen & Östern 2001, 174)

Kehotietoisuuden lisäämisellä harjoittelimme tunnistamaan omia tuntemuksia kehossa ja paikallistamaan niitä. Käytin harjoitteissa kysymyksiä ”Miltä keho tänään tuntuu? Tuntuuko jokin paikka kehossa kipeältä, väsyneeltä, energiseltä jne.? Miltä eri kehon osat tuntuvat?”. Yleensä aloitimme kävelemällä tilassa ja kuuntelemalla omaa olotilaa, kehon vireystilaa. Tämän jälkeen siirryimme harjoitteisiin, jossa keskityimme liikkeeseen ja/tai kontaktiin.

Lopuksi teimme harjoitteita, johon liittyi tekstiä. Harjoitteissa käytimme oppilaiden ulkoa opettelemia repliikkejä lopputyönäytelmästä, sekä valmista dialogia. Käytimme tekstiä kohtauksissa, joissa keskityimme ilmaisuun. Jokaisen harjoitteen jälkeen oli yhteinen purku, jossa keskustelimme miltä harjoitteen tekeminen oli tuntunut ja mitä ajatuksia se oli herättänyt katsojissa.

Olen valinnut jokaiselta harjoituskerralta muutamia harjoitteita, jossa on tapahtunut jokin kehitys oppilaiden työskentelyssä ja reflektoin niistä nousseita ajatuksia. Harjoitteiden kuvaaminen on tärkeää kurssin kokonaiskuvan kannalta ja niiden kautta tulee kuuluviin oppilaiden oma ääni sekä kokemukset harjoitteista. Käyn läpi myös, miksi olen harjoitteen valinnut. Harjoitteiden nimien perässä olevat käsitteet kuvaavat näyttelijäntyylin käsitteiden toisia suomennoksia, joilla selvennän ajatusmaailmaani näyttelijäntyylistä. Olen yhdistänyt käsitteiden käytön harjoitteisiin, jotta lukija saa paremman kuvan siitä, mitä harjoitteella on harjoiteltu. Prosessin harjoituskertojen kuvaamisessa olen käyttänyt apuna havaintopäiväkirjan muistiinpanoja kurssin ajalta.

1. KERTA

1. Autenttinen liike / oleminen ja toiminta. Autenttisessa liikkeessä oppilas lähtee liikkumaan haluamallaan tavalla harjoitussalissa. Ei ohjattua liikettä, vaan tärkeää on kuunnella itseään; miten minä liikun, miten haluan liikkua, kuinka olen tilassa? Käytin harjoitteessa taustalla musiikkia, joka vaikutti mahdollisesti liikkeen laatuun, mutta sillä ei ollut tässä harjoitteessa niin suurta merkitystä. Tarkoitus oli saada kaikki oppilaat mahdollisimman hyvin liikkeelle, kukin omalla tyylillään.

Valitsin harjoitteen sekä sen fyysisyyden että liikkeiden suunnittelemattomuuden vuoksi, koska harjoitteessa joutuu kuuntelemaan omia sisäisiä impulssejaan ja toimimaan niiden mukaan. Tavoitteena on pitää näyttelijän vireystila ylhäällä, toimia sisäisten impulssien ohjaamana ja fyysisen rasituksen avulla poistaa ilmaisun tiellä olevia esteitä, jolloin näyttelijä keskittyy liikkumiseen ja omaan olemiseen tapaan tilassa.

Oppilaat kertoivat keskittyneensä vain liikkeeseen, liikkeitä suunnittelematta. Harjoite koettiin hyvin rauhoittavaksi. Harjoitteessa sai itse päättää kaikesta, mikä oli koettu vapauttavana.

Tämä oli koko kurssin ensimmäinen varsinainen harjoite, lämmittelyharjoitteiden jälkeen. Ryhmä lähti loistavasti liikkeelle. Kaikki tekivät keskittyneesti, käyttäen tilaa laajasti ja antaen toisilleen työrauhan.

2. Suljettu ja avoin virtaus / teko. Suljetussa ja avoimessa virtauksessa on kyse kahdesta erilaisesta liikelaadusta. Suljettu virtaus on sidotumpaa, sitkeämpää liikettä, kun taas avoin virtaus tarkoittaa vapaata, paineetonta liikettä. Avoimen virtauksen mielikuvana voi käyttää lehteä, joka pyörii tuulessa ja suljetun virtauksen mielikuvana voi olla vaikkapa valuva taikina, hiljalleen jähmettyvä laavavirta jne. Suljetun ja avoimen virtauksen vaihtelu on jokaisen kurssilaisen itse päätettävissä, jolloin oppilaan tulee kuunnella omia impulssejaan liikkeestä ja tehdä liikkeet niiden mukaan.

Valitsin harjoitteen, koska olen havainnut sen itselleni hyväksi omien impulssien kuunteluun, tunnistamiseen ja niiden mukaan toimimiseen. Keskittyminen omaan tekemiseen ja tuntemuksiin on harjoitteessa pääosassa, eikä niinkään se, mitä liikkeellä ilmaistaan. Harjoitteessa on kyse liikelaaduista, teoista, joita näyttelijä vaihtelee omien impulssiensa mukaan.

Ryhmä koki harjoitteen vieneen mukanaan, ilman, että siinä olisi ollut tarinaa tai muuta ideaa. Eräs oppilas oli kokenut suljetun liikkeen tekemisen ahdistavaksi, koska se oli tuntunut pakotetummalta kuin avoin. Toinen oppilas oli kokenut taas suurta vapautuneisuutta; hän kuvasi tuntojaan mielikuvaksi luonnonmukaisuudesta, metsästä, että on (itse) kaikki mitä metsässä on.

Ohjeistaessani harjoitetta ryhmä olisi halunnut tarkkaan tietää, millaista liikettä on tarkoitus suorittaa. Kun sanoin, että ohjeistuksen on tarkoitus herättää mielikuvia ja heidän tulee itse kehittää omaa liikettä, ryhmä muuttui hetkeksi epävarmaksi. Rohkaisin heitä tekemään mielensä mukaan, sillä tarkkoja liikkeitä ei voida määritellä. Kyse on liikelaaduista ja niiden kokeilemisesta. Jokainen näytti pääsevän helposti tehtävään sisään, kun vain rohkeasti aloitti liikkumisen. Pystyin tunnistamaan suljetun ja avoimen virtauksen liikelaatujen vaihtelun, katsoessa ryhmän työskentelyä ulkopuolelta. Katsoessa harjoitetta oma mieli alkoi tuottamaan varsin selkeää tarinaa. Yhdessä vaiheessa harjoitetta ryhmä ikään kuin ”räjähti” liikkeelle. Koin hetken todella voimakkaasti, ja mietin paljon jälkikäteen mikä tämän aiheutti. Jokaisen osallistujan yksilöllinen keskittyminen tehtävään ja omien impulssien kuuntelu sai aikaan ryhmän yhtäaikaisen liikkeen, jonka synnyttämä dynamiikka aiheutti valtavan intensiteetin ja energian tilaan.

3. Viisi tapaa liikkua / teko. Harjoitteessa näyttelijällä on viisi erilaista tapaa liikkua: eteenpäin, taaksepäin, lattialla, koskettaen jotakin, pysähtyen. Jokainen oppilas sai itse päättää, kuinka vaihteli näitä viittä tapaa. Liikelaadun, eli miten näyttelijä etenee, sai itse päättää. Vain ”suunnat” (eteen, taakse, lattialla, koskettaen, pysähtyen) on määritelty.

Valitsin harjoitteen, koska tässä näyttelijä tekee päätöksen tavastaan liikkua. Vaihtoehdot liikkumisen suunnille on rajattu, jolloin näyttelijän on valittava niistä itselleen sillä hetkellä mieluisin. Valinta on teko, jonka synnyttää sisäisen impulssin synnyttämä halu liikkua tietyllä tavalla.

Ryhmäläiset kokivat, että harjoitteesta tuli konkreettisempi kuin edeltävät harjoitteet ja katsekontakti muihin vaikutti konkreettisuuden lisääntymiseen. Ensimmäisellä kerralla koko ryhmä teki yhdessä. Sitten jaoin ryhmän puoliksi, joista toinen puoli katsoi, kun toinen teki. Katsoessa ryhmä koki harjoitteen liikkeet suunnitelluiksi, sillä sattumanvaraisuudesta tuntui tulevan suunniteltua. Tilaan syntyi suhteita tekijöiden välille katsekontaktin kautta. Joku koki tekemisen unenomaiseksi, jossa pääsi hetkeksi unenomaiseen tilaan, ollessaan hereillä. Rytmitykset vaihtelivat ja niitä oli ollut hieno seurata. Joku vältti juuri ja juuri kosketuksen tai törmäyksen, aivan kuin se olisi ollut ennalta harjoiteltu koreografia.

Havaitsin että kosketusta ei syntynyt ollenkaan ja katsekontaktikin vain harvoin. Pohdin, mikä tähän oli syynä, sillä ryhmä oli tuttu toisilleen jo monen vuoden takaa. Ehkä toisen ihmisen koskettaminen on asia, jota vältellään silloin kun se ei ole ennalta määrätty tai tilanteeseen kuuluva, kuten halaus tai kättely.

4. Liikeimpulssi pareittain / toiminta. Ohjeistin harjoitteen aluksi niin, että ensin toinen liikkuu ja kun tämä pysähtyy, toinen jatkaa. Seuraavaksi lisäsin ohjeistusta, jossa vuoro ryöstettiin itselle. Viimeiseen vaiheeseen harjoitetta lisäsin ohjeistuksen, jossa liikkeistä kehitettiin tarina ja lopulta tarina vietiin liikkeellä päätökseen. Harjoitteessa käytin taustalla musiikkia.

Valitsin harjoitteen, koska tässä näyttelijä saa impulsseja toisen näyttelijän liikkeistä, joita hän tulkitsee. Vuorovaikutus näyttelijöiden välillä on avainasemassa harjoitteen sujuvuuden kannalta. Mitä paremmin näyttelijä vaikuttuu omista ja parin impulsseista, sitä sujuvammin harjoite etenee. Myöhemmin kun vuoro riistetään itselle ja liikkeistä kehitellään tarinaa, on kyseessä toiminta joka synnyttää impulsseja.

Ryhmä koki harjoitteen hyväksi, koska vuorovaikutus ja kontakti pariin oli niin suoraa ja vahvaa. Vuorovaikutuksesta sai ideoita, mutta yksin liikkuminen oli koettu vapaampana ja lisäksi siinä oli saanut tehdä rauhassa. Eräs näyttelijä oli kokenut, että samaa ideaa liikkeen synnyttämästä tarinasta oli ollut vaikea pitää kun musiikki vaihtui, eli musiikki oli vaikuttanut osaltaan mielikuviin ja tarinan syntyyn.

Huomasin jo katsoessani harjoitetta, että musiikki vaikutti paljon osan tekemiseen. Jatkossa on syytä miettiä, onko tarpeellista valita musiikki huolellisemmin vai käyttääkö sitä tehokeinona mielikuvien synnyttämiseen.

Reflektio 1. harjoituskerrasta

Oppilaat tekivät harjoitteita innostuneesti, mutta tuntui, että ensimmäinen kerta meni hieman tutustussa. Oppilaat antoivat varsin varovaisesti palautetta, eikä kukaan sanonut mitään negatiivista. Voi tietysti olla, että kaikki mitä teimme oli ryhmäläisten mielestä mukavaa ja innostavaa, mutta koin, että he varoivat vielä kertomasta mitä oikeasti ajattelivat. Tämä oli kuitenkin vain minun tulkintaani, enkä voinut olla varma, olinko oikeassa.

2. KERTA

5. Eteenpäin pyrkiminen / toiminta. Parit seisovat rinnakkain ja laittavat parin puoleisen kämmenen parin alaselkään. Kämmenellä tuetaan parin liikkumista ja paria työnnetään vuorotellen eteenpäin, mikä luo tunteen eteenpäin pyrkimisestä. Harjoitteeseen lisättiin myöhemmin myös tekstiä niin, että se jota autetaan eteenpäin, toistaa omaa tekstiään alusta loppuun ilman tulkintaa. Vuoro vaihtuu, kun työntäjä hellittää otteensa parin alaselältä, jolloin toinen parista aloittaa työntämisen ja lopettaa tekstin läpikäymisen.

Valitsin harjoitteen, koska halusin oppilaille tunteen eteenpäin pyrkimisestä ja liikkumisesta niin, etteivät he voi täysin itse kontrolloida sitä. Vauhdista, suunnasta ja tekstiin vaikuttavasta liikkeestä ei tule näin ennalta suunniteltua, vaan näyttelijä toimii tilanteessa, tapahtumahetkessä. Tapahtumahetki synnyttää toimintaa, johon näyttelijä reagoi omien impulssiensa mukaan.

Aluksi tekeminen oli tuntunut hankalalta. Harjoite koettiin kuitenkin mielenkiintoisena tapana lähestyä tekstiä. Kun toista auttoi eteenpäin pyrkimisessä, ei jäänyt itse tyhjänpäälle. Vaikka toinen puhui tekstiä, koko ajan oli myös itsellä tekemistä, kun auttoi paria eteenpäin. Kävelyyn, eteenpäin pyrkimiseen ja puhumiseen piti keskittyä enemmän kuin oppilaat olivat osanneet odottaa.

6. Neutraali ilmaisu / oleminen. Harjoitteessa pyysin oppilaita vuorotellen menemään lavalle esittämään oma tekstinsä neutraalisti, ilman tulkintaa ja tietoista ilmaisua. Katsojille annoin ohjeeksi katsoa, mitä näyttelijä ilmaisee *yrittäessään olla neutraali*.

Valitsin harjoitteen, koska halusin näyttelijöille kokemuksen olemisen ja esittämisen eroista. Harjoite paljastaa paljon ilmaisua, jota emme ajattele meissä olevankaan. Ihminen ilmaisee kehollaan paljon enemmän, kuin mitä hän tiedostaa. Yleensä pelkkä yritys tehdä neutraalia ilmaisua tuottaa jo jotain, jonka voimme katsomossa havaita.

Näyttelijät kokivat harjoitteen aluksi vaikeana. Kun he pääsivät kiinni ajatukseen mitä hain takaa, eli siihen, että ilmaisemme paljon enemmän ja erilaisia asioita kuin pystymme itse arvioimaan, he kokivat harjoitteen erittäin mielenkiintoiseksi, jolloin tekeminen helpottui.

