

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2020

Siiri Kakko

IMPROVISAATIO AIKUISTEN LEIKKINÄ

– Vuorovaikutustaitojen ja esiintymisrohkeuden
kehittäminen improvisaation avulla

Siiri Kakko

IMPROVISAATIO AIKUISTEN LEIKKINÄ

– Vuorovaikutustaitojen ja esiintymisrohkeuden kehittäminen improvisaation avulla

Tavoitteena opinnäytetyössäni on osoittaa, että improvisaatio ja leikki ovat aikuisten kannalta positiivisia asioita, jotka kehittävät vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja. Tarkastelemalla teatteri-improvisaation periaatteiden ja harjoitteiden soveltamismahdollisuuksia, pyrin selvittämään, miksi aikuisen kannattaa osallistua improvisaatiokursseille.

Lähdemateriaaleinani toimivat näyttelijä, kouluttaja Tiina Pirhosen ja teatteri-ilmaisun ohjaaja Venla Sandgrenin haastattelut sekä teatteri-improvisaatiota, sen soveltamista ja leikkiä käsittelevä kirjallisuus. Opinnäytetyössäni on läsnä pedagoginen näkökulma, sillä käsittelen aiheitani myös improvisaation ohjaajan roolien ja tehtävien kautta.

Työni alussa selvitän lyhyesti, mitä kaikkea improvisaatio pitää sisällään, ja miten soveltava ja esittävä improvisaatio eroavat toisistaan. Tämän jälkeen pohdin, miksi aikuiset usein ajattelevat, että leikki olisi vain lapsille hyödyllistä ja mielekästä. Kun leikin käsitettä laajennetaan ja se rinnastetaan improvisaatioon, voidaan todeta, että sen avulla aikuinen voi kehittää monia arjessa ja työelämässä tarvitsemiaan sosiaalisia taitoja ja esiintymisrohkeuttaan.

Konkreettiseksi apukeinoiksi nousevat esimerkiksi kuunteleminen, hyväksyminen, toisen ideoiden tunnistaminen ja jatkaminen sekä statusilmaisun ymmärtäminen. Kurssin vetäjän merkitys ja vastuu kehityksen tukijana on suuri niin innostavana esimerkkinä kuin motivoijana. Määrittelenkin teatteri-ilmaisun ohjaajan roolin improvisaation parissa eräänlaiseksi ammattileikkittäjäksi, jonka tulee olla valmis improvisoimaan itsekin ohjaustilanteessa ja rohkaista kurssilaisia astumaan elämysalueelle. Teatterikontekstin ulkopuolellakin improvisaatio on hyödyllinen työväline, jota voi käyttää moniin tarpeisiin niin avoimilla kursseilla kuin työyhteisöille suunnatuissa koulutuksissa. Loppupäätelmänä voi todeta, että kokemus yhdessä improvisoimisesta ja tosissaan leikkimisestä voi perustellusti edistää hyvinvointia ja itseluottamusta.

ASIASANAT:

improvisaatio, improvisaatioteatteri, sosiaaliset taidot, leikki, esiintyminen, pedagogiikka, vuorovaikutus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Drama Instructor

2020 | 43 number of pages

Siiri Kakko

IMPROVISATION AS THE ADULT PLAY

– using improvisation to develop interaction skills and courage to perform

The aim of my thesis is to show that the improvisation and the play, from the adults' point of view, are positive things which develop interaction and performance skills. By examining the possibilities of applying the principles and exercises of the theatre improvisation, I try to find out why it is worthwhile for the adult to participate in the improvisation course.

My source materials include interviews with actress, trainer Tiina Pirhonen and drama instructor Venla Sandgren, as well as literature on theatre improvisation, its application and play. There is a pedagogical aspect to my thesis, as I deal with my topic through the roles and tasks of the improvisation instructor.

At the beginning of the thesis I will briefly define what theatre improvisation is all about and how applied and performing improvisation differ from each other. Then I'm looking for the answer to why the adults often think that playing would only be useful and enjoyable for children. When expanding the concept of play and equating it with improvisation, it can be stated that it can help to develop many of the social skills and courage to perform. Every one needs those skills in everyday life.

Listening, accepting, recognizing and pursuing another's ideas, and understanding the expression of status are examples of concrete aids. The role and responsibility of the course leader in supporting development is great both as an inspiring example and as a motivator. So, I define the role of the drama instructor in the improvisation as a kind of professional play expert who needs also to be ready to improvise in the situation and encourage the participants to step into the realm of experience. Outside the theater context, improvisation is thus a useful tool that can be used for many purposes, both in the open course and in training for work communities. In conclusion, the experience of improvising together and playing seriously can with good reason promote well-being and self-confidence.

KEYWORDS:

improvisation, improvisational theatre, social skills, playing, performing, pedagogy, interaction

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 IMPROVISAATIO JA SEN SOVELTAMINEN	7
2.1 Teatteri-improvisaation monet ulottuvuudet	7
2.2 Improvisaatiokursseja aikuisille	8
3 IMPROVISAATIO AIKUISTEN LEIKKINÄ	10
3.1 Leikkiin ryhtymisen esteet	10
3.2 Leikin ja improvisaation yhteneväisyydet	12
3.3 ”Aikuinen on terve, kun se leikkii” – yhdessä leikkimisen hyödyt	15
4 ILOA IMPROSTA JA ITSENSÄ KEHITTÄMINEN	18
4.1 Miksi improta ei-teatteritarkoituksessa?	18
4.2 Vuorovaikutustaitojen harjoittelua kurssikontekstissa	21
4.3 Kuuntelu, hyväksyminen ja muita apukeinoja	22
4.4 Joustavan statusilmaisun käyttö	25
4.5 Esiintymisrohkeutta etsien	26
5 TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJA AMMATTILEIKITTÄJÄNÄ	29
5.1 Ohjaajan roolit improvisaatiossa	29
5.2 Ohjaajan vastuut ja konkreettiset tehtävät	31
5.3 Ohjaajakin improvisoi	32
6 IMPROVISAATIOKURSSIN ERI KONTEKSTIT	35
6.1 Kouluttajana avoimella improkurssilla	36
6.2 Improvisaation soveltaminen työyhteisön tarpeisiin	37
7 LOPUKSI	40
LÄHTEET	42

1 JOHDANTO

Aikuiselle leikkiminen saattaa tuntua vaikealta, hyödyttömältä ja lapselliselta puuhalta. Lapsille sen sijaan leikki on merkityksellistä erilaisten taitojen oppimisen kannalta, mutta mielestäni samaa hyötyä aikuisten kohdalla ei ole nähty. Samoin kuin kynnys leikkiin ryhtymiseen on joillakin korkea, niin myös improvisaatio saattaa herättää jo pelkkänä sanana negatiivisia konnotaatioita.

Opinnäytetyöni lähtökohtana on nähdä improvisaatio ja leikki aikuistenkin kannalta positiivisina asioina, jotka linkittyvät myös vahvasti toisiinsa. Mielestäni improvisaatioharjoitusten tekeminen yhdessä muiden kanssa ohjatulla improvisaatiokurssilla antaa aikuisille oivan mahdollisuuden ja luvan leikkiä. Opinnäytetyössäni tarkastelen teatteri-improvisaation soveltamismahdollisuuksia ja erityisesti sitä, miten teatteri-improvisaation harjoitteiden ja periaatteiden avulla voi kehittää vuorovaikutustaitoja ja esiintymisrohkeutta. Opinnäytetyöni päätutkimuskysymyksenä on, miksi aikuisen kannattaa heittäytyä improvisaatioleikkiin ja osallistua improvisaatiokurssille.

Kun olen itse osallistunut improvisaatiokursseille, olen huomannut, että esiintymisrohkeuteni on kasvanut ja erilaiset arjessa ja työelämässä kohtaamani esitelmä- tai keskustelutilaisuudet ovat tuntuneet kurssilla saamieni kokemusten jälkeen helpommilta. Samoin vuorovaikutustilanteissa olen oppinut olemaan paremmin läsnä, vaikuttamaan muiden ideoista ja toimimaan enemmän ”joo, ja” -asenteella. Myös pitäessäni improvisaatiokurssia teatterin harrastajille ja erään yrityksen henkilökunnalle olen havainnut lyhyessäkin ajassa osallistujissa kehitystä ja rohkaistumista itsensä ilmaisemisessa. Minulla on siis jonkin verran aiempaa omakohtaista kokemusta käsiteltävästä aiheesta, mutta opinnäytetyön kautta voin kartoittaa improvisaation soveltamismahdollisuuksia syvemmin. Haluan selvittää, millainen työväline improvisaatio voi olla minulle teatteri-ilmaisun ohjaajana, ja miten voin hyödyntää sitä työssäni myös teatterikontekstin ulkopuolella tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni on vahvasti pedagoginen, sillä lähestyn aiheitani ja tutkimuskysymystäni improvisaation ohjaajan kautta. Käsittelen sitä, millainen improvisaatiokurssin vetäjän rooli on ja miten tulisi toimia, jotta saa innostettua ja rohkaistua osallistujat mukaan toimintaan, ja siten saada heissä aikaan tavoitteiden mukaista kehitystä.

Keskeisimpinä lähdeeteoksina minulla ovat Simo Routarinteen *Improvisoi!* (2004), Pia Koposen teokset *Lupa mokata – improvisointi arjessa* (2017) ja *Improkirja* (2004) sekä Reetta Vehkalahden *Leikkivä teatteri* -kirja (2008). Routarinne ja Koponen käsittelevät molemmat erityisesti Keith Johnstonen improvisaatioperiaatteiden soveltamista ja sitä, miten improvisaatiotekniikan avulla kuka tahansa meistä voi harjoitella rakentavaa vuorovaikutusta sekä oppia sietämään ja käsittelemään esiintymisjännitystä. Johnstonen ohella Viola Spolinin ajatukset teatteri-improvisaatiosta soveltuvat mielestäni myös ei-teatterikontekstiin. Lisäksi olen haastatellut improvisaatiokursseja aikuisille kansalaisopistossa vetänyttä, teatteri-ilmaisun ohjaajaa Venla Sandgrena sekä näyttelijä, kouluttaja Tiina Pirhosta, joka on yksi Stella Polaris -improvisaatioteatterin perustajajäsenistä. Pirhonen on toiminut vuodesta 2004 lähtien näyttelijäntaiteen lehtorina Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa, ja hänellä on myös runsaasti kokemusta erilaisille työyhteisöille toteutetuista improvisaatiokoulutuksista. Kirjallisten lähteiden ja haastatteluiden lisäksi hyödynnän omaa kokemustani ja havaintojani.

Opinnäytetyöni alussa selvitän lyhyesti sitä, mitä kaikkea teatteri-improvisaatioon kuuluu, ja miten sen soveltaminen eroaa esittävästä improvisaatiosta. Tuon esiin myös sen, missä kontekstissa ja mistä näkökulmasta opinnäytetyössäni improvisaatiota tarkastelen. Luvussa kolme käsittelen sitä, mikä yhdistää improvisointia ja leikkimistä. Lisäksi pohdin sitä, miksi aikuiselle leikkiminen voi aluksi tuntua vieraalta, ja pyrin murtamaan sitä käsitystä, että leikki olisi vain lapsia varten.

Luvussa neljä etsin vastauksia pääkysymykseeni eli miksi aikuisen kannattaa heittäytyä improvisaatioleikkiin. Tässä kohtaa nostan esiin improvisaation merkityksen sekä vuorovaikutustaitojen harjoittelussa että esiintymisrohkeuden kehittämisessä. Tuon esiin konkreettisia esimerkkejä impron periaatteista ja harjoitteista, joita voi soveltaa erilaisiin arkielämänsikin tilanteisiin. Näitä apukeinoja ovat muun muassa kuuntelutaito, hyväksyminen ja statusilmaisu. Viides luku käsittelee sitä, millainen merkitys ja vastuu kurssin vetäjällä on osallistujien taitojen kehittämisessä. Samalla määrittelen teatteri-ilmaisun ohjaajan roolini impron parissa eräänlaiseksi ammattileikittäjäksi. Sen jälkeen erittelen vielä avoimelle improkurssille ja työyhteisölle suunnatulle koulutukselle ominaisia piirteitä ja niiden eroavaisuuksia, mitkä ohjaajan on hyvä ottaa huomioon. Lopuksi kokoan vielä yhteen näkemykseni siitä, millaisia eväitä improvisaatio voi aikuisille antaa jokapäiväiseen elämään, jos vaan uskaltaa heittäytyä positiivisella asenteella yhteisen improleikin tiimellykseen.

2 IMPROVISAATIO JA SEN SOVELTAMINEN

Tutustuessani lähdemateriaaliini olen törmännyt eri termeihin, jotka kuvaavat improvisaation eri puolia osin rinnakkain, mutta usein myös päällekkäin. Tiina Pirhosenkin mukaan improvisaatio-termi on nykyään oikeastaan eräänlainen sulatusuuni, joka pitää sisällään monia eri tekniikoita (2020). Yleisesti voidaan puhua vain improvisaatiosta tai lyhyemmin improsta. On hyvä myös muistaa, että improvisaatio ei kuulu vain teatteritaitteen alle, vaan on olemassa esimerkiksi musiikki- ja liikeimprovisaatiota. Tosin näitä kaikkia lajeja yhdistää pohjimmiltaan vahvasti samat peruseriaatteet, ja ne voivat hyödyntää samoja harjoitteitakin.

2.1 Teatteri-improvisaation monet ulottuvuudet

Käsittelen opinnäytetyössäni nimenomaan teatteri-improvisaatiota, ja sen soveltamista eri käyttötarkoituksiin ja eri kohderyhmille. Käytän improvisaatio-käsitettä yleisterminä käsitellessäni improvisaatiota muualla kuin teatterin teon piirissä. Termiä teatteri-improvisaatio käytän sitten viittaamalla impron teatterikontekstiin. Teatteri-improvisaation voi nähdä eroavan esimerkiksi rakentavan vuorovaikutuksen harjoittelusta siten, että se tapahtuu näyttämöllä, yleisön edessä (Routarinne 2004, 9). Improvisaatioteatteri-termi tarkoittaa minusta taas vielä tarkemmin tätä tiettyä teatterityyliä ja improvisaatioesityksiin ja -toimintaan erikoistuneita ammatti- tai harrastajaryhmiä.

Teatteri-improvisaation voi mielestäni jakaa esittävään ja soveltavaan improvisaatioon. Esittävän improvisaation voi jakaa vielä lyhyeen ja pitkään improon. Pitkää improa ovat koko illan improvisoidut teatteriesitykset. Lyhyeen improvisaatioon kuuluvat esimerkiksi yksittäisten improteknikoiden mukaan tehdyt kohtaukset tai imrolaulut, joiden tarkoituksena on usein viihdyttää ja naurattaa yleisöä (Pirhonen 2020). Lyhyen impron tekniikoita voi mielestäni käyttää myös soveltavan improvisaation puolella, mutta tällöin niitä ei harjoitella yleisön edessä esitettäväksi, vaan niillä on jokin muu tavoite, jota ne palvelevat. Lisäksi on erilaisia taitoja kehitettäviä improvisaatioharjoitteita ja leikkejä, joita käytetään sekä improvisaation opetuksessa että sovellettuna muihin käyttötarkoituksiin.

Tässä opinnäytetyössäni keskityn tarkastelemaan improvisaatiota, jolla on ns. välinearvonsa. Tällä tarkoitan sitä, että improvisaatioharjoitteilla, improvisaation peruseriaattei-

den opettelulla ja ryhmässä improamisella esimerkiksi kurssikontekstissa ei tähdätä esitykseen, vaan improvisaatiota sovelletaan kohderyhmän tarpeita ja tavoitteita vastaviksi. Harjoitteet ja improsäännöt ovat välineitä ja apukeinoja erilaisten taitojen harjoitteluun, joista on hyötyä myös teatterikontekstin ulkopuolella. En siis käsittele improvisaation merkitystä itseisarvona eli joko teatterin ammattilaisten tai impron harrastajien kannalta, jotka tavoittelisivat tässä tietyssä teatterilajissa kehittymistä tai improvisaatioesityksen valmistamista.

Tiina Pirhosen mukaan improvisaatiota voi soveltaa oikeastaan mihin vaan, sillä kaikessa ihmisten välisessä toiminnassa on kyse siitä, kuunteleeko ja jatkaako toisen ideaa. Soveltaminen voi kohdistua siten tiimityön ja vuorovaikutuksen parantamiseen tai esimerkiksi ideoiden ja oman ilmaisun tunnistamiseen. (Pirhonen 2020.) Improvisaatio ei siis ole vain teatterin ammattilaisille ja sitä erityisesti harrastaville ihmisille mahdollista ja heille soveltuvaa, vaan improvisaatioleikkiin voi ryhtyä kuka vaan ilman näyttelijäntyöllistä kokemusta. Havaintojeni mukaan jokainen improaja voi osaamistasostaan riippumatta kokea samoja paineita ja jännitystä sekä onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemuksia.