Neutraalina oleminen koettiin vaikeana, mitä se onkin, sillä ihminen ilmaisee koko ajan jotain. Vain harvoin käy niin, ettei näyttelijästä pysty tulkitsemaan mitään ilmaisua.

Harjoitteen teki kolme oppilasta. Ensimmäisen oppilaan kohdalla katse vaihtoi paikkaa, ottamatta kontaktia katsojiin, kädet ja jalat olivat yhdessä. Tämä loi katsojassa mielikuvan sulkeutuneisuudesta. Tehtävää toistettaessa pyysin oppilasta tekemään tietoisesti sulkeutunutta ilmaisua. Katsojat kokivat kuitenkin näyttelijän ilmaisun rentoutuneen, eikä hän ollut niinkään sulkeutunut enää kuin ensimmäisellä ”neutraalilla” kerralla.

Toisen oppilaan kohdalla yritys neutraalista ilmaisusta näyttäytyi katsojille hermostuneisuutena. Katse vaihtoi tiheään paikkaa, mikä lisäsi vaikutelmaa hermostuneisuudesta. Näyttelijä myös esitti tekstinsä kuin olisi ollut työhaastattelussa. Tehtävää toistettaessa pyysin oppilasta tekemään tietoisesti hermostunutta ilmaisua. Katsojat kokivat näyttelijän ilmaisun ihastumisena, eikä niinkään hermostuneena työpaikkahaastattelusta.

Kolmannen oppilaan kohdalla yritys neutraalista ilmaisusta näyttäytyi katsojille epävarmuutena. Tehtävää toistettaessa pyysin oppilasta tekemään tietoisesti epävarmaa ilmaisua. Katsojat kokivat näyttelijän ilmaisun valehteluna, jolloin muutos ja ilmaisu olivat jälleen eri kuin mitä alun perin ”pyydettiin”. Itse tein jokaisesta kolmesta oppilaasta samat huomiot.

Reflektio 2. harjoituskerrasta

Kokonaisuudessaan tämänkertaiset harjoitteet koettiin valaisevina ja mielenkiintoisina. Oppilaat kertoivat, etteivät olleet ennen tulleet ajatelleeksi omaa fyysistä ilmaisuaan noin tarkasti ja kuinka se muuttuu ajatuksen myötä. Oppilaiden omia havaintoja oli ettei näyttelijä voi lähteä suoraan hakemaan jotain tunnetilaa tai hahmoa, vaan taustalla on aina oltava jokin ajatus tai impulssi. Toinen huomio oppilailta oli, että jos yrittää jotain ilmaisua ulkokohtaisesti, niin katsomoon näkyvä, todellinen ilmaisu ei välttämättä ole sitä ulospäin. Ryhmä oli selvästi puheliaampi kuin ensimmäisellä kerralla ja oppilaat oikein odottivat omaa vuoroaan saadakseen kertoa tuntemuksistaan ja antaa palautetta.

3. KERTA

7. Teksti ja hernepussit / toiminta. Harjoitteessa käytiin tekstiä läpi juosten, samalla heiteltiin hernepusseja vastaantuleville. Mikäli hernepussi putosi, piti molempien tehdä yksi kyykkyhyppy. Heittäjän tuli olla katsekontaktissa vastaanottajaan ennen heittoa ja heittojen tuli olla hallittuja, jotta ne on mahdollista saada kiinni.

Valitsin harjoitteen siitä syystä, että siinä fyysinen ilmaisu tulee itsestään, impulssien kanssa, eikä näyttelijä pysty esittämään mitään. Harjoite kuormittaa näyttelijän tajuntaa niin paljon, ettei hän pysty kiinnittämään huomiota ilmaisuun. Keskittymistä vaativia asioita on nopean tempon lisäksi useita, jolloin näyttelijä ei ehdi keksimään reaktioitaan, vaan reagoi impulssiensa pohjalta. Harjoitetta on vaikea hallita, jolloin näyttelijä toimii luontaisesti impulssiensa mukaan. Tämä vaikuttaa suuresti fyysiseen ilmaisuun.

Harjoitus koettiin hauskana ja mahtavana, koska siinä piti keskittyä oikeasti yhtä aikaa moneen asiaan. Tekemisen aikana ei voinut ajatella pelkkää tekstiä, koska silloin ei pystynyt ottamaan pusseja kiinni tai vastaavasti heittämään niitä. Koko ajan piti olla hereillä, reagoida toisten toimintaan, mikä teki harjoitteesta samaan aikaan hauskaa mutta myös vaikeaa. Fyysistä ilmaisua ei kukaan miettinyt, vaan kaikki keskittyivät liikkumiseen ja tehtävän tekemiseen.

Kun teksti oli oppilaalle tuttu, harjoite sujui hyvin. Vieraampi teksti aiheutti puheessa katkoksia, kun oppilaan piti keskittyä repliikkien muisteluun samalla kun hän juoksi ja heitteli hernepusseja. Repliikkien loput korostuivat ja niihin kiinnitti enemmän huomiota sekä oppilaat, että minä. Oppilaat sanoivat, että repliikkejä alkoi myös muistaa paremmin, kun niitä toistettiin, mikä lisäsi hallinnan tunnetta koko tekemiseen ja samalla alkoi hallita myös muita osa-alueita tehtävässä, kuten juoksua, heittelyä ja kiinniottoa. Kun oppilaat vertasivat tätä aiempaan, kävellen tekstiä läpi käytävään harjoitteeseen, he huomasivat eron tekstin sävyssä. Kävellen teksti oli monotonista, yhteen putkeen lausuttua, mutta juosten teksti muuttui elävämmäksi. Juostessa tekstin ilmaisun muuttumiseen vaikutti hengitys, äänenpainot (jotka syntyivät näyttelijän liikkeistä), sekä voimakkuus, jotka vaihtelivat tilanteiden mukaan. Hernepussin heitto tai kiinniotto vaikutti myös ääneen, ja sitä kautta tekstiin, mikä teki puheesta luonnollisemman kuuloista.

8. Eteenpäin pyrkiminen / toiminta. Eteenpäin pyrkimistä tehtiin ensin pareittain, kuten aiemminkin, jotta saatiin tunne toisen auttavasta energiasta ja työntövoimasta. Tekstiä käytiin läpi muutamaan kertaan niin, että se parista, joka painoi toisen alaselkää, keskittyi vain eteenpäin pyrkimiseen. Se parista, jota työnnettiin, antoi työntön vaikuttaa, puhuen tekstiä samalla läpi. Tästä siirryttiin yksin tehtävään eteenpäin pyrkimiseen. Sama tunne ja eteneminen pyrittiin saavuttamaan yksin, käyden samalla tekstiä läpi. Kun taputin, kaikkien oli tarkoitus pysähtyä, paitsi, jos koki haluavansa jatkaa liikkumista. Tällöin oppilas jatkoi kävelyä ja tekstin läpikäymistä muiden seistessä paikallaan.

Valitsin harjoitteen, koska tässä näyttelijän omat impulssit ja halut tulevat selkeästi esille. Harjoite paljastaa näyttelijälle itselleen, toimiiko hän impulssejaan vasten vai niiden mukaan. Harjoite on myös askel eteenpäin vaativuudessa, sillä siinä näyttelijä on muiden katseenalaisena ”yllättäen”, mikäli hän kuuntelee impulssejaan ja jatkaa kävelyä. Pysähtymistä tai kävelyn jatkamista ei voi ennakoida, koska kehoitus pysähtymisestä tulee ulkopuolelta. Tällöin näyttelijän impulssi syntyy tapahtumahetkessä, siitä huolimatta, vaikka näyttelijä olisi ”huijannut” ja päättänyt etukäteen pysähtyä tai jatkavansa kävelyä seuraavan taputuksen kohdalla.

Oppilaat kokivat harjoitteen hyvin erilailta. Toisille harjoite oli tuntunut helpolta, toisille äärimmäisen vaikealta. Kokonaisuudessaan sain palautetta, että harjoitteessa omat impulssit tuntuvat selvästi ja jokainen oli saanut kosketuksen sisäiseen impulssiin ja tunnistanut sen.

Harjoitteessa monet oppilaat meinasivat pysähtyä, kun huomasivat olevansa ainoa liikkuja. Kehotin heitä tällöin jatkamaan työskentelyä, koska sisäinen impulssi olisi käskenyt heitä jatkamaan, elleivät he olisi toimineet sitä vastaan. Eräs oppilas pelästyi tätä ja sanoi ettei halua jatkaa. Kun kehotin häntä silti jatkamaan, hän koki paineen liian suureksi ja alkoi itkeä. Ohjasin oppilaan sivummalle ja kehotin muuta ryhmää jatkamaan tehtävää. Rauhoittelin oppilasta kehottamalla hengittämään ja antamalla itkun tulla. Muistutin, että itku on vain tunne toisten joukossa, eikä sillä ole mitään suurempaa tai pienempää painoarvoa kuin esimerkiksi naurulla. Kun kehotin oppilasta päästämään itkun ulos, hän rauhoittui hetken kuluttua ja pystyi taas jatkamaan työskentelyä. Annoin koko ajan muulle ryhmälle taputuksella impulsseja, mutten poistunut oppilaan viereltä, ennen kuin tilanne oli ohi ja hän halusi itse jatkaa.

9. Katsekontakti ja fyysinen ilmaisu / oleminen. Harjoitteessa liikuttiin tilassa, ottaen kontaktia muihin. Fyysinen ilmaisu tuli impulsseista ja vuorovaikutuksesta toisen näyttelijän kanssa. Kehotin näyttelijöitä olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja vaikuttamaan syntyvistä impulsseista.

Valitsin harjoitteen, koska siinä omaan olemiseen, kontaktiin ja fyysiseen ilmaisuun vaikuttivat katse, kävelyn rytmi, kroppa ja toisen oppilaan sijainti. Tarkoitus oli jälleen kuunnella itseään ja vaikuttua muista. Omaan olemiseen, ”miten olen tilassa, miten reagoin?”, vaikuttivat toiset näyttelijät ja heidän olemisensa. Harjoitteen tavoitteena oli vahvistaa vuorovaikutuksesta syntyvien impulssien tunnistamista.

Oppilaat kokivat harjoitteen yllättäneen. He ihmettelivät, kuinka suuri vaikutus oli toisen näyttelijän sijainnilla, katseella ja tavalla liikkua, sekä kuinka paljon se vaikutti omaan olemiseen. Kontakti toiseen näyttelijään oli luonut jännitteitä joidenkin näyttelijöiden välille ja mieli oli alkanut rakentamaan henkilöitä ja suhteita tämän vuorovaikutuksen myötä.

Osa oppilaista ymmärsi nopeasti harjoitteen tarkoituksen, joka oli kontaktin, vuorovaikutuksen ja olemisen aiheuttamat impulssit ja niistä vaikuttuminen. Osa oppilaista sen sijaan lähti esittämään kontaktia ja vaikuttamista toisen läsnäolosta, jolloin vuorovaikutusta ei oikeasti päässyt syntymään, eivätkä he itse vaikuttuneet mistään. Reaktiot olivat keksittyjä ja esitettyjä. Mielestäni tämä tiivistää harjoitteen tarkoituksen: kontakti vastanäyttelijään ja vaikuttuminen kontaktin herättämistä impulsseista. Osa, jotka antoivat tilaa vaikuttumiselle, kokivat toisen läsnäolon yllättävän voimakkaana ja he olivat yllättyneitä siitä, miten hyvin toisen läsnäolon tuntee, vaikkei ole suoraa katsekontaktia henkilöön. Myös se, miten toiset liikkuvat ja reagoivat, vaikuttivat omaan tekemiseen. Sekä oppilaat, että minä katsojana, aloimme lukea muita tarkemmin; oliko ilmaisulla tai kontaktilla jokin motiivi? Harjoitteessa syntyi sattumalta tilanteita, joita pystyi tulkitsemaan ”ulkopuolelta”. Joku seurasi toista, joku flirttaili, joku oli loukkaantunut ja kaikki ilmeni katsojalle pelkästään näyttelijöiden sijainnilla ja kontaktilla toisiinsa. Tilanteet muuttuivat koko ajan, koska näyttelijät vaihtoivat paikkaa tilassa, kävelivät ja pysähtelivät sattumanvaraisesti.

10. Neutraali ilmaisu / oleminen. Harjoitteessa näyttelijä esittää tekstinsä neutraalisti, ilman tulkintaa.

Valitsin harjoitteen uudelleen, koska kaikki eivät olleet tehneet harjoitetta edellisellä kerralla. Halusin kaikille oppilaille kokemuksen esittämisen ja olemisen erosta.

Näyttelijät olivat innoissaan tästä harjoitteesta, koska vaikka he jännittivät vuorollaan, he kokivat saavansa siitä paljon irti sekä katsojana että tekijänä.

Oppilas, joka oli tehnyt harjoitteen jo edellisellä kerralla, teki harjoitteen niin, etten pystynyt tulkitsemaan hänestä mitään. Hän myös itse koki, ettei pystynyt määrittelemään omaa oloaan sanallisesti mitenkään. Toisen oppilaan ilmaisu antoi mielikuvia surullisesta, katkerasta ja vihaisesta hahmosta, joka on jollain lailla tukahdutettu tai hiljennetty. Osa katsojista tosin lisäsi, että tekstin sisältö saattoi vaikuttaa katsomiskokemukseen, ja sitä kautta tulkintaan, sillä teksti oli tunteita herättävä. Näyttelijä itse koki oman olonsa jännittyneeksi; sydän hakkasi, happi tuntui loppuvan, mistä johtuen hän piti taukoja tekstissä. Hän oli myös tietoisesti pyrkinyt rauhoittamaan itseään, jolloin taukoja oli tullut lisää. Itse en huomannut siinä tilanteessa taukoja olleen ollenkaan ja mietin, tuliko vaikutelma tauoista näyttelijälle jännittyneen olon takia, jolloin tehtävä tuntui kestävän ikuisuuden? Vaikka pyrimme neutraaliin ilmaisuun, tehtävä tuntui koskettavalta. Näyttelijän aito jännitys loi tunnelman hahmon hauraudesta tai jonkinlaisesta rikkinäisyydestä, jolloin hahmosta tuli läsnä oleva, samaistuttava ja koskettava.