2.2 Improvisaatiokursseja aikuisille

Tässä työssä käsittelem improvisaation soveltamista pääosin improvisaatiokurssin kontekstin sisällä. Millaisia tavoitteita ja sisältöjä kurssilla voi olla ja miten kurssin vetäjä voi rakentaa toimivat puitteet hauskalle yhteiselle toiminnalle ja osallistujien taitojen kehittymiselle? Simo Routarinne on todennut, että elämä on improvisaatiota ja kaikki osaavat improvisoida (2004, 6). Samoin Viola Spolinin näkemys on, että kaikki voivat improvisoida, eikä se ole riippuvainen mistään lahjakkuudesta (1999, 3). Tähän perustuen improvisaation kohderyhmänä voivat olla minkä ikäiset tahansa ja minkä tahansa ammatikunnan edustajat.

Tarkastelen kuitenkin tällä kertaa impron soveltamista aikuisille. Kyseessä voivat olla esimerkiksi teatterin harrastajat tai esiintymisjännityksestä kärsivät ihmiset, jotka ilmoittautuvat vapaaehtoisesti mukaan avoimelle improkurssille. Toinen joukko, jota käsittelem, koostuu aikuisista ihmisistä, jotka joutuvat kosketukseen impron kanssa ”pakosta”, kun jokin improvisaation soveltamiseen perustuva koulutus toteutetaan heidän työyhteisössään. Tällöin osallistuja ei välttämättä ole saanut valita, osallistuuko vai ei. Minusta

kouluttajan onkin hyvä ottaa huomioon osallistujan lähtökohdat ja motivoida heitä toimintaan perustelemalla improvisaation merkitystä ja hyödyllisyyttä. Tähän palaan tarkemmin vielä luvussa kuusi.

Mielestäni turvallisessa ympäristössä luotettavan ryhmän parissa voi yhdessä leikkien harjoitella sitä, miten omalla toiminnallaan voi viedä erilaisia vuorovaikutustilanteita entistä toimivampaan suuntaan. Simo Routarinne on kirjassaan todennut, että improvisaation avulla voidaan hahmottaa rakentavan vuorovaikutuksen toiminnallinen malli, joka on sovellettavissa sekä teatteriinkin että erilaisiin arkipäivän kohtaamisiin. Improvisaation rakentavan vuorovaikutuksen mallia onkin sovellettu muun muassa asiakaspalvelun, johtamis- ja ihmissuhdetaitojen, työviihtyvyyden, näyttelemisen ja opettamisen tarpeisiin ympäri maailmaa. (Routarinne 2004, 8.) Vaikka periaatteita voisi lukea erilaisista oppaista, uskon, että käytännön kokemuksen kautta vuorovaikutustaitoja voi kehittää parhaiten. Improvisaatiokurssi tarjoaa olosuhteet ja tilaisuuden siihen, että taitoja voi harjoitella luvan kanssa saaden samalla ohjausta ja mahdollisuuden kokeilla uusia ilmaisukeinoja vailla epäonnistumisen pelkoa. Fiktion parissa on turvallista harjoitella arkielämän vuorovaikutustaitoja (Routarinne 2004, 9). Helpompaahan on tulla improkurssille leikkimään, kuin mennä suoraan tosipaikkaan harjoittelemaan.

3 IMPROVISAATIO AIKUISTEN LEIKKINÄ

Miksi aikuinen vierastaa leikkimistä? -kolumnissaan Laura Hallamaa (2019) kirjoittaa omakohtaisen kokemuksensa kautta, että hienempi nimitys aikuisten leikkimiselle on improvisaatioteatteri. Hänestä improvisaatioteatteri on yhteinen peli, jonka säännöt kuka tahansa voi oppia, ja se on lähempänä leikkiä kuin teatteria. Hallamaasta avain aikuisen ihmisen henkisiin lukkoihin on leikkiminen. Hän nostaa kolumnissaan kuitenkin esiin sen asian, johon olen itsekin törmännyt, että kun leikki tai tässä tapauksessa impro viedään aikuisten maailmaan, niin se herättää useissa vastarintaa ja joillekin helpot tutustumisleikit voivat olla maanpäällinen helvetti. (Hallamaa 2019.) Improvisaatio on vaikea ja vaarallinen sana, joka saa ihmiset ahdistumaan ja kokemaan, että heidän tulisi olla verballisesti lahjakkaita koomikkoja (Routarinne 2004, 6). Vastustus asiaa kohtaan voi olla niin suurta, että improvisaatiokurssitarjoukseen vastataan kieltävästi, mikä taas vähentää työmahdollisuuksia lajin parissa.

Leikki-sanaan olen törmännyt usein impron parissa, ja myös itse koen improharjoituksia vetäessäni ohjeistavani erilaisia leikkejä. Improryhmä Kosminen Karuselli on eräissä haastattelussa todennut, että improvisaatio on aikuisten leikkiä eli hauskanpitoa yhdessä, ja impron perusharjoitteet ovat leikinomaisia. Kaikille tekisi välillä hyvää heittäytyä ja vapautua. Ryhmässä kukaan ei ole yksin. Luottamus, kuunteleminen ja läsnäolo ovat keskeisessä roolissa. Improvisaatio on auttanut myös improryhmän jäseniä pääsemään yli epäonnistumisen pelosta. (Pullinen 2018.) Improvisaatiossa on minusta arvokasta nimenomaan yhdessä tekeminen ja kokeminen. Luottamus ryhmään ja jokaisen oma panos ja motivoitunut asenne asiaa kohtaan ovat keskeisessä roolissa.

3.1 Leikkiin ryhtymisen esteet

Kaikki aikuiset eivät osaa arvostaa itsessään sitä puolta, joka on spontaani, luova, utelias ja leikkimielinen. Keskitytään ratkaisemaan tilanteita älyllä, käytetään energiaa tilanteiden etukäteissuunnitteluun ja yritetään kontrolloida asioita, jotka eivät ole päätettävissämme. (Koponen 2017, 11.) Mielestäni teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutuksessa ja oletettavasti myös muissa teatterialan koulutuksissa näitä Koposen mainitsemia puolia pyritään vahvistamaan ja hyödyntämään. Kuitenkaan luovuuden ja leikkimisen ei tulisi olla vain taiteenalojen etuoikeus.

Historiaan verraten voisi todeta, että ihmisten suhde leikkiin on muuttunut tietyllä tavoin etäämmäksi. Esimerkiksi aikoinaan antiikin kreikkalaisessa ajattelussa sanat leikki, työ ja taidenautinto olivat lähempänä toisiaan, kuten Huizinga on teoksessaan *Leikkivä ihminen* todennut. Myös antiikin Roomassa kansalle oli tärkeää tarjota leipää ja sirkushuveja eli ihmiset eivät voineet elää ilman leikkiä. 1800-luvulla sitten teollistuminen, kehittyminen, taloudelliset voimat, työ ja tuotantoihin keskittyminen menivät leikkimisen edelle. (Huizinga 1984, 182, 203, 219–220.) Mielenkiintoista onkin pohtia sitä, mihin suuntaan kehitys on menossa näin 2000-luvulla ja onko leikkiminen muuttanut muotojaan. Millaisena leikin asema ja merkitys nähdään nykyään varsinkin aikuisten keskuudessa? Olemmeko menossa kohti vakavuutta ja suorittamista vaiko leikkillisyyttä ja yhdessä tekemistä?

Suomalaisessa leikkiperinteessä leikki on liitetty vahvasti nimenomaan osaksi lasten maailmaa. Ajatuksena on ollut, että leikeillä on sama merkitys lapsille kuin taiteella aikuiselle, mikä minusta osoittaa sen, että improvisaatio ja teatteri ylipäänsä voivat olla sitä aikuisten leikkiä. Toisaalta aikuisten leikkinä voidaan pitää jo 1800-luvulla ilonpitoon liittyneitä laulu- ja piirileikkejä, kansantanhuja sekä kansansatujen ja -tarinoiden kertomista. Teatteria ja leikkiperinnettä yhdistää myös se, että niiden molempien historiaan liittyvät vahvasti juhlat, uskonto, kilpailut ja mytologia. (Laaksonen 2004, 466–468.) Jos miettii improvisaatiota, niin tarinankerronta ja sadunkaava elävät edelleen, ja esimerkiksi piirimuoto on vahvasti läsnä improvisaatioharjoitteissakin.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja ja improvisaatiokurssien vetäjä Venla Sandgren tiedostaa ohjaajana leikki-käsitteeseen liittyvät assosiaatiot lasten toimintaan. Hän käyttääkin usein tietoisesti aikuisten kanssa sen sijaan termejä harjoitus, tehtävä, peli tai treeni. (Sandgren 2019.) Minusta keskeinen pohdinnan paikka on se, miksi aikuisille leikkiminen on jotenkin noloa, lapsellista ja se herättää negatiivisia mielikuvia. Tähän kysymykseen Hallamaa vastaa mielestäni osuvasti, kun hän toteaa, että leikkiin ryhtyminen vaatisi häpeän kynnyksen ylittämistä, joka on toisille korkeampi kuin toisille (2019). Mielestäni syynä on yleinen asenneilmasto ja ajatus, ettei aikuisen tulisi haaskata aikaa leikkimiseen, ja leikkiminen on jotenkin outoa aikuisena, mikä saattaa olla vain yleinen harhakäsitys. Monella ihmisellä voi olla suurikin halu saada leikkiä ja siten rentoutua, mutta he eivät uskalla. Ainakin minulle teatteri ja improvisaatio ovat tarjonneet mahdollisuuden ylläpitää luovuutta, mielikuvitusta ja vilpöntä innostusta uusia asioita kohtaan.

Keith Johnstone on sitä mieltä, että koulutus ja kasvatus kahlitsevat ihmisten luovuutta ja mielikuvitusta eli tuhoavat samalla lapselle ominaista ja luonnollista ilmaisu- ja eläytymiskykyä (1996, 75). Olen Tiina Pirhosen kanssa samaa mieltä, että kaikilla ihmisillä on mielikuvitusta. Osa ei ole vain saanut antaa sille tilaa, ja mielikuvitus on jäänyt rationaalisuuden panttivangiksi. Pirhonen on Johnstonen linjoilla siinä, että auktoriteetit, jotka ovat tyrmanneet lasten vilpittömiä pyrkimyksiä, ovat saaneet aikaan paljon tuhoa mielikuvituksen häivyttämisellä. Ihmisen tulisi luopua itsensä rankaisu -mantroista ja lopettaa olen huono -kommentin hokeminen. Mielikuvituksen herättämisessä on kyse hyväksymisestä, että ottaa vastaan sen, mitä mieleen juolahtaa. Pirhosen mukaan kaikkia ominaisuuksia, myös mielikuvitusta, voi määrätietoisesti kehittää. Hänestä luova tila on päätös olla arvioimatta itseään samaan aikaan kun tekee. Ideoiden jalostaminen tapahtuu myöhemmin. Monien improvisaatioharjoitteiden ja -tekniikoiden ideana onkin häiritä rationaalista mieltä ja kääntää fokus pois oman pään sisältä. (Pirhonen 2018, 31, 37–39.) Kun keskittyy muihin ja on aidosti läsnä hetkessä, ei jää aikaa arvioida omaa tekemistään niin itsekriittisesti, eikä tule tyrmanneeksi omia ideoitaan ja siten kahlitse luovuuttaan. Lisäksi monissa impropeleissa tulee väistämättään mokattua, jolloin pelko itsensä häpäisemisestä vähenee.

3.2 Leikin ja improvisaation yhteneväisyydet

Leikki on vapaaehtoista toimintaa, joka tapahtuu ajan ja paikan rajaamassa hetkessä, oman tarkoituksensa rajojen sisällä, hyväksytyjen sääntöjen mukaan ja aineellisen välttämättömyyden ulkopuolella. Leikki tapahtuu mukaansa tempautumisen ja innostuksen tunnelmissa ja tuo mukanaan iloa ja virkistystä. (Huizinga 1984, 151.) Mielestäni leikkisanan tilalle voisi ihan hyvin vaihtaa improvisaatio-sanana ja kuvaus pitäisi yhä paikkansa.

Leikkiä pitää vaalia, ja sen edellytykset ovat luottamus, turva ja kannustus. Näytellessä asetumme yhteisestä sopimuksesta leikkimään tai katsojana seuraamaan leikkiä, jossa on tietyt säännöt. Vaikka puhun leikistä, niin leikki on silti vakavinta ja tärkeintä, mitä tiedän. - - Näyttämötaiteen itseisarvo nyky maailmassa on jopa siinä, että toinen ihminen asettuu katsottavaksi ja toinen katsoo häntä. Ihmiset kohtaavat oikeasti. (Pirhonen 2018, 26, 27.)

Allekirjoitan Pirhosen näkemyksen leikistä ja sen suhteesta näyttelemiseen. Lisäksi arvostan Pirhosen tavoin teatterin tarjoamaa mahdollisuutta ihmisten kohtaamiseen. Oma teatterikäsitelmäni on yleisesti se, että teatteri on leikkiä, ja improvisaatio on teatterilajeista ehkä lähinnä sitä. Leikkiin liitetään kuitenkin aikuisten piirissä usein pelleily ja se, ettei asioihin suhtauduta vakavissaan (Sandgren 2016, 36). Ehkä se erottaa teatterileikin

muusta, ehkä merkityksettömästä leikistä, että teatteria ja niin myös improa tulee leikkiä tosissaan, jotta se toimii ja on kaikille tasapuolisesti mielekästä ja hyödyllistä.

Minulle teatteri ja leikki merkitsevät eläytymistä johonkin toiseen todellisuuteen tarjoten samalla hetkellisesti pakoa arjesta. Sen lisäksi leikin avulla voi käsitellä ja harjoitella tosielämän tilanteita. Teatteriopettajaksi valmistunut Maaria Tuhkunen on sitä mieltä, että leikkiessä ollaan teatterin ja kaiken draamallisen toiminnan alkulähteillä, ja leikki liittyy läheisesti improvisaatioon. Leikille ja teatterille on yhteistä se, että ollaan joku muu ja jossain muualla kuin tässä todellisuudessa. (Tuhkunen 2012, 9, 11.) Impron kontekstissa ihminen nähdään leikkivänä lapsena, joka on avoin oppimaan, joustava ja valmis nauramaan itselle. Johnstonelaisen impron erityispiirteenä voi nähdä pitäytymisen kuvitteellisessa todellisuudessa, joka on jatkuvan leikin, mokaamisen ja statusvaihteluiden maailma. (Ventola 2005, 83–84.) Sandgrenin mielestä taiteessa ja leikissä on yhteistä oman sisäisen lapsen kanssa keskustelu ja oman intuition ja alitajunnan kuuntelu. Leikkiessä ihmisellä on lupa päästää esiin sellaisia asioita ja piirteitä itsestään, jotka arkielämässä jopa tietoisesti jätetään piiloon itsesensuurin avulla. (Sandgren 2019.) Toki on hyvä muistaa, ettei mitään sellaista tarvitse tehdä, mitä ei itse halua. Kukaan ei pakota ylittämään omia rajojaan, mutta itseään voi haastaa ja vapauttaa turhasta itsekontrollista.

Minusta aikuisille on tärkeää tarjota mahdollisuus leikkiä ja ylläpitää mielikuvitusta ja luovuutta sekä kykyä heittäytyä leikkiin ilman häpeän pelkoa. Tällainen ihmisten tarve näkyy minusta siinä, kuinka paljon suomalaiset harrastavat teatteria. He haluavat, että on selkeästi arjesta erillinen aika ja paikka, jossa leikitään ohjaajan johdolla. Improvisaatio tarjoaa teatterin teon lisäksi mahdollisuuden yhteisölliseen leikkiin myös niille, jotka eivät halua näytellä, esiintyä taikka sitoutua pitkiin produktioihin.