Erään toisen näyttelijän olemus ja asento oli koko tekstin ajan jännittynyt ja ryhdikäs. Vasta kun teksti oli ohi, hän hengitti syvään ja muutti asennon rennoksi, jolloin hän tiputti jonkinlaisen suoriutumisen pois harteiltaan kun tehtävä oli suoritettu ”loppuun”. Yksi näyttelijä oli kokenut kasvojensa ilmehtineen koko ajan, mikä oli ollut vaikea hallita. Lisäksi hän oli miettinyt koko suorituksensa ajan sitä, missä välissä ottaa happea, jolloin sydän oli alkanut tykyttämään. Katsojalle tuli kokemus iltasadusta tai vanhan naisen kertomasta raskaasta tarinasta. Itse havaitsin että yritys tehdä neutraalia loi jälleen näyttelijälle paljon enemmän energiaa, mutta esimerkiksi kasvojen ilmehdintää en huomannut lainkaan, mistä näyttelijä itse mainitsi. Mieleeni jäi jälleen ajatus suorittamisesta, vaikka yritin jokaisen kohdalla painottaa sitä, että harjoitteessa ei voi

epäonnistua. Jokainen sai työskennellä siitä lähtökohdasta ja tunteesta käsin, mikä tilanteessa oli.

Yhden oppilaan ilmaisu oli koominen, konemainen robotti, joka toisti tekstiä kuin syntetisaattorista tulevaa kuunnelmaa. Koominen elementti syntyi siitä, että ilmaisu oli niin suuressa ristiriidassa tekstin kanssa, että se synnytti jotenkin huvittavan vastakohtan. Oppilas itse oli mielestään sekoittanut repliikin ja oli miettinyt loppuajan vain sitä, että: ”olisipa tehtävä jo ohi”. Kun kysyin häneltä syytä tähän, hän huomasi ajatelleensa tehtävästä samoin kuin opintojensa esitelmästä, ”Toivottavasti en mokaa, olisipa jo ohi”. Hän oivalsi suorittavansa teatterilla tehtävät harjoitteet yhtä pingottuneesti kuin tehtävät opinnoissaan ja kertoi olevansa perfektionisti. Hän ei ollut aiemmin havainnut piirteen ulottuvan myös teatteriharrastuksen puolelle, ennen tätä harjoitetta. Kun tehtävä oli ohi, oppilas rentoutui ja vaihtoi asentoa tuolissa, jolloin hänestä tuli yhtäkkiä läsnä oleva.

Yhdellä oppilaalla oli aluksi varsin neutraali ilmaisu, jota en pystynyt tulkitsemaan selvästi oikein miksikään. Kun hän unohti repliikin, hänen toinen kulmakarvansa nousi, jolloin katsomoon välittyi vahvasti ilmaisu kysymyksestä. Oppilas piti myös puheessaan pienen tauon, jolloin ilmaisu kysymyksestä korostui. Tämä loi jännittävän vaikutelman koko tehtävään, sillä vaikka oppilas koki epäonnistuneensa ja sydän oli alkanut hakkaamaan, hänen intensiteettinsä ja läsnäolonsa yleisön edessä oli yllättäen todella uskottavaa ja luontevaa, varsinkin siitä hetkestä alkaen kun ”unohdus” tapahtui.

Yhden näyttelijän ilmaisu oli jäykkää, sillä hän puristi huomaamattaan tuolin kahvoja. Tämä johtui jännittämisestä, mutta loi erikoisen vivahteen esiintymiseen. Kun hän kesken tehtävän oli unohtanut repliikit, hänen mieleensä oli noussut välittömästi ajatus: ”No tässä tää nyt oli”. Eli esiin nousi jälleen paine suorittamisesta. Oppilas itse oli samaa mieltä ja koki harjoitteen erittäin hyväksi ja tärkeäksi hänelle itselleen, koska hän koki että hänelle avautui uusia asioita itsestään.

Lähes kaikki kurssin oppilaista jännittivät tehtävää ja rentoutuivat vasta kun tehtävä oli ohi. Osoitin nämä hetket oppilaille ja he tekivät saman huomion itsestään sekä toisistaan. Ilmapiiiri oli silti hyvin rento ja vapautunut yleisesti, vaikka näyttelijät jännittivät kukin omalla vuorollaan. Huomasin, että onnistumisen paine ja epäonnistumisen pelko tulevat todella vahvasti esiin yksilötehtävissä, jolloin tehtävästä tulee ”selviytyä” mahdollisimman

hyvin. Tämänäntyypiset tehtävät ovat kuitenkin todella hyviä, sillä yksilötehtävissä oppilas pystyy hyvin itse huomaamaan konkreettisesti omat pelkonsa, jolloin niitä voi työstää pienemmiksi. Jo se, että tuntemukset sai sanoa ääneen, näytti rentouttavan kurssilaisia huomattavasti.

11. Kontakti-improvisaatio / teko, oleminen, toiminta. Parit valitsivat kumpi on ensin liikkuja ja kumpi impulssin antaja. Toinen parista, A, liikkui ja toinen, B, antoi kosketusimpulsseja eri puolille kehoa, jolloin A liikkui haluttuun suuntaan. Silmiä pidettiin välillä kiinni, välillä auki, riippuen siitä miten A halusi pitää. Tekstiä käytiin samalla läpi ja kosketuksesta otettiin impulsseja myös tekstin puhumiseen.

Harjoitteessa näyttelijä saa impulssien antamisesta ja vastaanottamisesta kokemuksen. Harjoite on hyvä, sillä siinä näyttelijä huomaa itsessään, jos hän tyrmää toisen antamat impulssit, eli liikkuu niitä vastaan. Impulssien vastaanottaminen ja hyväksyminen synnyttävät paljon sisäisiä impulsseja ja näyttelijä joko toimii niiden mukaan tai niitä vastaan. Tehtävä voi tuntua hankalalta, jos impulsseja ei hyväksy, jolloin näyttelijä joutuu keksimään tavan liikkua. Sen sijaan jos näyttelijä on impulsseille vastaanottavainen, hän voi vain seurata impulsseja ja liikkua niiden mukaan.

Kun harjoitetta purettiin jälkeensä, esiin nousi seuraavia asioita: A odotti impulssia ja puhui vain liikkeessään. Sitten hän piti tauon ja jatkoi puhetta ja liikettä vasta saadessaan seuraavan impulssin. Mikäli uusi impulssi tuli kesken sanan tai lauseen, se saattoi katkaista lauseen tai vaikuttaa sanan loppuosaan. Silmät kiinni näyttelijä keskittyi enemmän tekstiin ja silmät auki keskittyi impulssiin. Silmät auki oleminen oli tuntunut luonnollisemmalta ja silloin teksti oli jäänyt taustalle. Joku oli kokenut, että silmät kiinni saattoi unohtua myös teksti ja impulssit, koska näyttelijä alkoi varomaan liikkumista ja ympäristöään.

Kun tehtävää katsoi ulkoapäin, huomasin, että monien teksti katkesi impulssin vastaanottamisen ajaksi. Kuitenkin tehtävää jatkettaessa, jokaiselle alkoi muodostua jonkinlainen hahmo. Impulsseista johtuva liikkuminen johdatteli katsojaa rakentamaan mielessään tarinaa hahmolle. Itse näin ”kohtauksia” vankileiriltä, teloitettavaksi menijöitä, baarista kotiin raahautuvia humalaisia, sekä pieniä tyttöjä kesäisellä niityllä tai kävelyllä.

Reflektio 3. harjoituskerrasta

Tällä kerralla oppilaat oivalsivat itsestään paljon uutta; kontaktista, vuorovaikutuksesta sekä esittämisen ja olemisen eroista. Itse näin ohjaajana suuria harppauksia eteenpäin näyttelijöiden omassa ilmaisussa ja rohkeudessa. Varsinkin yhden näyttelijän kohdalla ero oli huomattava alkutuntiin ja lopputuntiin nähden. Hän itse sanoi kokeneensa täydellisen blokin, minkä jälkeinen tunnepurkaus (hysterinen itku) pelästytti, sillä sitä ei ollut tapahtunut aikoihin. Tämän jälkeen hän oli kokenut lukkiutuvansa hetkeksi yhä enemmän, mutta rohkaisun avulla hän oli pystynyt rentoutumaan uudestaan. Tunnetilat olivat vaihtuneet pelosta ja itkusta rentoutuneeseen nauruun, mitä oppilas piti erittäin hyvänä ja vapauttavana asiana, siitä huolimatta, että harjoituskerta oli tuntunut henkisesti raskaalta. Hän oli myös pitänyt harjoitteesta, jossa näyttelijä istui tuolissa (neutraali ilmaisu), koska yksin tekeminen ja muiden eteen meneminen oli ollut vaikeaa. Hän tunnistaa itsessään suorittamisen ja epäonnistumisen pelon vahvana. Itse huomasin näyttelijän ilmaisun tunnin aikana rentoutuneen ja hän alkoi reagoimaan omiin impulsseihinsa ja vaikuttamaan toisten impulsseista. Yhtäkkiä hän oli läsnä, rento ja itsevarma. Tämä oli hienoa huomata, sillä tunnin alussa kyseinen näyttelijä oli ollut erittäin epävarma ja pidättyväinen ilmaisussaan.

Oppilaiden mielestä tunneilla tuli energinen olo ja harjoitteisiin pystyi keskittymään täysillä. Energia pysyi yllä, kun ei ollut erillisiä taukoja, vaan jokainen sai käydä vessassa ja juomassa jos oli tarvetta, ja palata sitten takaisin. Tunneilla oli kivaa ja jokainen huolehti itse omasta jaksamisestaan, eikä mikään ei ole pakotettua. Harjoitusten toistaminen tuntui hyvältä, sillä siinä huomasi oman kehityksensä ja toistamalla oli oppinut uutta. Myös ”mokaamista” oppilaat olivat alkaneet ajatella eri kautta; sen ei välttämättä tarvitse olla mikään negatiivinen asia tai kokemus.

Havaitsin, että todella moni kokee näyttelemisen ja esiintymisen suorittamisena ja suoriutumisenä. Se on tunne, jonka tunnistan myös itsessäni. Itseluottamus horjuu, tulee tunne riittämättömyydestä, pelko mokaamisesta on suuri ja läsnä lähes aina. Kun tämän tiedostaa, on helpompi lähteä kehittämään itseään näyttelijänä kohti omaa ilmaisua. Silloin on mahdollista työstää omia tunteitaan, kun ne on ensin tunnistanut ja hyväksynyt osaksi itseä.

4. KERTA

Tällä harjoituskerralla jouduin tekemisiin opettajan hiljaisen pedagogisen tietämisen kanssa. Oppilaita oli vain viisi. Kaikki olivat erittäin väsyneitä ja jokaisella oli muuta ajateltavaa mielessään. Teimme harjoitteita n. 1,5 tuntia, jonka jälkeen käytin interaktiivista reflektiota ja totesin jatkamisen olevan turhaa, koska en saanut heistä mitään irti. Keskittyminen tehtäviin oli vähäistä ja kurssilaiset näyttivät siltä, että kaikki tehtävät tehdään väkisin, koska on pakko. Painotin, että mitään ei ole pakko tehdä ja harjoitusten keskeytyminen ei haittaa, koska aina ei vain jaksa tai pysty keskittymään. Tein intuitiivisen päätöksen aikaisemmin laaditusta tuntisuunnitelmasta poiketen, että istuimme alas ja puhuimme näyttelijäntyöstä yleisesti ja esiintymisjännityksestä. Keskustelutilanne oli mukava, mutta oppilaat tuntuivat olevan pahoillaan siitä, etteivät olleet pystyneet keskittymään riittävästi ja tekemään tehtäviä kunnolla. Itse koin, että he tunsivat pettäneensä minut, koska harjoitukset ”eivät onnistuneet”. Fyysisen työskentelyn lopettaminen ei haitannut minua, sillä näin muutamaa harjoitusta tehdessä, etten tulisi saamaan heistä mitään ”omaa” irti. Kaikki olisi ollut pakolla suoritettua, eivätkä he olisi nauttineet tekemisestä, jolloin emme olisi edistyneet kurssin tavoitteissa, oppilaiden oman ilmaisun kehittämisessä. Jouduin kertaamaan useaan otteeseen kurssilaisille, että he eivät ole tuottaneet minulle pettymystä väsymyksellään.

Vaikka omat tuntisuunnitelmani eivät tällä kertaa toteutuneetkaan, interaktiivinen toimintani ja sen synnyttämä keskustelu toi itselle lisää intoa tämän tyyppiseen opettamiseen, jossa on tilaa tarvittaessa muutoksille, koska keskustelu antoi minulle lisää tietoa myös kurssin tärkeydestä osallistujille. Kun nyt kirjoitan havaintojani ylös, olen kokoavan reflektion vaiheessa. Koen, että myönteinen kokemus ison päätöksen tekemisestä interaktiivisessa opetustilanteessa auttoi minua kehittymään teatteri-ilmaisun ohjaajana ja lisäsi ammatillista itsetuntoa isojen päätöksien tekemiseen tapahtumahetkessä.

5. KERTA

12. 5 rytmiä / teko, toiminta, oleminen, toimija, tekijä. Harjoitteessa liikutaan musiikin ohjaamana viidellä eri rytmillä. Rytmeihin on valittu sopiva musiikki, jonka mukaan liikutaan. Liike ja muoto tuotetaan vapaasti, mutta liikkeen laatu on määritelty ennalta.

Kaikki tekevät omaa liikettä yhtäaikaan ryhmän kanssa, mutta niin, ettei toisiin oteta kontaktia. Rytmien välissä levätään hiljaa, kunnes uusi kappale alkaa.

Rytmit:

1. FLOWING : virtaava rytmi, soljuvaa liikettä. Mielikuva joesta tai tuulesta.
2. STACCATO: rytmikäs, kulmikas liike.
3. CHAOS: ei suunniteltua, ei-toistettavissa olevaa liikettä, ”kaaosta”.
4. LYRICAL: omaa liikettä, autenttinen, sisältä kumpuava liike.
5. STILLNESS: pysähtyneisyyden rytmi.

Valitsin harjoitteen, koska tämä on hyvä harjoite itsensä kuunteluun. Siinä ulkoisia impulsseja antaa musiikin rytmi ja ohjeistus, mutta liikkeet ovat kuitenkin näyttelijän omia, jolloin harjoite lisää myös omien impulssien kuuntelua ja liikekielen toteuttamista. Harjoite on erittäin fyysinen, mikä parhaimmillaan luo näyttelijälle mahdollisuuden päästää irti kontrollista, joka rajoittaa ilmaisuja. Tässä harjoitteessa yhdistyy kaikki näyttelijäntyön osa-alueet (teko, toimija, tekijä, toiminta ja oleminen) sisäisiin ja ulkoisiin impulsseihin. Harjoite lisää myös näyttelijän kehotietoisuutta.