Vuorovaikutteiseen leikkiin kuin myös improvisaatioon liittyy minun havaintoni mukaan se, että leikkiin tarvitaan usein useampi leikkijä, joista yksi toimii leikinjohtajana. Leikinjohtajaa voisi verrata minusta kurssin ohjaajaan, joka kokoaa porukan kasaan, kertoo mitä tehdään ja miten ja innostaa kaikkia mukaan omalla esimerkillään. Leikillä on omat sääntönsä, joiden puitteissa jokainen voi ilmaista itseään, käyttää mielikuvitustaan ja ottaa leikkiin osaa omalla tavallaan. Huizingan mukaan leikkiin kuuluu usein myös jännitystä ja kilpailamista, jolloin sääntöjen merkitys ja niiden noudattaminen ovat tärkeitä. Sääntöjen rikkoja tai pelistä kesken poistuja ikään kuin pilaa leikin ja poistaa siitä sen illusion. (Huizinga 1984, 21.) Leikkimielinen kilpailuasetelmahan on usein läsnä myös lyhyen impron tekniikoissa.

Kursseilla aikuisten parissa olen huomannut, että nimenomaan leikit ja harjoitteet, joissa on selkeä tehtävä ja ohjeistus sekä tietyt pelisäännöt, ovat osallistujista helpommin lähestyttäviä. Kynnys niiden tekemiseen on matalampi kuin harjoitteissa, joissa on väljät raamit, ja ne perustuvat vapaalle luovuudelle ja jokaisen omalle kekseliäisyydelle. Oman tulkintani mukaan säännöt luovat turvaa ja konkreettisen tavan päästä alkuun.

Toinen havaintoni on, että monille lapsille on luontaisempaa kehollista ilmaisua vaativat improharjoitteet, mutta aikuisille verbaaliset pelit ja improteknikat ovat toimivampia kehollista ilmaisua vaativiin harjoitteisiin verrattuna. Nämä havainnot ovat toki yksilöistä ja ryhmistä riippuvaisia. Tosin myös Venla Sandgren (2019) on huomannut, että joillekin aikuisille on saattanut kehittyä tiettyjä uskomuksia itsestään, kuten ettei koe itseään keholliseksi. Tällöin ohjaaja voi rohkaista aikuisia tuottamaan kehollista ilmaisua aste asteelta. Tärkeää on korostaa, että improvisoidessa liikettä kyse ei ole tanssista, eikä ole väärää tapaa liikkua. Esimerkiksi erilaiset peiliharjoitteet pareittain tai ryhmässä tehtävä kalaparvi-harjoite voivat tarjota väylän oman kehollisuuden ja liikekielen tutkimiselle, samalla kun fokus on muissa ja liikettä tehdään yhtä aikaa toisia ja itseään arvostelematta.

Kokonaisvaltainen kokemuksellisuus ja kehollinen oppiminen liittyvät minusta vahvasti sekä leikkiin että improvisaatioon. Eeva Anttilan (2017) mukaan keholliset kokemukset luovat perustan ihmisen käsitykselle ympäristöstään ja itsestään. Harjoittelussa voi suunnata huomiota kehollisiin kokemuksiin ja aistimuksiin, ja näiden kokemusten sanallistamiseen ja jakamiseen toisten kanssa. (Anttila 2017.) Kehollinen läsnäolo ja oman kehonsa tuntemusten kuunteleminen ja havaitseminen ovat asioita, joita minusta voi harjoitella improvisaatioharjoitteiden avulla.

Leikkimisessä on keskeistä yhdessä tekeminen ja ilo, mutta samalla siinä tutustuu toisiin leikkijöihin ja oppii uutta itsestään ja muista sekä erinäisiä taitoja ns. koeolosuhteissa. Leikkiessä ja improtessa yhteiset pelisäännöt luovat turvallisen ympäristön toimia, ja usein niissä toimitaan fiktiivisen maailman puitteissa ja esitetään eri rooleja, jotka luovat turvaa. Saa olla hetken joku muu kuin on ja tehdä asioita leikisti, eikä oikeasti, jolloin mahdollisesta mokasta ei koidu todellista vaaraa.

Peda.net-sivustolta löytyvän Kangasniemen varhaiskasvatussuunnitelman luvussa 4.4 luetellaan taitoja, jotka kehittyvät lasten leikkiessä. Niitä ovat muun muassa heittäytyminen, luovuus, ihmissuhdetaidot, toisten huomioon ottaminen, pettymysten sietäminen, ryhmässä toimiminen, keskittyminen, kehon hahmottaminen, aistihavainnot ja vastuun

ottaminen. (Pedanet 2019.) Nämä asiat ovat omien havaintojeni ja tietojeni valossa samoja, joita improvisaatio kehittää myös aikuisten kohdalla. Viola Spolin korostaa sitä, että ihminen oppii parhaiten tekemällä (1991, 5). Minusta juuri toiminnalliset harjoitteet ja kokemuksellisuus ovat keskeistä improvisaation harrastamisessa.

3.3 ”Aikuinen on terve, kun se leikkii” – yhdessä leikkimisen hyödyt

Monille aikuisille kaiken tekemisen tulisi olla järkevästi perusteltua ja hyödyt mitattavissa. Laura Hallamaan (2019) mukaan leikkiä pidetään hyödyttömänä toimintana, jonka tarkoituksena on lähinnä tekemisen ilosta syntyvä hauskanpito. Minusta leikkiminen ei ole hyödytöntä, vaan sen avulla voi edistää hyvinvointia, parantaa mielialaa ja luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta leikkijöiden kesken. Lisäksi pelkkä hauskuus ja yhteinen nauru ovat tärkeitä elämässä. Vaikka Johan Huizingakin näkee leikin sinänsä tarpeettomana asiana, jota ilman aikuiset ihmiset voisivat elää, hän tunnustaa kuitenkin, että tarve siihen on olemassa. Tämä tarve taas liittyy vahvasti leikin tuottamaan huviin. (Huizinga 1984, 17.) Ajattelen, että ilman jonkinlaista leikkiä ja leikkimielistä asennetta, elämä voisi olla aika paljon raskaampaa ja tylsempää.

Olen samaa mieltä Hallamaan kanssa siitä, että juuri hektinen ja suorituskeskeinen yhteiskunta kaipaa leikkiä (2019). Minusta improamiseen ja leikkimiseen vaikuttavat vahvasti oma asenne niitä kohtaan. Kuten Pia Koponen toteaa, se voi olla hankalaa, vaikeaa ja pelottavaa tai sitten vapauttavaa, innostavaa ja energisoivaa. Improvisoijan tulee olla aina valmis leikkimään. (2017, 95, 320.) Huizingan (1984, 15) mukaan leikki saa olla myös vakavaa ja käsitellä vaikeitakin aiheita. Samoin esittävän tai soveltavan improvisaation ei tarvitse olla koomista ja naurattamiseen pyrkivää.

Teatterin tekeminen ja improvisaation parissa työskentely antavat sosiaalisina taidemuotoina itselleni energiaa ja virkistystä sekä iloa ja sisältöä elämään. Toisilta ihmisiltä voi oppia paljon ja tuntuu palkitsevalta, kun saa olla avuksi muille ja olla tekemässä ja luomassa jotain yhdessä. Improvisaatiolla on myös henkisen hyvinvoinnin lisäksi terveydelisiä vaikutuksia. Koponen (2017, 114) perusteleekin impron hyödyllisyyttä sillä, että ranskalaisen neurologi Henri Rubinsteinin mukaan nauraminen vahvistaa keuhkoja ja sydänlihasta, vilkastuttaa aineenvaihduntaa, rentouttaa sekä lievittää jännitystä, vihaa ja pelkoa. Ilo on elinvoimaa, energiaa ja aktiivisuutta (Vehkalahti 2008, 41). Hallamaa toteaa myös, että leikkiminen vähentää stressiä, tehostaa aivotoimintaa ja parantaa muistia sekä kehittää sosiaalisia taitoja. Jos leikki loppuu, loppuu myös luovuus. Hän pohtii

kolumnissaan, että jos leikki on lapselle tärkeää ja tarpeellista, niin miksi se ei olisi sitä myös aikuiselle. (Hallamaa 2019.) Tätä keskeistä kysymystä tarkastelen tässä opinnäytetyössäni ja yritän kumota väitteen siitä, että leikki olisi ainoastaan lapsia varten. On hyvä muistaa, että leikki on laaja käsite, joka voi pitää sisällään monenlaista toimintaa eri yhteyksissä. Leikin tarjoamat mahdollisuudet ja positiiviset vaikutukset ovat moninaiset, kuten Riihelä seuraavassa toteaa.