Ryhmä oli kokenut harjoitteen vapauttavaksi, koska siinä oli saanut tehdä rauhassa, voinut mennä ilman ajatusta, päästää irti suorittamisesta, eikä miettinyt miltä näytti.

5 rytmiä tempaisi ryhmän mukaansa helposti. Ryhmä lähti tekemään reippaasti ja varsinkin CHAOS -rytmissä ryhmä oikein räjähti liikkeelle. Ensimmäiseksi kerraksi harjoite sujui hyvin ja aion teettää harjoitteen vielä uudelleen kurssin loppupuolella.

13. Ajatuksen tietoinen suuntaaminen / oleminen ja toiminta. Tässä harjoitteessa on tarkoituksena harjoitella ajatuksen tietoista suuntaamista ja miten se vaikuttaa ilmaisuun. Ajatuksena voi käyttää mielikuvaa matkasta kotiin.

Parit kulkevat peräkkäin. **A** kävelee edellä, **B** perässä. **A**:lla on kolme ajatusta, joita hän vaihtelee 1-2-3, 3-2-1:

1. Kävelen rauhassa, minä olen yksin.
2. Onko takanani joku? Epäilee.
3. Takanani on joku, lähden karkuun.

Lisäksi **A**:lla on kolme toimintoa jotka hän liittää ajatuksiin:

1. Rento kävely
2. Hidas kävely, peruutus tai pysähdys (voi olla kaikki kolme)
3. Juoksu karkuun (nopeaa juoksua pienillä askelilla tai ajatus pakenemisesta)

Sitten **A** palaa takaisin 1. ajatukseen joko suoraan tai 2. ajatuksen kautta. **B**:llä on koko ajan katse **A**:n takaraivossa. Etäisyys tulisi pysyä samana koko harjoitteen ajan. Etäisyys n.100-150cm. Vaihdetaan parien tehtävät. Kun molemmat ovat tehneet, otetaan teksti mukaan. Takana oleva, **B**, puhuu tekstiä. Näin tekstiä puhuva ei voi ennakoida äänen painoan, koska se määräytyy edellä menevän ajatuksesta. Ensin koko ryhmä tekee yhtäaikaan, sitten pareittain ja muu ryhmä katsoo. Myöhemmin harjoitetta jalostettiin eteenpäin ottamalla tekstiksi dialogi.

Valitsin harjoitteen, koska tässä näyttelijä työskentelee omien mielikuvien, ajatusten ja impulssiensa kanssa, reagoiden niihin. Lisäksi näyttelijä työskentelee vuorovaikutuksessa toisen kanssa. **A**:n toiminta synnyttää **B**:ssä impulsseja, joihin hän reagoi.

Oppilaat kokivat tehtävän aluksi vaikeana. He eivät oikein tieneet, mitä olisivat tehneet ja miten, koska en ollut määritellyt sitä tarkemmin. Harjoite herätti paljon ajatuksia, mutta oppilaat eivät osanneet oikein sanoa millaisia. Harjoitteen loputtua olo oli tuntunut kuitenkin hyvältä.

Tämä harjoite avasi monelle ajatuksia siitä, mitä kurssilla haen. Monet lähtivät aluksi jälleen esittämään ”leppoisaa sunnuntaikävelyä” sitten ”epäilyä” ja sitten ”pakenemista”. Kun kehotin näyttelijöitä miettimään oikeasti ”Onko takanani joku?”, näyttelijä muuttui yhtäkkiä läsnä olevaksi. Tämän aiheutti luultavasti se, että näyttelijät pääsivät kiinni riittävän vahvoihin mielikuviiin, jolloin ilmaisu muuttui todenmukaiseksi. Kehotin näyttelijöitä hyödyntämään myös sen tosiseikan, että jokaisen takana *todella on joku*, miettimään, miltä se tuntuu ja vaikuttamaan tunteesta. Kun näyttelijät ymmärsivät tämän, heissä tapahtui yhtäkkiä valtava muutos. Jokaisesta näyttelijästä tuli erittäin mielenkiintoinen ja intensiteetti lisääntyi suunnattomasti. Katsoessani parien työskentelyä, pystyin näkemään mielikuvien vaihtelun erittäin selvästi.

Reflektio 5. harjoituskerrasta

Ryhmä oli innoissaan harjoitteista ja he sanoivat, että tämä kerta oli herättänyt paljon ajatuksia, joita on vaikea sanallistaa heti tunnin päätteeksi. Omasta mielestäni tunnelma tuntien loppupuolella oli erittäin intensiivinen ja huomasin suuria muutoksia joidenkin näyttelijöiden tekemisessä. He havaitsivat selkeästi itsessään impulsseja, joita kuuntelivat ja hyödynsivät, jolloin heidän ilmaisunsa muuttui esittämisestä läsnä olevaksi tekemiseksi.

Olin viidennen kerran jälkeen siinä vaiheessa, että käytännön osuus oli kesken, mutta loppusuoralla. Edessä oli vielä kaksi harjoituskertaa. Ryhmä oli ollut hyvin motivoitunut ja innostunut kurssista ja he olivat kokeneet sen hyvin ajatuksia herättävänä. Oppilaat olivat oivaltaneet itsestään paljon uutta ja itselläni oli epäily, että kurssi on liian lyhyt päästäksemme johonkin ”tuloksiin”. Tuntui, että juuri kun oppilaat alkavat ymmärtää mitä haemme, kurssi loppuu. Se tuntui ikävältä, sillä olin löytämässä jotain mielenkiintoista, jonka tutkimista olisin halunnut vielä jatkaa pidemmälle. Oppilaat olivat selvästi jossakin murrosvaiheessa, mutta aika loppuisi kesken, jolloin en pääsisi seuraamaan heidän ilmaisunsa kehittymistä pidemmälle. Kurssin kesto riittäisi saamaan aikaan ajatusten heräämisen, mutta itse en ehtisi näkemään vielä niiden tulosta. Jokainen näyttelijä on edistynyt kurssilla erittäin paljon, joten se osoittaa minulle tutkimukseni ajatusmaailman toimivuuden jo tässä vaiheessa.

6. KERTA

14. Energiatasot 1-7 / oleminen ja toiminta. Harjoitteessa kokeilimme eri energiatasoja. Kuinka energiatasot liikuttavat meitä, miltä ne tuntuvat. Teimme aluksi yhdessä niin, että minä sanoin mikä taso kulloinkin oli ja myöhemmin tasoja sai vaihdella mielensä mukaan. Lopuksi lisäsin harjoitustilaan musiikkia ja tuolin, jossa sai käydä istumassa haluamansa ajan ja jatkaa sitten energiatasoja liikkuen tilassa. Tasot olivat:

- 1: pysähtynyt
- 2: hidasta liikettä
- 3: hidasta kävelyä
- 4: kävelyä
- 5: reipasta kävelyä
- 6: kiire

7: kova kiire

Valitsin harjoitteen, jotta näyttelijä joutuu ensin tietoisesti muuttamaan omia energiatasojaan ja lopuksi toimimaan jälleen omien impulssiensa mukaan. Näin näyttelijä saa kokemuksen ulkopäin määrätystä toiminnasta, ja toiminnasta joka on lähtöisin näyttelijästä itsestään.

En purkanut tätä harjoitetta, koska tarkoitukseni oli jatkaa suoraan seuraavaan harjoitteeseen. Energiatasot sujuivat hyvin, ja näyttelijät tavoittivat idean nopeasti. Kiireen kohdalla osa alkoi vielä *esittämään kiirettä*, eivätkä *olleet kiireisiä*, mutta huomattuaan tämän, harjoitus sujui paremmin. Kun lisäsin tilaan 1 tuolin johon sai istua ja musiikkia, tunnelma muuttui vapaammaksi eikä tasojen vaihtelut näyttäneet enää niin laskelmoiduilta.

15. Tuoliin istuminen ja sisäinen impulssi / oleminen ja toiminta. Edellisen tehtävän jatkoharjoite. Lisäsin harjoitustilaan vielä 2 tuolia lisää niin, että tilassa ei ollut erikseen katsomoa ja lavaa, vaan tila oli yhtenäinen. Ohjeistin harjoitteen niin, että näyttelijä voi mennä mihinkä tahansa kolmesta tuolista istumaan, niin *halutessaan*. Hänen tulee kuitenkin kuunnella sisäistä impulssiaan siinä, haluaako hän istua vai seistä.

Valitsin harjoitteen, jotta näyttelijä joutuu jälleen kuuntelemaan omia impulssejaan, mutta tällä kertaa nimenomaan *haluaan*. Harjoitteessa näyttelijä kysyy itseltään ”Mitä minä haluan?” ja toimii sen mukaan.

Saliin laskeutui syvä hiljaisuus ja tunnelma suorastaan jähmettyi. Koin itse painetta mennä tuoliin ensimmäisenä, koska olin ohjaajan asemassa. En siksi, että olisin halunnut istua, vaan näyttääkseni että mitään muuta ei tarvitse tehdä kuin istua. Toimin tässä itse omien sisäisten impulssieni vastaisesti, mikä on jäänyt vaivaamaan kurssin jälkeenkin. En kuitenkaan mennyt tuoliin, sillä en halunnut näyttää valmista esimerkkiä. Lisäksi esimerkkinä olisi ollut esitetty, sillä sisäinen impulssini ei ollut halu istua tuoliin, vaan helpottaa tehtävää, joka jännitti oppilaita. Mielestäni on mielenkiintoista, että kävin tapahtumahetkessä kovaa kamppailua omaa sisäistä impulssiani vastaan ja päätin olla noudattamatta sitä, vastoin omaa ajatusmaailmaani. Lisäksi mielenkiintoista on se, että se on jäänyt vaivaamaan minua.

Kun kysyin näyttelijöiltä, miltä heistä tuntui, kukaan ei osannut oikein kuvailla tunnettansa, mutta kaikki silti totesivat, etteivät halua ainakaan mennä tuoliin istumaan. Käänsin harjoitteen toisin päin: tehkää niin, että istutte mikäli haluaisitte seistä, ja seisotte, mikäli tunnette tarvetta istua. Harjoitteen käänntö aiheutti sen, että näyttelijät ottivat välittömästi ”paikkansa” ja tunnelma vapautui jälleen. Mieleeni heräsi ajatus siitä, oliko näyttelijöiden vaikea näyttää mitä halusivat vai eivätkö he tunnistaneet sitä, mitä he *haluavat*? He tuntuivat kuitenkin tietävän tarkalleen *mitä eivät halua*, koska käänteisessä harjoitteessa paikka löytyi heti. Tämä oli erittäin mielenkiintoista.

Kun kysyin harjoitteen jälkeen tuntemuksia, näyttelijät eivät osanneet eritellä sanallisesti tunteitaan juuri tästä sisäisen impulssin ja halun tunnistamisesta. Yleisesti he kertoivat harjoitteen nostaneen pintaan moniakkin tunteita: yksi oli kokenut painetta mennä tuolille ensimmäisenä, koska hän oli ryhmästä se, joka *yleensä aina menee ensimmäisenä*. Eräs toinen näyttelijä oli miettinyt tehtävää suorittamisen kannalta ja pelännyt epäonnistuvansa, eikä ollut siksi uskaltanut istua tuoliin. Tämä oli mielenkiintoista, sillä tehtävänä oli ainoastaan *istua tuoliin istumaan*. Tarkoitus ei ollut näytellä tai esittää mitään, eikä tilaan oltu luotu edes katsomoa, jolloin näyttelijä olisi ollut katseenalaisena, vaan kaikki olivat levittäytyneenä tilaan. Eräs oppilas istui tuoliin mutta koki olonsa ahdistuneeksi ja huonovointiseksi. Kehotin häntä kuuntelemaan itseään, tunnistamaan tunteen, hengittämään ja hyväksymään sen.

Tunteita voi sekä näyttää, että vain tuntee. Tunteen tuntee vain henkilö itse, mutta tunne aiheuttaa sisällämme reaktion, joka näkyy muille fyysisenä ilmaisuna, emotiona. Voimme katsojana tunnistaa joitakin tunteita toisen henkilön fyysisestä ilmaisusta, emotiona, jolloin kyseessä on julkinen tunne, johon voimme samaistua. Emme kuitenkaan pysty koskaan täysin tietämään, mitä toinen ihminen tuntee, ja onko se samanlaista kuin oma tunteemme. Joitakin tunteita pystymme myös peittämään niin, etteivät ne näy ulkoisesti, jolloin niistä tulee yksityisiä. (Damasio 1999, 47)

Juuri tässä harjoitteessa pystyin havainnoimaan ryhmästä Damasion määrittelemiä emotiona tehtävänannon jälkeen, vaikka en tiennytkään kurssilaisten yksityisiä tunteita. Itseäni tehtävän aiheuttama reaktio ihmetytti, koska kyseessä oli, ei enempää eikä vähempää, tuoliin istuminen. Jokin tehtävässä kuitenkin aiheutti kurssilaisissa tunteita, jotka he kokivat epämiellyttävinä. Pohdin jälkepäin, mikä tehtävässä kyseisen reaktion

aiheutti tai olisiko kenties oma ohjeistukseni saanut sen aikaan, mutta en keksinyt mitään selitystä sille, miksi tuoliin istumisesta tuli yllättäen niin vaikeaa. Ryhmän voimakas reaktio tehtävään ja oman impulssini torjuminen herätti minussa ajatuksen siitä, että tehtävä olisi voinut mennä toisin, jos olisin noudattanut impulssiani. Ryhmä olisi mahdollisesti tehnyt tehtävän ensimmäisellä tehtävänannolla ja jännitys olisi hävinnyt. Oma intuitioni antoi minulle ohjeen toimia tilanteessa, johon en kuitenkaan luottanut ja jota en käyttänyt. Tämä ei vienyt tehtävää eteenpäin, vaan päinvastoin, jouduin muuttamaan sitä. Ammattitaitoani silmällä pitäen, tulin vakuuttuneeksi yhä enemmän siitä, että myös ohjaajan tulee luottaa omiin impulsseihinsa joka tilanteessa, sillä ne todennäköisesti antavat ohjeita toimia oikein.