Leikki on elämän suola, koska se yhdistää ja on yhteisöllisyyden perusta. Leikki yhdistää mielikuvituksen ja tiedon, tunteen ja järjen, suunnittelun ja toiminnan, kokemuksen ja havainnon, yrityksen ja erehdyksen, naurun ja vakavuuden, sinut ja minut. Leikki tekee toiseksi muuttumisen mahdolliseksi. Se nostaa myötätunnon huippuunsa, koska leikin avulla on mahdollista asettua kokonaisvaltaisesti toisen asemaan, - - Leikki syventää ymmärrystä ja tätä kautta leikki on uuden oppimisen lähde. (Riihelä 2004, 36.)

Näin ollen jos on olemassa sanonta, että lapsi on terve, kun se leikkii, niin minusta lapsen tilalle tai paremminkin rinnalle voisi lisätä perustellusti sanan aikuinen. Vehkalahten mukaan ilman mahdollisuutta kokeilla ja leikkiä ei voi syntyä myöskään mitään uutta. Leikin välityksellä ihminen tutustuu itseensä ja maailmaan, sillä leikki rakentaa ihmistä. Reetta Vehkalahti nostaa kirjassaan esille aivotutkija Matti Bergströmin näkemyksen siitä, että leikin ei tulisi loppua lapsuuteen, vaan luova ajattelu vaatii aikuiseltakin kykyä leikkiä. Luominen ja kokeminen yhdistyvät leikkimisen tapahtumassa. (Vehkalahti 2008, 20, 34.) Johan Huizinga on todennut *Leikkivä ihminen* -kirjassaan, että leikki luo elämään mielekkyyttä. Hänestä leikin voi nähdä kaiken kulttuurin ja sosiaalisen toiminnan pohjana. Leikistä juontavat juurensa niin taide, oppi, tiede kuin oikeuskin. (Huizinga 1984, 9, 13–14.) Leikin lonkerot ylettyvät siis oikeastaan kaikille elämänalueille.

Mielestäni improvisaation avulla voi rakentaa omaa itsetuntemustaan. Kuten haastattelemani Venla Sandgren on todennut, improvisaation avulla voi harjoitella hyväksymään omaa keskeneräisyyttään ja epätäydellisyyttään. Improvisaatio tarjoaa aina uusia haasteita eli perfektionisteille impro on täydellistä lääkettä. (Sandgren 2019.) Itsensä ylittämisen kokemukset, onnistumisen hetket ja positiivinen palaute, joita olen saanut niin teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutukseni aikana, käymilläni improkursseilla kuin työelämässäkin, ovat kasvattaneet itseluottamustani ja vaikuttaneet positiivisesti itsetuntooni ja ammatti-identiteettiini. Koska olen ollut tunnollinen, kunnianhimoinen ja pyrkinyt täydellisyyteen, olen kokenut epäonnistumisen pelkoa ja jännittänyt uusien asioiden, tilanteiden ja ihmisten kohtaamisia. Improvisaation tutustuminen onkin opettanut armollisuutta itseäni kohtaan ja vähentänyt itsekriittisyyttä ja asioiden murehtimista etukäteen. Ehkä

täydellisyyden tavoittelun ja suorittamisen sijaan on parempi uskaltaa ottaa riskejä, kokeilla ja pyrkiä tekemään asiat itseään tyydyttävällä tavalla tarpeeksi hyvin.

Emme lakkaa leikkimästä, koska meistä tulee vanhoja. Tulemme vanhoiksi, koska lakkaamme leikkimästä. (Koponen 2017, 103.)

Tämän Pia Koposen kirjassa olevan George Bernard Shawin lausahduksen olen ottanut yhdeksi omista motoistani, jotka perustelevat sitä, miksi aikuisen on viisasta heittäytyä ja eläytyä välillä leikkimään. Uskon, että monilla on hyviä leikkikokemuksia lapsuudesta, kuinka hauskaa, sosiaalista ja vapauttavaa puuha leikkiminen oli. Miksi sitä ei sitten tekisi yhä ja pitäisi omaa sisäistä lastaan elossa? Ehkä tuntuu oudolta pyytää ystäviä kotiinsa leikkimään, vaikkakin erilaisten lautapeliä yms. suosio varsinkin nuorten keskuudessa onkin ilmeisesti lisääntynyt. Kun kyseessä on improkurssi, koollekutsujana toimii joku muu taho ja sinne voi vain ilmoittautua mukaan tietäen, että muutkin osallistujat ovat tietoisesti valmistautuneet leikkimään. Tuhkunen on sitä mieltä, että jokaisen on annettava itselle lupa leikkiä ja helpoiten se tapahtuu, kun olosuhteet siihen ovat oikeat. Ohjaajan tärkein tehtävä onkin mahdollistaa nämä olosuhteet. (2012, 10.)

Simo Routarinne nostaa esiin tutun ajatuksen siitä, että leikki on lasten työtä. Hän pohtii sitä, miksei aikuinenkin voisi työskennellä leikkien, nauttia työstään ja oppia leikkiesään. (Routarinne 2004, 65.) Minä vastaan tähän, että minusta oppiminen ja työnteko voivat olla hauskaa aikuiselle. Tästä syystä olen ehkä itse päätenyt opiskelemaan teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Improvisaation ja ylipäänsä leikkimielisen asenteen näen eräänlaisena vastavetona yhä enemmän tehokkuutta, suorittamista ja vakavuutta korostavalle ja arvostavalle yhteiskunnalle. Sosiaalisuus, yhteisöllisyys ja aidot ihmiskontaktit ovat mielestäni arvokkaita voimavaroja.

4 ILOA IMPROSTA JA ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

Improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen (Johnstone 1996).

Jo Keith Johnstonen *Impro*-kirjan alaotsikko kuvaa ytimekkäästi mielestäni improvisaation hyötyä elämän eri osa-alueille. Epäonnistumisen pelko ja sitä varten ihmiselle kehittyneet suojautumiskeinot ovat Routarinneen mukaan suurin yksittäinen syy ilmaisun, vuorovaikutuksen ja luovuuden ongelmiin. Toisten ihmisten edessä pelkäämme häpäisvämme itsemme ja saavamme negatiivista palautetta. Sosiaalisissa tilanteissa ihminen käyttää energiaa sen miettimiseen, mitä muut hänestä ajattelevat ja kontrolloi toimintaansa mahdollisimman paljon. (Routarinne 2004, 44–46.) Tämä tunnistettava ajattelu-tapa aiheuttaa sen, ettemme luota omiin impulsiveihimme, emmekä uskalla spontaanisti reagoida eteen tuleviin asioihin.

Jännittämisen sijaan minusta esiintymistilanteista ja ihmisten kohtaamisesta voi saada energiaa ja iloa. Koska pelot voivat jokaisella olla omanlaisensa, on tärkeää oppia tunnistamaan omat kehityskohteensa ja pyrkiä kehittämään itseään askel askeleelta kohti itsevarmempaa, rennompaa, avoimempaa ja vähemmän itseään stressaavaa ja kuormittavaa ilmaisua. Ihmisellähän on useita eri rooleja eri konteksteissa, ja roolista toiseen vaihtaminen tulisi olla luontevaa.

Venla Sandgrenille improvisaatio on vain yksi tapa tutkia asioita. Se on hänestä sopiva työväline esimerkiksi työyhteisön valtasuhteiden ja dynamiikan tarkasteluun. Impron avulla voi myös tutkia sitä, miksi jotakuta jännittää olla katseiden kohteena tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sandgren pitää tärkeänä sanallistaa ryhmälleen sen, ettei toiminta ole terapiaa, eikä hän ole ohjaajana terapeutti, vaikka impro voikin olla jollekin terapeutista ja voimaannuttavaa. (Sandgren 2019.) Koska improvisaatiotaitojen harjoittelussa instrumenttina toimii oma keho, mieli ja tunteet, se on henkilökohtainen kokemus ja voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti itsetuntemukseen ja itsetuntoon.

4.1 Miksi improta ei-teatteritarkoituksessa?

Olen huomannut, että impron kautta pystyn ottamaan erilaiset esiintymis- ja ohjaustilan-teet rennommin omana itsenäni, ja olen oppinut nauramaan myös itselleni ja omille virheilleni. Simo Routarinnekin on havainnut improvisaation seurauksena sen, että hänen

stressin- ja kaaoksensietokykynsä ovat kasvaneet, epäonnistumisen pelko vähentynyt, ja hänelle on avautunut iloisen mokaamisen aarrearkku (2004, 12).