7. KERTA

16. harjoite, 5 rytmää (Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, Stillness) uudelleen. Valitsin harjoitteen, sillä halusin nähdä muuttuiko harjoitteessa jokin, kun se oli kurssilaisille jo ennalta tuttu ja kuinka oppilaat kommentoisivat sitä nyt, kun kurssi oli loppumassa. Pääasiassa teetin aina uusia harjoitteita, mutta joidenkin harjoitteiden kohdalla halusin nähdä, tapahtuiko niissä muutosta kurssin loppuun nähden.

Kurssilaiset kokivat harjoitteen tällä kertaa vieläkin vapauttavammaksi kuin ensimmäisellä kerralla. Musiikki ja eri rytmit olivat synnyttäneet vahvoja mielikuvia ja tunteen, että keho liikuttaa itse itseään. Monet olivat antaneet ”vain mennä” ja huomanneet kuinka he olivat antaneet itselleen luvan tehdä rytmien sisällä mitä vaan, eivätkä he olleet miettineet ilmaisua. Vaikka harjoite oli fyysisesti raskas, se oli hyvin tunteita herättävä, innostava ja rentouttava, koska siinä pääsi toteuttamaan omaa liikekieltään ja sisäisiä impulssejaan.

Yksi oppilas oli huomannut eron siinä, että yleensä harjoitteissa joissa liikutaan, alkaa miettimään sitä miten liikkuu, mutta tässä niin ei käynyt vaan pystyi sopeuttamaan kehon eri rytmeihin helposti. Se rentoutti ja vei ajatuksia muualle suorittamisesta. Eräs oppilas oli jälleen tuntenut suorituspainetta ja alkanut miettimään miten pitäisi tehdä ja liikkua, mutta hänkin oli päässyt siitä eroon viimeistään CHAOS –rytmissä, jolloin pystyi unohtamaan kaiken ja päästämään irti. Oppilaiden kommentteja: ”Mä vaan menin”, ”Senkun heitteli vaan itteensä”, ”Tosi vapauttavaa”, ”Voin tehdä mitä vaan mun keholla, anto itselleen luvan

tehdä mitä vaan”. Erän oppilas oli kokenut harjoitteen henkilökohtaisena itsetutkiskeluna, jossa kehon liikkeet muodostivat mieleen vahvoja tunteita ja mielikuvia. Tämän sanottuaan monet muutkin oppilaat olivat sitä mieltä, että harjoite oli hyvä juuri itsensä ja oman liikkeensä kanssa työskentelyyn.

Reflektio 7. harjoituskerrasta

Tämä oli kurssin viimeinen kerta, joten tunnelma oli itselläni hieman haikea. Kurssilaisten innostuneisuus jatkui loppuun asti ja jokaisella oli paljon kerrottavaa harjoitteista. Pyysin oppilaita vastaamaan kirjalliseen palautteeseen, joten tämän kerran jälkeen ei ollut varsinaista loppupurkua harjoitteista. Tuntien päätyttyä oppilaat kyselivät onko tämän tyyppiselle kurssille mahdollista osallistua jossain. Tämä antoi itselle jälleen tietoa siitä, että olen oikeilla jäljillä, etsiessäni itselleni sopivaa tapaa opettaa näyttelijäntyötä.

4 TULOKSET

4.1 Kurssilaisten kirjalliset palautteet

Pyysin kurssilaisia vastaamaan kirjallisesti kuuteen kysymykseen viimeisen kerran päätteeksi. Ne jotka eivät olleet tunnilla, vastasivat minulle sähköpostin välityksellä. Kysymykset olivat:

1. Mitä opit kurssin aikana?
2. Mitä ajatuksia kurssi herätti?
3. Mikä on ollut vaikeaa ja mikä helppoa?
4. Miltä jatkuva palautteen antaminen ja saaminen on tuntunut? (Eli kun olen kerännyt materiaalia opinnäytetyöhöni)
5. Miltä onnistuminen ja epäonnistuminen tuntuvat? Ja kuka sen määrittelee?
6. Vapaa sana.

1. Mitä opit kurssin aikana?

- Kurssin aikana olen oppinut erilaisia tekniikoita lavalla työskentelyyn ja kiinnittämään huomiota omiin manereihin ja omaan kehoon.
- Opin kurssin aikana paljon. Olen kuullut monesti ennen kurssia siitä, että hyvä näyttelijä ei näyttele vaan on. Kukaan ei kuitenkaan ole ennen opettanut tekniikoita, jonka avulla pääsisi eroon siitä ettei ajattele esiintyessä esim. että nyt pitää näyttellä pelästynyttä. Huomasin, että kurssin jälkeen ja sen aikana on alkanut ajatella vähemmän lavalla ollessa. On vaan tehnyt niin kuin tuntuu oikealta.
- Ikävä kyllä olin aika vähän loppujen lopuksi kanssasi tekemisissä, koska mulla oli aika iso rooli kuitenkin näytelmässä. Mutta joka tapauksessa päällimmäisenä kurssista jäi mieleen pyrkimys siihen, että luottaa itseensä, lähtee omista ominaisuuksistaan ihmisenä ja hyödyntää niitä näyttelijäntyössä. Aloin muodostaa sellaisia ajatuksia, että minussa itsessäni on jo ne valmiudet toimia näyttelijänä lavalla tai rakentaa roolihahmoa, eikä minun tarvitse olla joku muu tai tulla joksikin muuksi.
- Löysin uuden näkökulman näyttelemiseen ja opin lisää fyysisestä näyttelemisestä.
- Ettei haittaa vaikka mokaa.
- Enemmän, mitä näyttelemisen todellisuudessa on, OLEMISTA, improamaan liikkumista paremmin, äänenkäyttöä liikkeen aikana.
- Uusia näkökulmia näyttelemiseen taas.
- Improvisoimaan näytellessä. Sekä liikkumaan. Ja vastaanottamaan palautetta.
- Varsinaisesta oppimisesta en osaa sanoa mutta oman kehon kanssa viestiminen on syventynyt, jos niin nyt asian voisi ilmaista. Eli liike-juttuja tehdessä antaa mennä

rohkeammin kuin aikaisemmin ja näin ollen niistä saa enemmän ja ne koee ehkä voimakkaammin.

- Sisäistin sen acting-sanan merkitys asian. Näyttelemine on olemista siis. Kurssilla pääsi heittäytymään tavallista paremmin ja olemaan. Hyödyntämään minuutta rooleissa.
- Olen oppinut aika paljon, varsinkin itsestäni. On ollut ihanaa, että tehtävissä lähdetään omista ajatuksista, fiiliksistä ja tuntemuksista, se on auttamut mua paljon näyttelijäntyössä. Oon tosi tunteikas / tunneherkkä ihminen ja vasta nyt tuntuu et oon saanu ”touchin” siihen, miten voin oikeesti hyödyntää sitä ominaisuutta, koska oon ennen pitänyt sitä ”nolona” ja vaikeena. Nyt tajuan, että se on OK. Oon oppinut paljon siitä, etten näyttele näyttelemistä ja yritän unohtaa esittämisen.
- Aina vaan enemmän näitten harjoitusten avulla sitä ”heittäytymistä”. Huomannut sen, mitä on näytellä ilman että näyttelee, vaikka sitä ei silti aina itsestä irti saa. Mutta se, että sen ymmärtää, on jo paljon.
- Tämän kurssin aikana olen oppinut kuuntelemaan omaa kehoa ja aloittamaan tekemisen ITSESTÄNI! Ja keskittymään moneen tekemiseen yhtä aikaa, sekä tiedostamaan itsestäni heikkoudet (kuten keskittymisen ja kehon motoriikan).

2. Mitä ajatuksia kurssi on herättänyt?

- Kurssi on herättänyt paljon ajatuksia omaan tekemiseen liittyen. Esimerkkinä voisin sanoa, että on ollut kiva oppia hahmottamaan tapahtumia lavalla paremmin.
- Ainakin on huomannut sen, miten monia tekniikoita on, joiden kautta pääsee hyvin eläytymään rooliin.
- No pitkälti noita, mitä mainitsin kysymyksessä 1. Myös suorittaminen on tullut uudella tavalla esille. Mm. sen tehtävän aikana, kun piti neutraalisti sanoa oma repliikkinsä näytelmästä, huomasin vasta muiden kommenttien kautta, että se tilanne oli minulle joka tapauksessa suorittaminen, vaikkei sitä olisi pitänyt sellaisena ottaa. Olen huomannut entistä paremmin, että mun on äärettömän vaikea rentoutua ja heittäytyä tilanteeseen.
- On ollut hauskaa ja kiva välillä taas tehdä harjoituksia.
- On ollut kivaa ja opettavaista, osa tehtävistä oli vähän haastavia, mutta se oli oikeastaan hyvä.
- Rentoutta olemiseen lavalla ja poisti jotenkin yleistä turhautumista teatterin tekemiseen, kun palattiin perusasioihin mutta uudella tavalla. Myös alkanut arvostaa näyttelijäntyötä ihan uudella tavalla.
- Virkistävää vaihtelua, opettavaisia harjoitteita.
- Oli mukavaa kun sai heti palautetta.
- Tämä on ollut oikein mukava ratkaisu. On ollut mukava tehdä ja saada ohjausta, kun ei itsellä ole ollut kohtauksia harjoiteltavana. Sillä helposti se itsenäinen replojen harjoittelu menee pelkäksi juoruiluksi pitemmän päälle.
- Aluksi olin itkuinen, ahdistunut ja turhautunut. En ymmärtänyt mitä vaadittiin, mutta äkkiä ymmärsin asioiden kannan ja aloin pitää jopa niistä tehtävistä, joita olen inhonnut useita vuosia, kuten puistonpenkki. Ymmärsin mitä niillä haettiin.
- Vähän samaa kun tossa ylhäällä (kysymys 1.). Kurssi on ollut upee. Just sitä mitä tarvitsin. Oon ollu hukassa oman teatterihomman kaa et oon jopa miettiny et mik

ihmees teen tätä, mut nyt sain paljon uusia näkökulmia ja tiedän mitä asioita itsessäni voin hyödyntää ja työstää, että motivaatio tuli kyllä ehdottomasti takas!

- Tällaista kurssin pitää olla, intensiivistä ja tehokasta, jossa kuitenkin saa olla oma itsensä.
- Ajatukseni tästä kurssista ovat positiiviset ja lämpimät. Tekeminen on ollut mielenkiintoista ja hauskaa, hyvässä ilmapiirissä jota tuot tunneillesi omalla asenteella ja helposti lähestyttävänä.

3. Mikä on ollut vaikeaa ja mikä helppoa?

- Vaikeaa on välillä ollut päästä sisään tehtävään, ja joskus tehtäviin ei käytetty niin paljon aikaa kuin ehkä olisi voitu. Helppoa olivat esim. liikeimprot.
- Kaikki liikeimpro jutut tuntui helpoilta ja kivoilta tehdä. Oli kivaa, ettei ollut mitään tarkkoja ohjeita ja sai vaan mennä musiikin mukana. Heti kun harjoituksiin tuli mukaan puhetta, ne vaikeutuivat. Olen huomannut, että puheeseen ja reploihin keskittyy yleensä ihan liikaa ja ne vievät paljon pois ainakin omasta ilmaisustani. Vaikein harjoitus oli varmaan se, missä piti kulkea toisen takana, ja ottaa impulsseja edessä olevalta. Siinä huomasi, miten paljon tulkitsemme toisia ilmeiden perusteella. Harjoituksen avulla oppi hyvin keskittymään toiseen näyttelijään ja lukemaan kehonkieltä.
- Vaikeaa on ollut juuri tuo rentoutuminen, yleisen suorittamisen lopettaminen ja tilanteeseen heittäytyminen. En normaalissa elämässäkään pääse siitä irti, ja tuo on arkielämästä nykyisin siirtynyt myös näyttämölle. Mutta kurssin myötä, kun olen tullut tietoisemmaksi tuosta puolesta itsessäni, huomasin eilisissä harjoituksissa (21.2.), että sain Olgan roolihahmosta jo paljon enemmän irti, kun keskityin tilanteeseen, hahmoon ja vastanäyttelijöihin ja päästin irti ns. repliikkien ulostuonnista (eli suorittamisesta, johon liittyy muistaminen). Se oli pieni askel eteenpäin omassa työssäni ja toivon, että saan jatkettua tätä kehitystä itsessäni.
- Harjoitukset yleensä vaikeita ja helppoja. Vaihteli harjoituksesta riippuen.
- Helppoa ei ollut kyllä mikään, mutta se oli oikeastaan hyvä, koska joutui vähän haastamaan itseään.
- Kaikki omalla tavallaan vaikeaa ja helppoa, siis opettavaista, en ajatellut harjoituksia suorituksina vaan enemmän kehityksenä...
- Toisinaan täysipainoinen keskittyminen harjoituksiin on ollut hankalaa (johtuen tosin kyllä muista seikoista, kuten yleisfiiliksestä).
- Vaikeaa oli musiikin soidessa liikkua, helppoa oli ”puistonpenkki” tehtävä.
- Vaikeaa on ollut ehkä se, että jos / kun joskus on ollut oikein väsynyt ja ”takki tyhjä” niin on ollut vaikeaa keskittyä ja näin ollen myös päästä tehtävään kiinni. Myöskin tehtävät, joissa on pitänyt puhua jotain replaa ja tehdä samalla muuta, ovat olleet haastavia. Helppoa on ollut liikeimpro-tehtävät, missä on vaan saanut musiikin antaa viedä.
- Kurssi on ollut haastava, mutta auttoi ymmärtämään sitä kaikkea mitä olen 9 vuoden aikana oppinut. Loksautti palat paikoilleen.
- Jaa-a..vaikeeta on ollut voittaa omat pelkonsa. Mokata toisten edessä esimerkiksi. Eli lähinnä kun piti yksin tehdä jotain. Helppoa...no ei mikään, mutta kaikki liikejutut oli suhtkoht helppoja kun pääsi fiilikseen mukaan.
- Vaikeinta oli ehkä juuri se näytteleminen, että ei näyttele. Kai se muu on sitten ”helppoa”.

- Helppointa on ollut ymmärtää tehtävän tarkoitus ja olla oma itsensä, välittämättä miltä näyttää, kunhan itsellä on hyvä fiilis. Vaikein asia oli kun muille annettiin valmiit vuorosanat ja minun piti itse valita omani.

4. Miltä jatkuva palautteen antaminen ja saaminen on tuntunut? (eli kun olen kerännyt materiaalia opinnäytetyöhöni)

- Palautteen antamisessa tai vastaanottamisessa ei sinänsä ole ollut mitään ongelmaa.
- Ihan kivalta. Oikeastaan se on auttanut sisäistämään asioita paremmin, kun on oikeasti joutunut miettimään enemmän että miltä harjoituksen aikana tuntui yms.
- Olen aina halunnut palautetta tekemisestäni, tahdon tietää enemmän, miltä toimintani näyttää ulospäin ja kuinka sitä saa muutettua paremmaksi. Ja pitää muistaa aina, että kritiikki ei kohdistu henkilökohtaisiin asioihin, vaan siihen työhön, mitä tehdään ja kuinka sen saisi toimimaan paremmin ja näyttämään paremmalta. Olen oppinut ottamaan kritiikin vastaan rakentavana, ja se helpottaa huomattavasti silloin, kun haluaa kehittyä, kehittää itseään ja keskittyä siihen työhön, mitä kulloinkin tekee. Ilman palautetta me kaikki junnaisimme paikallamme.
- Ei ole haitannut, eli en ole kauheasti huomioinut.
- Hyvältä, koska tiesi mihin jatkossa keskittyy ja kiinnittää huomionsa.
- Tosi kiva saada saman tien palautetta, kun pysty heti korjaamaan. Vuorovaikutus tosi tärkeää jne.
- Mukavaa oli kun keskusteltiin harjoituksista niin paljon. Sai harjoitteista enemmän irti kuin normaalisti.
- Se oli hyvä juttu. Oli kiva kuulla heti tehtävän jälkeen palautetta.
- Se palautteen antaminen on ollut ihan positiivista. Siinä saa laittaa itteään välillä likoon kun miettii tuntojaan ja sitten taas myös hyvä asia, kun on kokenut voimakkaasti jonkun harjoitteen niin on heti saanut sylkäistä sen pihalle sisältä kuohumasta. Se yksi harjoitus oli kyllä niin voimakas kokemus, että itsekin hämmennyin kun siitä tuli niin paha olla, olin kotonakin vielä hetken hieman ahdistunut. Mutta siis ihan positiivinen kokemus silti ja yli on jo päästy! Se oli se missä piti hokea ”älä mene, tule takaisin” tms..
- Tuntuu kivalta, kun voi sanoa mitä tunsikin tai koki.
- Palaute oli tosi hyvä juttu ja pidän sitä tärkeänä. Välillä oli vaikeaa löytää sanoja, mut samalla se oli sellasta itsetutkiskelua. En mä ennen teatteris oo miettiny et miltä joku harjoite tuntu.
- Palautteet on hyvä antaa, että tulee itsekin mietittyä paremmin mitä tunteita ja ajatuksia siitä oli kokenut ja muidenkin palautteesta saa ja oppii aina jotain.
- Tykkäsin erittäin paljon palautteen antamisesta ja siitä keskustelusta harjoituksen jälkeen, sillä siinä kuuli muiden ajatuksia ja sai kuulla harjoituksen todellisen tarkoituksen.

5. Miltä onnistuminen ja epäonnistuminen tuntuvat? Kuka sen määrittelee?

- Onnistuminen tuntuu aina mukavalta, on kiva saada palautetta onnistumisesta. Ei epäonnistumisessakaan mitään vikaa ole ollut, koska on myös kiva oppia erilaisia asioita. Yritän tarkastella onnistumisia ja epäonnistumisia aina suhteessa itseeni, eli voisinpa sanoa, että itse olen aika pitkälti yrittänyt määritellä sitä, mikä on ollut tarpeeksi hyvää ja mikä sitten ei.
- Onnistuminen tuntuu tottakai aina aivan mahtavalta. Varsinkin, jos onnistuu jossain haastavassa jutussa. Epäonnistuminen saattaa vähän harmittaa, mutta kannattaa kääntää se niin, että se on hyvä juttu, koska siitä aina oppii. Siitä kuka määrittelee epäonnistumisen/ onnistumisen en oikein tiedä. Aika vaikea kysymys. Kai sen jokainen osaksi itse määrittelee.
- Kyllä itse ainakin usein tietää milloin onnistui ja milloin ei. Luulen kuitenkin, että itse ei ole ainoa, joka sen määrittelee, koska muuten palautteen antamisella ei olisi mitään väliä. Itseni kohdalla on ainakin monesti käynyt niin, ettei omia haksahduksiaan ole tajunnut, ennen kuin joku toinen on niistä huomauttanut.
- Epäonnistuminen on elämäni suurin pelko, mutta en tiedä, mitä se konkreettisesti tarkoittaa. Vaikea selittää, mutta tunnen olevani epäonnistunut, kun jokin asia ei toimi sillä tavalla, miten sen on suunnitellut. Itsehän sen määrittelee, onko epäonnistunut. Eihän muut voi tavallaan tietää, ”miten minä olin ajatellut tehdä määrätyn asian”.
- Onnistumisesta tulee hyvä fiilis ja epäonnistumisesta oppii ja minusta sen tuntee aika hyvin itse, onnistuuko vai ei.
- Aluksi tuntui että epäonnistui koko ajan, mutta sitten sitä oppi olemaan huomioimatta.
- Itse määrittelee epäonnistumisen ja onnistumisen, tietenkin niitä peilaa opettajasta ja muista, mutta oma fiilis lähinnä. Tuntuu hyvältä tietenkin onnistua, mutta epäonnistuminenkaan ei ole maailman loppu kun ilmapiiri on niin rakentava!
- Onnistuminen on aina mukavaa, epäonnistumisen aiheuttamat tuntemukset riippuvat harjoitteesta / tilanteesta. Voi olla joko oikeinkin rakentavaa tai sitten ärsyttävää. Sen määrittelen todennäköisesti minä itse pääni sisällä. (Ainakin kun on kyse näyttelijäntyön harjoituksista)
- Liian vaikea kysymys!!
- Niin.. voikohan sitä onnistumista määritellä.. ehkä sen sitten itse lähinnä kokee, että nyt meni tosi hyvin tai nyt huonosti. Sen ehkä ainakin kokee varmasti syvimmin, itse ainakin. Jos toisen mielestä on ollut hyvä ja omasta mielestä huono, sitä on ollut silloin huono. Mutta kumpaakin tunnetta tarvitaan ja tässä kun tätä on harrastanut niin siitä epäonnistumisestakin on tullut vähemmän kamalaa.
- Kun tuntee, että ei ole antanut täyttä panosta kokee epäonnistuneensa. Sen määrittelee itse.
- Mä luulen, et muut määrittelee mut oikeesti se oonkin varmaan minä itse. Ei muut tiedä mikä on musta epäonnistunutta. Vaikka ite ois eka tyytyväinen omaan juttuun mut sit näkee et joku muu tekee sen paremmin, se on epäonnistumista. Jatkuva vertailu muihin ja ite itelleen asettamat tavoitteet. Onnistuminen on sitä kun hymyilyttää ja on sillain ”jes” hyvä fiilis. Open palaute on kans näissä aika tärkeä. Välillä on vaan hirvee halu tehdä jotain mistä muut tykkäis ja mitä ne pitäis hyvänä.

- Minä koen, että joskus on niitä tosi hyviä onnistumisia, hyviä fiiliksiä ja tottakai sillon on intopiukassa. Joskus taas tulee ne epäonnistumiset ja huonot fiilikset, jonka jälkeen voi olla vähä maassa, mutta en minä niitä märehdimään jää. Seuraavalla kerralla taas uudet tuulet.
- En ole huomannut itseni epäonnistuvan, vaan sitä oppiminen on ja sitä varten täällä käyn, jotta oppisin.

6. Vapaa sana

- Kaikki tarpeellinen tuli sanottua jo muissa kohdissa :)
- Kiitos vielä tosi hyvistä ja opettavaisista tunteista. Me oltiin harjoiteltu ennen kurssia joka harkoissa pelkkää näytelmää, ja se alkoi monia pikku hiljaa tympiä. Siksi kurssi tuli tosi tarpeeseen. Oli taas niin ihanaa päästä tekemään kaikkia erilaisia harjoituksia ja tuntea harkkojen jälkeen, että on oikeasti tehnyt jotain. Liikeimpro jutut oli ehdottomasti parasta kurssissa. Oli niin parasta, kun sai vaan keskittyä täysillä musiikkiin ja tunnelmiin, joita se toi. Siinä tuli tosi vapautunut olo, kun pääsi hetkeksi irtautumaan kokonaan arjesta ja todellisuudesta. Liikeimpro oli myös tosi hyvä tapa päästä purkamaan tunteita ja sen jälkeen tuli aina tosi hyvä ja rento olo.
- Mä olen saanut sulta paljon ajatuksia sekä näyttelijäntyöhön, että muutenkin. Tavallaan olen itse käynyt läpi samoja ajatuksia tosi paljon, mutta en ole koskaan osannut ”toteuttaa” käytännössä mun teorioita. Tämän kurssin myötä olen taas askeleen lähempänä konkreettista toteutusta. Kiitos kurssista, toivottavasti mun sekavasta palautteesta oli jotain konkreettista hyötyä opinnäytetyöhösi. Toivotan sinulle onnea ja menestystä sen suhteen!!
- Oli hauskaa tehdä harjoituksia pitkästä ajasta ja siitä oppi hyvin samalla näyttelämisestä. Hauskaa oli.
- Oli hauskaa!
- Super kiva ope, paras mikä Komediateatterilla mulla on koskaan ollu, osasi asiansa ja tosi omistautunut!
- Mielenkiintoisia juttuja tehtiin ja oli tosiaan kivaa vaihtelua pitkään jatkuneen kohtausharjoittelun vastapainoksi.
- Kiitos kurssista, se auttoi minua uskaltamaan tekemään enemmän ja rohkeammin!
- On ollut hurjan mukavaa, kun olet ollut keksimässä meille puuhaa, kaunis kiitos! Edelliseen kohtaankin sopien pitää mainita vielä, että vaikeaa oli myös hieman se, kun oli vaikka ensin harjoittelemassa omaa roolia ja sitten pöllähtikin kesken kaiken tekemään harjoituksia. Ei oikein päässy aina roolista irti ja ajatuksia uusiin juttuihin.
- Aluksi tuntui, että kurssi on ahdistava ja ikään kuin ”pakko ottaa”, mutta kun painotettiin omien tunteiden näyttöä ja hyödynystä, homma olikin todella hauskaa!
- KIITOS!! Oon niin kiitollinen tästä kurssista, koska olin ihan eksyksissä omassa teatteriharrastukseni...! Mutta nyt taas tiedän, et tää on se mun juttu.
- Jos olisi ollut aikaa, olisi mukava ollut vielä keskittyä tähän tulevaan rooliinsa jollain lailla, en tiedä mikä se tapa sit olis ollut ja olisiko se ollut mahdollista toteuttaa. Muuten olen oikein tyytyväinen. KAUNIS KIITOS SINULLE LOTTA!
- Ohjaajana on ollut reipas ja pirteä Lotta, joka on keksinyt hyviä harjoituksia, sillä niistä on saanut itselleen muuhunkin käyttöön kuin teatteriin, esim. keskittyminen

moneen asiaan yhtä aikaa, rentoutusharjoitukset ja tekstin käsitteleminen ja tulkintaa. Tykkäsin tulla joka tunnille ja todella hyvää tekemistä kun ei ole itse lavalla harjoittelemassa.

4.2 Palautteiden suhde kurssin lähtökohtiin ja tavoitteisiin

Tavoitteeni kurssille oli löytää ja kehittää näyttelijäntyön harjoitteita, joilla pyrin auttamaan näyttelijää oman ilmaisun löytymisessä, sekä löytää sellaisia harjoitteita ja elementtejä, jotka lisäävät ammattitaitoani teatteri-ilmaisun ohjaajana esiintyjän ohjaamisessa ja tukemisessa kohti omaa ilmaisua. Harjoitteiden tarkoitus näyttelijäntyön kurssin tunneilla oli auttaa näyttelijää huomaamaan esittämisen ja olemisen eroja, hyväksymään omia reaktioitaan, itsensä kokonaisuudessaan ja tätä kautta hyödyntämään niitä ilmaisussa. Palautteesta käy ilmi, että olen onnistunut tavoitteessani.

Kurssin lähtökohtiin ja käytettyyn aikaan nähden kurssi on ollut erittäin onnistunut ja se on selvästi herättänyt osallistujissa paljon ajatuksia. Kurssilaiset oivalsivat, että jokaisessa on jo ne valmiudet itsessään mitä näyttelemiseen vaaditaan, mikä oli itselläni yhtenä lähtökohtana kurssille.

Yksi suurimmista haasteista mitä kurssilla nousi esiin, oli suorituspaineeet. Keskustelimme useita kertoja kurssilaisten kanssa aiheesta. Lähes jokainen pelkäsi niin paljon epäonnistuvansa, että se vaikutti ainakin aluksi tekemiseen. Painotin, että kuuntelemalla impulssejaan, he eivät voi tehdä väärin. Kun osoitin oppilaille kohtia, joissa he olivat mielestäni rentoja ja kuunnelleet impulssejaan, he eivät useinkaan uskoneet että olisivat ”onnistuneet”, koska se ei ollut tuntunut siltä että ”olisin onnistunut”. Jos taas heillä oli tunne, että nyt oli rento ja hyvä olla, he epäilivät tunteneensa tai tulkinneensa tuntemuksiaan jotenkin väärin. Moni sanoi, että oli vaikeaa uskoa että osaisi jotain tai tekisi jotain oikein. Tässä vaiheessa ohjaajan palaute nousi hyvin tärkeäksi. Piti olla hereillä tilanteessa, jotta osasi antaa sellaista palautetta mitä kukin oppilas tarvitsee; joka oli rehellistä, mutta silti kannustavaa.

Monet sanoivat pelkäävänsä epäonnistumista, mutta he lisäsivät myös etteivät oikeastaan edes tiedä mitä epäonnistuminen konkreettisesti tarkoittaa. Myös jatkuva itsensä vertailu muihin luo paineita onnistumiselle ja epäonnistumiselle, jolloin asioita alkaa suorittamaan

tekemisen sijasta. Epäonnistumisesta ja epäonnistumisen pelosta puhuminen kurssin aikana vähensi oppilaiden pelkoa epäonnistumisesta kurssin loppua kohden. Vaikka oppilaiden olo oli tuntunut aluksi jopa ahdistuneelta ja itkuiselta, kokemus oli kääntynyt positiiviseksi ja avannut uusia ulottuvuuksia niihin harjoitteisiin, mitkä olivat ennen kurssia tuntuneet vaikeilta.