Olen Simo Routarinteen kanssa samaa mieltä siinä, että nykyajan yksilökeskeinen kulttuuri ei aina välttämättä tue rakentavaan vuorovaikutukseen tukeutumista, vaan vuorovaikutustilanteissa syntyy kilpailuasetelmia. Kilpailu taasen synnyttää vertailua ja lisää epäonnistumisen pelkoa. Jotta esimerkiksi työympäristössä keskustelu olisi sujuvampaa ja yhdessä pystyttäisiin jalostamaan ideoita, vuorovaikutustaitojen hallinnasta on tullut tärkeä osa yksilön osaamista. Erilaiset sosiaaliset taidot ja tunneäly ovat jopa muodikasta pääomaa. (Routarinne 2004, 15–17.) Niiden tarve ja tärkeys saattavat mielestäni johtua siitä, että ihmiset eivät hallitse niitä automaattisesti. Vuorovaikutustaitoja saateen pitää kävelyyn verrattavana itsestään selvyutenä, vaikka ne vaativat keskittymistä, valppautta, kuuntelua ja rohkeutta olla avoin (Routarinne 2004, 19). Niin jo koulumaailmassa kuin työelämässä monilla aloilla keskeistä on ryhmätyöskentely ja esiintymistaidot, mutta kuinka voi vaatia ryhmätyön toimivan hedelmällisesti, jos siihen tarvittavia taitoja ei erikseen tiedosteta ja harjoitella.

Aiemmin stressasin enemmän erilaisia sosiaalisia tilanteita etukäteen tai jäin jossittelemaan sitä, miten olisi pitänyt toimia toisin. Improvisaatioissa tärkeää on elää ja toimia tässä ja nyt, vaientaa oma sisäinen, arvosteleva puhe ja olla valmis yllätyksiin. Improtessa tulee mennä kohtaukseen, vaikkei tietäisi, mitä tulee tapahtumaan. Impro on konkreettisesti auttanut minua luottamaan siihen, että voi selvitä ja jopa nauttia tilanteista, joiden kulkua ei voi itse kontrolloida täysin. Olen rohkaistunut sanomaan useammille asioille kyllä, jolloin olen saanut kokea jotain sellaista, mikä olisi varmasti harmittanut, jos olisi jäänyt tekemättä. Olen Pia Koposen kanssa samaa mieltä siitä, että improvisaatio kehittää valmiuksia olla läsnä ja utelias. Samalla voi harjoitella leikkimielisyyttä, heittäytymistä ja herkkyyttä elää hetkessä. Erilaiset impron kautta harjoiteltavat taidot voidaan Koposen mukaan jakaa karkeasti kahdeksaan osa-alueeseen: keskittymistaidot, rentoutumistaidot, valitsemistaidot, motivoitumistaidot, luovuustaidot, aistimistaidot, vuorovaikutustaidot ja muistamistaidot. (Koponen 2017, 30.) Tällaisen luokittelun avulla voi mielestäni jaotella myös harjoitteita ja improkurssin teemoja.

Sosiaalisia tilanteita tulee harjoitella, jotta ne tuntuisivat luontevilta. Kuten Routarinne on todennut, vuorovaikutus muodostuu ilmaisullisista teoista, joista suurin osa on sanatonta kehonkieltä. Ilmaisun lihakset voivat olla vähäisestä käytöstä surkastuneita, mutta harjoittelu nostaa niiden peruskuntoa nopeasti. (Routarinne 2004, 20.) Koska ihmisten välinen kommunikaatio on siirtynyt teknologian nopean kehityksen myötä valitettavasti yhä

enemmän erilaisten etäyhteyksien varaan, aitojen vuorovaikutustilanteiden harjoittelu esimerkiksi erilaisten kurssien puitteissa on mielestäni tarpeen.

Luovilla harrastuksillahan on tutkitusti terveydelle ja ihmisen hyvinvoinnille valtava merkitys. Ylen artikkelin mukaan taide voi edistää terveyttä siinä missä liikuntakin. Artikkelissa vedotaan Maailman terveysjärjestö WHO:n marraskuussa 2019 julkistamaan raporttiin, jonka suomalaisena vertaisarvioitsijana on toiminut kulttuurihyvinvoinnin asiantuntija Liisa Laitinen. Hänen näkemyksensä mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että niin taiteen tekemisellä kuin kokemisella on monenlaisia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja tukevia vaikutuksia. Yksi artikkelissa esiin nostetuista lajeista on juuri improvisaatioteatteri, joka voi auttaa muun muassa hälventämään jännitystä ja ahdistusta sosiaalisia tilanteita kohtaan. (Tykki & Hyttinen 2019.)

Teatteri-improvisaatio toimii mahtavana rentouttajana, opettaen samalla heittäytymistä ja kuuntelemista. Improvisaatiossa moka on lahja, ja niin omien kuin kanssa improajien ideoiden hyväksyntä on kaiken a ja o. Tule etsimään sisäinen heittäytyjäsi ja nauttimaan rennosta yhdessä tekemisestä. (Wellamo-opisto 2019.)

Harjoittelemme esilläoloa, hyväksymistä, tunneilmaisua, läsnäoloa, vuorovaikutustaitoja, kontrollista irti päästämistä, kuuntelua, tarinankerrontaa sekä riskinottoa uteliaiin ja leikillisin ottein. Teemme runsaasti käytännön harjoituksia, joiden kautta opimme ilmaisemaan itseämme vapaammin ja päästämään irti mahdollisista ilmaisun lukoista. Työvälineitämme ovat teatteri-, liike- ja ääni-improvisaatio sekä erilaiset pelit, leikit, läsnäolo- ja kohtausharjoitukset. (Wellamo-opisto 2019.)

Ylempi suora lainaus on Lahden Wellamo-opiston kevään 2020 Iloa improsta 2 -lyhytkurssin kurssikuvauksesta ja alempi on kuvausta saman opiston syksyn 2019 Ilmaisu ja improvisaatio -jatkokurssista. Improvisaatiokursseja järjestetään ympäri Suomea erilaisina kokonaisuuksina. Yllä olevat lainaukset kuvastavat minusta osuvasti sitä, kuinka kurssin tavoitteet, painotukset ja niiden sanallistamiset saattavat vaihdella, mutta sisältö nojaa vahvasti improvisaation perusperiaatteihin ja -harjoitteisiin. Kuten Teijo Eloranta on todennut, muokkaamalla hieman painopistettä samoilla jutuilla voi opettaa vuorovaikutustaitoja, improa itseään tai melkein mitä tahansa luovuutta käsitteleviä kursseja. Tiina Pirhosen mielestä improkurssien suosio perustuukin selkeisiin ja konkreettisiin tekniikkoihin, eräänlaisiin työkaluihin, joita voi soveltaa lähes missä tilanteissa tahansa. (Koponen 2004, 114, 232.)

Improvisaatio on työvälineenä siis sellainen, jota voi soveltaa moneen ja siten työmahdollisuudet ja kohderyhmät ovat todella moninaiset. Kurssin sisältöä ja markkinointia suunniteltaessa on hyvä ajatella, millaisen kohderyhmän tarpeisiin pyritään vastaamaan. Ilokseni laitoin merkille, että esimerkiksi kotikaupunkini Lahden Wellamo-opistossa on

tarjolla lukukaudella 2019–2020 yhteensä yhdeksän improvisaatioon tai vuorovaikutus- ja esiintymistaitoihin liittyvää kurssia. Näiden kaikkien vetäjinä toimivat vieläpä teatteri-ilmaisun ohjaajat. Kysyntää tällaisille kursseille viime vuosina on ilmeisesti ollut, sillä ainakin Venla Sandgrenin (2019) kokemuksen mukaan eräällekin Wellamo-opiston kursseille oli 25 osallistujan lisäksi 40 henkilöä jonossa.