On ollut hienoa huomata, että näinkin lyhyt kurssi on tuonut rentoutta ja poistanut turhautumista teatteriharrastusta ja näyttelemistä kohtaan. Eräässä palautteessa tuli ilmi, että on kurssi on ollut juuri sitä, mitä on tarvittu ja se on tuonut motivaatiota takaisin. Itse koen antaneeni oppilaille vain mahdollisuuden tuntea, kokeilla, hakea, ja olla oma itsensä. Kurssilaisten ei ole tarvinnut miellyttää minua ja he ovat saaneet kertoa tunteuksensa jokaisesta harjoitteesta ääneen. Tämä on luonut avoimen ilmapiirin, jossa oppilas uskaltaa kokeilla rohkeasti uutta ja jakaa myös negatiiviset tunteuksensa muun ryhmän kanssa. Kurssi on ollut kokeilua ja oppimista myös itselleni teatteri-ilmaisun ohjaajana, joten oli hienoa lukea palautteista sen onnistuneen noinkin hyvin. Turvallinen ympäristö ja luottamus koko ryhmään, harjoitteiden purkaminen ja tunteuksien käsittely helpottaa vaikeiden asioiden tunnistamista ja hyväksymistä ja se on mielestäni kaiken ilmaisullisen kehityksen edellytys.

Kurssin lyhyt kesto aiheutti sen, että en voinut aina syventyä harjoitteisiin niin paljon kuin olisin toivonut, sillä aikaa ei ollut riittävästi. Tämä tuli esille myös palautteissa. Monet kurssin harjoitteista kurssin tavoitteisiin ja lähtökohtiin nähden olisivat tarvinneet enemmän aikaa. Kaikki näyttelijää ympäröivä sekä näyttelijän tunteet vaikuttavat jokaisen omaan tekemiseen, jolloin on vaikea luoda yhtä ympäristöä ja valmista muottia jossa kaikki pääsisivät ilmaisussaan johonkin yhteiseen, tai samaan lopputulokseen. Tämä ei onneksi ollut kurssin päämääräkään, vaan kaikki edistyivät sen verran kuin ehtivät.

Palautteen antaminen harjoitteista on auttanut näyttelijöitä sisäistämään asioita paremmin, kun he ovat joutuneet miettimään tarkemmin miltä heistä oikeasti tuntui ja kuinka he harjoitteet olivat kokeneet. Vuorovaikutus on tässä todella tärkeää ja varoin paikoitellen itse kommentoimasta harjoitteita liikaa, etten olisi vaikuttanut omalla ohjaajan auktoriteetillani oppilaiden keskusteluun. Palautteen saaminen ja antaminen on ollut kurssin onnistumisen kannalta ehdottoman tärkeä edellytys itselleni ja pidin huolen siitä, että jokainen sai sanoa vuorollaan jotain. Tällöin oppilas sai sanoa sen mitä halusi ja

toisaalta joutui myös tarkemmin miettimään omaa osallistumistaan ja tuntojaan. Tein kurssilaisille kysymyksiä harjoitteista, jos harjoitteen purkaminen tuntui hankalalta. Näin avasin keskustelun alkua helpommaksi, jonka jälkeen yleensä jokainen näyttelijä alkoi puhumaan omista kokemuksistaan. Kokemuksien kertominen on tärkeää, sillä siinä saan ohjaajana palautetta harjoitteista, jolloin voin kehittää niitä eteenpäin. Toisaalta saan myös tietoja siitä, miten harjoitteen ohjeistus on onnistunut, kuinka se on käsitetty. Lisäksi saan tietoa miten harjoite on koettu, jolloin voin tietoisesti käyttää jotain tiettyä harjoitetta sellaisenaan, jos haluan keskittyä johonkin yksittäiseen näyttelijäntyyön osa-alueeseen, kuten esimerkiksi kontaktiin tai vuorovaikutukseen.

Itse teatteri-ilmaisun ohjaajana ja kurssin suunnittelijana oli ilo huomata, kuinka oppilaat innostuivat oman ilmaisun kehittämistä ja kurssin ajatusmaailmasta. Yhdessä tekemisen into ja palo uuden oppimiseen levisi ryhmään nopeasti, mikä oli opinnäytetyöni ja oman ammatti-identiteettini kannalta vaikuttavaa havaita. Oppilaat havaitsivat selkeästi itsessään impulsseja joita kuuntelivat ja hyödynsivät, jolloin heidän ilmaisunsa muuttui esittämisestä läsnä oloon.

4.3 Vuorovaikutus näyttelijäntyyössä

Hyvän näyttelijäntyyön edellytys on vuorovaikutus ja kontakti vastaanäyttelijään tai yleisöön. Vuorovaikutus toiseen näyttelijään synnyttää impulsseja, joihin näyttelijä reagoi, mikä synnyttää jälleen uusia impulsseja sekä näyttelijässä, että vastaanäyttelijässä.

Vuorovaikutuksessa osapuolet sananmukaisesti vaikuttavat toisiinsa. He reagoivat toistensa käyttäytymiseen sen mukaan, miten ovat sen tulkinneet. (Niemistö 2004, 18.)

Käyttäytymisen tulkinta synnyttää tulkintaan sopivan impulssin ja reaktion. Jos seisomme yksin bussipysäkillä ja siististi puettu henkilö lähestyy meitä ja kysyy ystävällisesti kelloa, vastaamme todennäköisesti ystävällisesti hänelle takaisin. Jos taas on ilta ja olemme yksin samaisella pysäkillä ja viereemme hoippuu epäsiisti humalainen tai jotenkin muulla tavoin sekava henkilö, saatamme tulkita tilanteen uhkaavaksi. Ensireaktiomme saattaa olla säikähtänyt tai epävarma, vaikka hänkin vain kysyisi kelloa eikä tilanteessa olisi mitään uhkaavaa. Tämä johtuu siitä, että teemme tulkinnan henkilöstä ja ympäröivästä tilanteesta,

annamme niille merkityksiä. Merkitykset, perustuessaan virheelliseen tulkintaan, aiheuttavat myös väärinkäsityksiä ja ristiriitoja. (Niemistö 2004, 19.)

Näyttämöllä vuorovaikutus toimii samalla tavalla; näyttelijän tulkinta näytelmän tilanteesta on impulssi, johon hän reagoi. Näyttämöllä vuorovaikutus lisää (impulssien lisäksi) myös energiaa ja jännitettä. Vuorovaikutuksessa näyttelijöiden välillä liikkuu impulsseja, jotka vaikuttavat kohtauksen tunnelmaan ja jännitteeseen. Vuorovaikutus edellyttää keskittymistä ja tilanteessa hereillä oloa, sekä näyttelijän vastaanottavuutta.

Kurssilla monet harjoitteet perustuivat impulssien kuuntelulle ja tunnistamiselle, sekä vuorovaikutukselle. Kurssin lopussa havaitsin vuorovaikutuksen lisääntyneen näyttämöllä näyttelijöiden välillä, kurssin alkuun nähden. Ohjaajana pyrin vahvistamaan oppilaiden luottamusta omiin impulsseihin, koska näin usein, että he tyrmäsivät impulssinsa ja sitä kautta myös vuorovaikutuksen. Tämä tuli hyvin esille harjoitteissa, jossa tietoisesti annettiin impulsseja toiselle. Kurssin loppupuolella oppilaat alkoivat luottaa itseensä enemmän, jolloin vuorovaikutusta pääsi tapahtumaan myös näyttämöllä.

4.4 Hiljainen tieto näyttelijäntyön opetuksessa

Hiljaisen tiedon merkitys korostui kurssilla, koska jouduin koko ajan muokkaamaan opetustyyliäni, palautteen antoa ja ohjaajan asemaani ryhmään ja tilanteisiin sopivaksi.

Opettajan pedagoginen ajattelu kohdentuu opetus-opiskelu-oppimisprosessin kokonaisuuteen. Pedagoginen ajattelu on päätöksen tekoa, koska työskennellessään opettaja joutuu tekemään jatkuvasti päätöksiä. [---] 1. ENNAKOIVA REFLEKTIO (ennen interaktiivista vaihetta) mahdollistaa erilaisten vaihtoehtojen pohtimisen, toiminnan vaiheista ja kulusta päättämisen, toiminnan suunnittelun, suunnitelluista toiminnoista seuraavien kokemusten pohtimisen sekä auttaa kohtaamaan tilanteet ja muut ihmiset organisoidusti ja valmistellusti. 2. INTERAKTIIVINEN REFLEKTIO (interaktiivisessa vaiheessa) mahdollistaa tilanteesta ja hetkellisestä ongelmasta selviämisen sekä sallii päätöksenteon välittömässä tilanteessa. 3. ERILAINEN REFLEKTIO: HUOMAAVAISUUS (interaktiivisessa vaiheessa) on interaktiivisen pedagogisen hetken tuottama tavanomainen kokemus, joka eroaa tahdikkaiden pedagogien interaktion muista toimintatavoista. Ei ole tavallisesti reflektion tulosta, mutta voi olla huomaavaista. 4. KOKOAVA REFLEKTIO (interaktiivisen vaiheen jälkeen) auttaa ymmärtämään aikaisempia kokemuksia ja saavuttamaan syvällisempiä

näkökulmia, sekä mahdollistaa opettajan kehittymisen. (Toom & Onnismaa & Kajanto 2008, 167-168)

Jo suunnitellessani kurssia, jouduin pohtimaan käyttämäni opetustyyliä, käyttämiäni harjoitteita, harjoitteiden purkua ja vuorovaikutusta ryhmän kanssa. Halusin kokeilla näyttelijäntyön opettamista, jossa annan vastuun osallistumisesta oppilaalle itselleen, sekä annan mahdollisuuden kertoa kaikki tunteukset ääneen. Jouduin pohtimaan paljon, otanko silloin liian ison riskin kurssin onnistumiselle, vai annanko kenties mahdollisuuden opiskella ja oppia uudella tavalla. Tämä oli oppimistilanne myös itselle, sillä lähdin kokeilemaan uutta tapaa opettaa näyttelijäntyötä sillä riskillä, että kurssi olisi epäonnistunut. Itselle kurssin epäonnistuminen olisi ollut vaikeaa, koska kurssin opetustyyli pohjaa omiin ajatuksiini teatteri-ilmaisun ohjaajan identiteetistäni, näyttelijäntyöstä sekä itselleni uudesta tavasta opettaa näyttelijäntyötä.

Vaikka käytännön vaiheessa minulla oli tarkat tuntisuunnitelmat kurssista, jouduin silti jatkuvasti tilanteisiin, jossa pohdin tapaan reagoida ja tehdä päätöksiä niin, että se palvelee parhaalla mahdollisella tavalla kurssin sisältöä. Käytin hiljaista tietoa paljon palautetta antaessani, jolloin jouduin arvioimaan jokaisen oppilaan kohdalla erikseen millaista palautetta hän tarvitsee, ja miten se on parasta hänelle ilmaista. Jouduin arvioimaan, tarvitseeko oppilas lisää kannustusta vai haluaako hän yksityiskohtaisempaa palautetta tai kehitysehdotuksia, jolloin minun oli oltava jatkuvasti hereillä tilanteessa, miten palautetta tulisi ”juuri tälle oppilaalle, tässä tilanteessa ja tästä harjoitteesta” antaa.

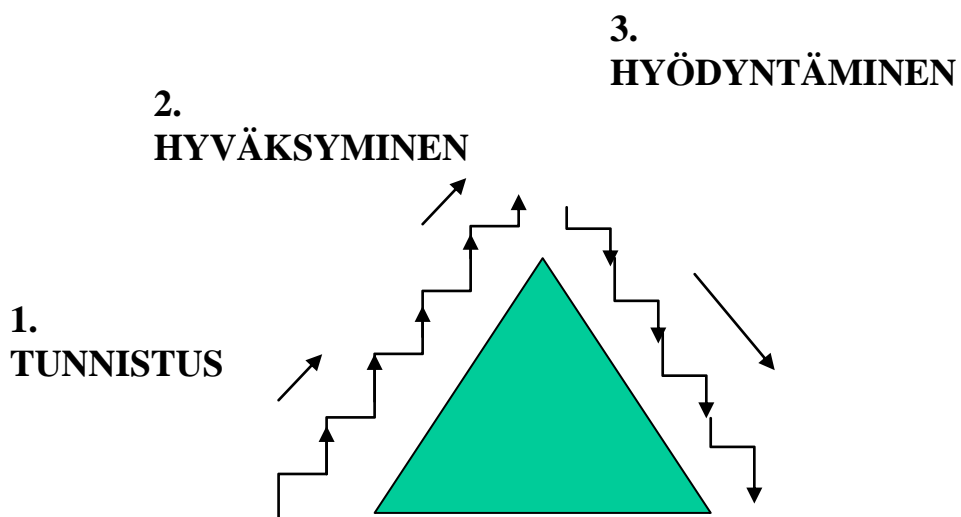
Teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta katsottuna hiljaisen tiedon käyttö on suuressa osassa kaikkea, mitä ammatissani teen. Teatteri-ilmaisun ohjaajana työskentelen paljon erilaisten ryhmien kanssa, jotka koostuvat tiedoiltaan, taidoiltaan ja kokemuksiltaan erilaisista yksilöistä. Minun tulee aina miettiä, kuinka voin toimia niin, että olen tasapuolinen ryhmän osallistujille, käsiteltävä aihe etenee ja työskentely on mielekästä. Hiljainen tieto näyttelijäntyön opetuksessa antaa myös mahdollisuuksia selviytyä hankalista tilanteista, joilta ei voida välttyä työskennellessä niinkin henkilökohtaisella alueella, kuin oma ilmaisu.

5 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastelen kurssista heränneitä ajatuksia, peilaan niitä omiin kokemuksiini näyttelijänä ja teatteri-ilmaisun ohjaajana sekä kurssin vetäjänä.

5.1 Kohti omaa ilmaisua –kuvio

Olen kehittänyt kurssin pohjalta näyttelijäntyön kuvion, joka pohjautuu kurssilla tekemiini havaintoihin. Käytän näyttelijän ilmaisun vertauskuvana vuorelle kiipeämistä: jotta henkilö pääsee vuorelle, hänen on havaittava se ja pyrittävä sitä kohti. Seuraavaksi hänen on tunnistettava sopivat käden- ja jalansijat, joita pitkin kiivetä. Tartuttuaan näihin, henkilön on luotettava niiden kantavuuteen ja hyödynnettävä niitä, jotta hän voi kiivetä ylemmäs. Seuraavaksi hänen tulee etsiä uudet jalan- ja kädensijat, luotettava ja kiivettävä. Näin hän etenee, kunnes hän saavuttaa huipun ja voi huomata ponnistelujensa tulokset. Sitten hän aloittaa laskeutumisen alas muistelemalla, mistä kohti oli hyvä kiivetä ylös. Hän käyttää samoja jalan- ja kädensijoja, sekä löytää matkalla kenties uusiakin. Vasta vuorelta laskeuduttuaan, hän on kokemusta rikkaampi ja valmis uuteen kiipeämiseen.



(KUVIO 1)

Vuori kuvaa näyttelijän ilmaisua. Näyttelijän on ensin tunnistettava eri ominaisuutensa, kehonsa, tunteensa ja tapansa reagoida, hyväksyttävä niiden olemassaolo, luotettava niiden voimaan ja hyödynnettävä niitä. Tämän jälkeen hänen tulee tunnistaa uusia ominaisuuksia, hyväksyä, ja hyödyntää. Näin näyttelijä pala palalta oppii tuntemaan itseään, kuuntelemaan impulssejaan ja lukemaan reaktioitaan ("matka vuorenhuipulle") omassa ilmaisussaan. Kun tunnistaminen ja hyväksyntä on tapahtunut, alkaa hyödyntäminen ("vuorenhuippu") ja ominaisuuksien varsinainen käyttö ("laskeutuminen ja uudelle vuorelle kiipeäminen") näyttelijäntyössä. Näin näyttelijä rakentaa omaa ilmaisuaan rikkaammaksi toimimalla impulssiensa ohjaamana ja käyttämällä niiden synnyttämiä reaktioita näyttelijäntyöhön.

5.2 Yhteenveto

Kohti omaa ilmaisua -näyttelijäntyönkurssin kesto oli rajallinen ja pohjautui yhden ryhmän kanssa koettuihin oivalluksiin. Harjoitteiden toimivuus ja tulokset riippuivat ryhmän sen hetkisestä tilanteesta, ryhmädynamiikasta, jokaisen näyttelijän omasta sen hetkisestä tilanteesta sekä omasta ohjaajuudestani ja tilanteistani. Saamaani palautteeseen vaikuttivat aina myös näyttelijän oma valikoivuus siihen, mitä hän kertoi tai jätti kertomatta minulle, oliko hän rehellinen ja pystyikö hän sanallistamaan tuntemuksensa. Johtopäätökseni kurssista perustuvat omiin kokemuksiini, keskusteluihin ryhmän kanssa, saamaani palautteeseen ja lukemaani lähdekirjallisuuteen.

Oman ilmaisun löytämisessä oleellista on omien reaktioiden tunnistaminen, hyväksyntä ja sanallistaminen, virheiden tekeminen ja niiden hyväksyntä, oman rikkonaisuuden tai vajavaisuuden tunnistaminen ja hyväksyntä. Omassa tekemisessä on tärkeää antaa tilaa myös virheille, jotta tunnistaminen ja hyväksyntä on mahdollista. Oppimisympäristön on oltava turvallinen ja rento, jotta osallistujat voivat keskittyä mahdollisimman hyvin oman ilmaisunsa kanssa työskentelyyn.

Oman kokemukseni ja näkemykseni mukaan näyttelijäntyötä ei voi opettaa tietyn mekaanisen mallin mukaan. Tällä tarkoitan sitä, että näyttelijälle ei voi antaa jotain tiettyä mallia tai kaavaa jonka hän opettelee ulkoa, jolloin hänestä tulee parempi esiintyjä. Opettaja voi vain tarjota turvalliset puitteet, jossa näyttelijän on itse oman kokemuksensa kautta mahdollista oivaltaa asioita itsestään ja näyttelijäntyöstään. Valitsin harjoitteet

kurssille siltä pohjalta, mitkä olin kokenut itselleni hyväksi, jotka herättivät ajatuksia ja impulsseja, opettivat kuuntelemaan itseä ja toimimaan omien impulssien mukaan. Näiden harjoitteiden toimivuus kurssilla vaihteli oppilaasta riippuen, mutta yleisesti ne koettiin hyväksi ja mielenkiintoisiksi. Jokaisen kurssilaisen ilmaisussa tapahtui paljon kehitystä kurssin aikana.

Kurssi on avannut silmiäni paljon teatteri-ilmaisun ohjaajana sille, kuinka tärkeässä osassa tilan antaminen näyttelijäntyön opettamisessa on. Mitä paremmin ihminen oppii itseään ymmärtämään ja tunteitaan tulkitsemaan, sitä paremmin hän pystyy käsittelemään niitä. Itselleni perfektionismiin taipuvana ihmisenä on ollut erittäin tärkeä kokemus ymmärtää, että se mitä teen, on riittävää. Jokin aikaisempi ”hyvän näyttelijän ominaisuuksien” tavoittelu erilaisilla tekniikoilla tuntuu näin jälkeenpäin jopa väkivaltaiselta, mutta toisaalta se on tuonut minut tämän aiheen äärelle kehittämään vaihtoehtoa itse saamalleni näyttelijäntyön koulutukselle. Nyt koen, että olen teatteri-ilmaisun ohjaajana saavuttamassa jotain itselleni uutta ja ihanaa, joka kaikki lähtee kokeilemisesta, löytämisestä ja hyväksymisestä.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun sovellan ajatusmaailmaani näyttelijäntyöstä johonkin kokonaisuuteen opetustilanteessa. Liikun koko kurssin ajan tutkijan, ohjaajan ja opettajan välimaastossa, tutkien tekemieni ratkaisujen vaikutusta näyttelijöihin. Kokeilin ja kehitin harjoitteita sekä omaa ohjaajuuttani opetustilanteissa koko kurssin ajan. Kurssin aikana löysin paljon elementtejä, jotka vaikuttavat näyttelijän oman ilmaisun kehittämiseen ja koen myös itse kehittyneeni teatteri-ilmaisun ohjaajana ammatillisesti.

Yksi tärkeimpiä elementtejä teatteri-ilmaisun ohjaajana on tilannetaju ja herkkyys kuunnella oppilasta, jotta voi ymmärtää mitä hän tarkoittaa ja millaista tukea hän tarvitsee. Teatteri-ilmaisun ohjaajana voin auttaa näyttelijää löytämään oman ilmaisun, kun annan riittävästi tilaa oppilaan omalle oivallukselle ja kehitykselle, kokeilulle ja tuntemuksien ilmaisemiselle ääneen, jättäen omien kokemuksieni ja näkemyksieni kertomisen ennen harjoitetta vähäisiksi. Tällöin en määrittele etukäteen mitä ”pitäisi saavuttaa” tai miltä harjoitteen tulisi tuntua, jolloin näyttelijä saa ja joutuu jäsentämään ajatuksiaan ja tuntemuksiaan tarkemmiksi. Palautteessa saan itse ohjaajana informaatiota ja uusia ajatuksia näyttelijöiltä, jolloin voin kehittää omaa ammattitaitoani jälleen eteenpäin. Rehellinen ja kannustava palaute harjoitteen jälkeen motivoi oppilasta etsimään ja

kokeilemaan rohkeammin, ja samalla hän huomaa oman kehityksensä. Ohjaajan oman persoonan mukaan tuominen opetukseen luo rentoa ilmapiiriä, jossa opettaja näyttää omalla esimerkillään ettei tarvitse esittää muuta kuin on.

Holistinen ihmiskäsitys osana näyttelijäntyön opetusta antaa näyttelijälle mahdollisuuden käyttää ominaisuuksiaan laajemmin. Holistisen ihmiskäsityksen ja ”kaiken sallivan” opetuksen onnistumisen ja toimivuuden edellytyksenä on, että ohjaajana pystyn luomaan sellaisen ilmapiirin, jossa näyttelijät haluavat osallistua kokonaisvaltaisesti ja innostuvat kehittämään omaa ilmaisuaan. Koska en voi käskää oppilaita kehittymään, minun on saatava heidät innostumaan siitä. Tämän perustana oli draamasopimus, jossa sovimme yhteisesti ryhmän kanssa tuntien ”pelisäännöistä”, jolloin ”kaiken salliva” opetus ei kääntynyt itseään vastaan.

Kurssin rakenne oli pitää harjoituskertojen tunnit yhteen mittaan, ilman taukoja. Tein tässä tietoisin valinnan, sillä halusin lisätä oppilaiden omaa vastuuta osallistumisesta tunneille. Koen, että siitä oli paljon hyötyä myös keskittymisen kannalta, kun jokainen huolehti itse omasta jaksamisesta eikä mikään ollut pakotettua. Tauot eivät keskeyttäneet työskentelyä ja keskittymistä, jolloin työskentely pysyi intensiivisenä. Kun valinta osallistumisesta jäi yksin oppilaalle, se toimi myös motivaationa. Tunneilla ei jäänyt aikaa keskustella kaverin kanssa muista asioista, koska taukoja ei ollut. Näin jokainen sai osaltaan myös työrauhan.

Tämän tyyppisessä opetuksessa oppilailla tulee olla riittävästi aikaa sisäistää opetustyyli, jonka jälkeen harjoitteet toimivat aivan eri tavalla. Tuntui, että juuri kun oppilaat alkoivat ymmärtämään mitä haemme, tai oikeastaan emme hae, kurssi loppui. Huomasin, että oppilaat olivat tottuneet ”suorittamaan” tehtävät tarkkaan annettujen ohjeiden mukaan. Itselle jäi tunne, että oppilaat eivät olleet aiemmin päässeet kiinni omiin impulsseihinsa, koska he odottivat ohjaajan täyttävän tilan, tekevän sen heidän puolestaan, kertomalla, kuinka näyttelijän tulisi kulloinkin reagoida ja millainen on hyvä näyttelijä. Uuden tavan sisäistäminen, jossa he saivat itse kokeilla harjoitteen toimivuutta, tehdä sisältöä, luoda liikettä ja ilmaista itsensä kautta omista lähtökohdistaan, vei aikaa. Kun yksityiskohtaisia ohjeita ei ollutkaan, vain ainoastaan raamit joiden sisällä toimittiin, ryhmältä kesti tavoittaa kurssin ajatusmaailma. Päästyään kiinni ajatusmaailmaan, ryhmäläiset alkoivat ottaa suuria harppauksia eteenpäin omassa ilmaisussaan. He eivät enää pelänneet niin paljon epäonnistuvansa, koska kaiken ilmaisun pystyi hyödyntämään näyttelijäntyöhön.

Pääsimme vaiheeseen, jossa oppilaat alkoivat tavoittaa sekä minun ajatusmaailmaani, että omaa ajatusmaailmaansa näyttelijäntyöstä ja olisin halunnut lähteä tutkimaan vielä yksityiskohtaisemmin, kuinka pitkälle voin kehittää omaa näkemystäni, sen opettamista ja harjoitteita, joilla pääsemme kohti omaa ilmaisua, läsnäoloa. Impulssien, kuuntelun ja läsnäolon harjoittelu kurssilla on vaikuttanut myös itseäni ja koen tiedostavani omaa ammatti-identiteettiäni paremmin. Tiedän, mitä haluan, ja tiedän kuinka lähdän sitä tavoittelemaan.

Opinnäytetyöni ja näyttelijäntyön kurssi antoivat minulle varmistuksen siitä, että olen kehittämässä itseäni teatteri-ilmaisun ohjaajana oikeaan suuntaan. Luotan omiin ajatuksiin siitä, millainen teatteri-ilmaisun ohjaaja haluan tulevaisuudessa olla ja millaista näyttelijäntyötä haluan opettaa ja ohjata. Kurssin herättämät ajatukset luontaisesta lahjakkuudesta, ominaisuuksien olemassa olosta, saavat minut kiinnostuneeksi siitä, kuinka pitkälle voin jalostaa myös omaa ajatusmaailmaani teatterin ja taiteen alalla. Jatkan innostuneena ja uteliaana tutkimusta, jonka tässä opinnäytetyössä olen aloittanut.

LÄHTEET

Aikio, A. Vornanen, R. 2000 Uusi sivistyssanakirja. 19. painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Otava

Cohen, R. 1986. Näytteleminen mahti. 2. painos. Tampereen yliopiston näyttelijäntöön koulutusohjelman julkaisuja, sarja B 1. Tampere: Koillismaan kirjapaino Oy.

Damasio, A. 1999. Tapahtumisen tunne; miten tietoisuus syntyy. Englanninkielisestä alkuteoksesta *The Feeling of What Happens* suomentanut Pietiläinen, K. 2000. Helsinki: Hakapaino.

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus, draamakasvatusta opettajille. 2. tark. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura

Latvala, J. Peltola, E. Saresma, T. 2004. Tutkija kertojana: tunteet, tutkimus, prosessi ja kirjoittaminen. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 79, Jyväskylän Yliopisto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy

Leikkonen, J. 2001. Artikkelit: Alkuharjoitteista roolin rakentamiseen. Teoksessa: Korhonen, P. Östern, A-L. 2001. Katarsis -Draama, teatteri ja kasvat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mamet, D. 1997. Tosi ja epätosi, arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle. Englanninkielisestä alkuteoksesta *TRUE OR FALSE Heresy and Common Sense for the Actor* suomentanut Kellomäki, V. 1999. Helsinki: Hakapaino

Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. 6. muuttumaton painos. Tampere: Palmenia -kustannus.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Julkaistu ensimmäisen kerran 1983 (Gaudeamus). Helsinki: Yliopistopaino.

Sandqvist, Ville. 1986. Artikkelit: Näyttelijän paradoksi. Teoksessa: Ojala, R. 1995. Esiintyjä –taiteen tulkki ja tekijä. Porvoo: WSOY

Toom, A. Onnismaa, J. Kajanto, A. 2008. Hiljainen tieto; tietämistä, toimimista, taitavuutta. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikerta. Gummeruksen kirjapaino Oy: Kansanvalistusseura

Weston, Judith. 1996. Näyttelijän ohjaaminen, kuinka luoda vaikuttavia esityksiä elokuvaan ja televisioon. Englanninkielisestä alkuteoksesta *Directing Actors* suomentanut Hartzell, P. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Wilson, G.D. 1997. Esittävän taiteen psykologia. Suomentanut Toppi, A. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Ansakorpi, Lotta. 2011. Ohjaajan havaintopäiväkirja.

Kohti omaa ilmaisua –näyttelijäntyön kurssin oppilaat. 2011. Kirjalliset palautteet.