4.2 Vuorovaikutustaitojen harjoittelua kurssikontekstissa

Mitä vuorovaikutus oikeastaan käytännössä tarkoittaa ja miten sitä voi harjoitella? Simo Routarinne on määritellyt sen niin, että vuoron perään ihmiset vaikuttavat ja vaikuttuvat. Monet vaikuttamisen keinot vuorovaikutuksessa ovat tahattomia, joista olisi hyvä tulla tietoiseksi. Lisäksi vaikuttamisen tapoihin ja keinoihin keskitytään useasti, mutta yhtä tärkeää on osata vaikuttaa toisen teoista ja sanoista. (Routarinne 2004, 33–34.) Olen aiemminkin maininnut improvisaation perustuvan rakentavan vuorovaikutuksen periaatteeseen, mutta mitä siihen käytännössä liittyy. Periaatteen noudattaminen mahdollistaa toimivan tiimityön, yhteistoiminnan, ideoiden yhdistelyn, joustavan ilmaisun, rutiinien rikkomisen, roolien vaihtelun, innovaatiot ja uuden luomisen. Rakentavan vuorovaikutuksen omaksuminen harjoittelun kautta auttaa suorittamisen sijaan suhtautumaan asioihin leikkimielisemmin. (Routarinne 2004, 37–38.)

Pia Koponen on havainnut teatteri-improvisaation harrastamisen vaikuttaneen häneen siten, että reaktionopeus on kasvanut myös näyttämön ulkopuolella. Hän on alkanut harjoitella virheiden sallimista itselle ja muille tavallisissa vuorovaikutustilanteissakin. Hän on huomannut tulevansa aiempaa paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Improvisaation avulla voi oppia lukemaan paremmin toisen sanatonta ja sanallista viestiä. Lisäksi impro tarjoaa sanastoa, jonka avulla voi pilkkoa osiin ja ratkaista haastavilta tuntuvia vuorovaikutustilanteita. (Koponen 2007, 17, 321–322.) Koponen kiteyttää mielestäni osuvasti improvisaation opettamat vuorovaikutustaidot. Näitä taitoja ovat kuuntelu-, havainnointi-, osallistumis-, kannustus-, johtamis-, seuraamis-, tilanteenluku- ja tarinankerontataidot. Nämä taidot kehittyvät, kun niitä harjoitellaan. (Koponen 2017, 11, 253.)

Olen Venla Sandgrenin kanssa samaa mieltä, että impron avulla voi opettaa ja harjoitella hyvin laajasti erilaisia vuorovaikutukseen, läsnäoloon, yhteistyöhön, katseen kohteena olemiseen ja ilmaisuun liittyviä asioita. Vuorovaikutukseen liittyvät taidot esimerkiksi jännittäjille suunnatulla ilmaisukurssilla lähtevät yleensä perusasioista. Miten kohtaat toisen ihmisen, otat katsekontaktin, tervehdit ja kerrot oman nimesi? Tarkoituksena on purkaa

turhaa mystifiointia vuorovaikutustaitojen ja esiintymisen ympäriltä. Sandgren haluaa kursseillaan korostaa sitä, ettei tarkoitus ole tehdä kaikista ekstrovertejä tai muokata kurssilaisten persoonia, vaan laajentaa ilmaisun variaatioita. (Sandgren 2019.) Käytännön harjoittelun ja omakohtaisen kokemuksen kautta taidot ja ominaisuudet kehittyvät hitaasti, eivätkä havaittavat tulokset ole selkeästi mitattavia ja määrällisiä, vaan enemmän laadullisia ja yksilöllisiä. Asioiden sisäistäminen ja omaksuminen vaatii aikaa, malttia sekä tietoista harjoittelua myös omatoimisesti arjessa. Ohjattu kurssi voi kokemukseni mukaan toimia usein vain eräänlaisena lähtölaukauksena.

4.3 Kuuntelu, hyväksyminen ja muita apukeinoja

Tässä luvussa nostan esiin konkreettisia esimerkkejä improvisaation apukeinoista ja harjoitteista. Tiina Pirhosen mielestä tyrmäys, hyväksyntä ja statusilmaisuus ovat kolme keskeistä impron aihetta, jotka ovat sovellettavissa eri elämänalueille ja eri aloille (2020). Niiden avulla voi pohtia sitä, miksi jokin vuorovaikutustilanne, keskustelu tai ryhmäytyö toimii tai ei toimi. Tarjous voi olla verbaalinen tai nonverbaalinen, ja siihen voi vastata joko kieltävästi tai hyväksyvästi tai jopa olla reagoimatta mitenkään. Ihminen saattaa tyrmätä toisen ehdotuksen myös vahingossa. Tapoja tyrmätä ja hyväksyä on monia, ja niiden tunnistaminen ja tiedostaminen voivat olla improkurssin keskeisintä antia. Pirhonen korostaa, että hyväksyminen ei tarkoita sitä, että kaikille asioille pitäisi sanoa kyllä, vaan että tunnistaa ideoita ja osaa jatkaa niitä (2020). Myös Pia Koponen on sitä mieltä, että esimerkiksi hyväksymällä työkaverin ehdotuksen, tuotat hänelle nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksen. Se taas ruokkii luottamuksen ja hyväksynnän ilmapiiriä. (Koponen 2017, 76.) Näin saadaan luotua edellytykset tehokkaalle, toimivalle ja kaikkia osapuolia tyydyttävälle yhteistyölle.

Viola Spolinin mukaan teatteripeleissä eli harjoitteissa on läsnä vähintään kolme tasoa: osallistuminen, ongelmanratkaisu ja intuition herättely. Osallistuminen ja ongelmaratkaisu tapahtuvat niin älyllisellä, fyysisellä kuin intuitiivisella tasolla. Spolinin mielestä intuition ei keskitytä tarpeeksi, vaikka sen merkitys on hänestä oppimisen kannalta tärkeää. Usein ajatellaan, että intuitio ja spontaanius ovat ikään kuin synnynnäisiä lahjoja, jotka jollain on ja toisilla ei. Kaikilla on kuitenkin varmasti kokemuksia hetkistä, jolloin on tehnyt oikeita ratkaisuja liikoja ajattelematta. (Spolin 1991, 4, 18.) Improvisaatioharjoitteiden avulla voi kehittää tietoisesti omaa intuitiotaan ja oppia luottamaan siihen.

Monet yksinkertaiset harjoitteet ovat kokemukseni mukaan erittäin monikäyttöisiä. Esimerkiksi yhteisten reittien tekeminen kehittää osallistujien keskittymiskykyä, muistia ja kykyä reagoida nopeasti omiin ja muiden antamiin impulsseihin. Reitti-harjoitteessa tulee muistaa, kenelle piirissä minkäkin viestin laittaa eteenpäin, ja parhaimmillaan ryhmä voi kierrättää yhtä aikaa esimerkiksi eläin-, ruoka- ja vaatesanoista koostuvia reittejä. Olen puu -harjoite, assosiaatiopiirit, kolme asiaa, sana kerrallaan tarinat tai näkymätön aarreakku -harjoite rohkaisevat muun muassa tuomaan ensimmäisenä mieleen tulevan idean esiin ilman arvottamista. Nämä harjoitteet ruokkivat mielikuvitusta matalalla kynnyksellä, ja lisäksi ne kehittävät kuuntelutaitoa ja pakottavat päästämään irti kontrollista ja ennakkosuunnittelusta.

Improvisaatioharjoitteet voivat keskittyä myös aistien herkistämiseen ja niiden monipuoliseen käyttämiseen. Viola Spolinin mainitsemat gibberish-harjoitteet, joissa ei käytetä oikeita sanoja, vaan ns. siansaksaa, kehittävät nonverbaalisen viestinnän tuottamista ja ymmärtämistä osana kommunikointia. Näiden harjoitteiden avulla voi rohkaistua käyttämään enemmän esimerkiksi kehollista ilmaisua, eleitä sekä äänenpainoja. Peiliharjoitteiden avulla taas pyritään reagoimaan spontaanisti ja välittömästi toisen impulsseihin ilman oman pään sisällä käytävän analyysin, arvottamisen tai keksimisen aiheuttamaa viivettä. Parhaimmillaan kommunikointi on niin vahvaa, että on vaikea havaita, kuka liikettä johtaa. Tällöin tavoitellaan jo kokemusta kollektiivisesta mielestä ja yhdessä jaetusta tietoisuudesta. Lisäksi erilaiset improvisaatiokohtaukset, jotka perustuvat esimerkiksi Viola Spolinin missä, kuka ja mitä -kysymysten varaan, auttavat tosielämän tilanteiden hahmottamista, vaikka kohtaukset ovatkin fiktiivisiä. (Spolin 1991, 56, 72, 77–79, 123.) Improvisaatiokohtauksia tehdessä voidaan keskittyä aina kerrallaan yhden asian tarkasteluun, kuten kuunteluun, tunteiden ilmaisemiseen, statusilmaisuuun tai hyväksyntään. Kohtaukset voivat toimia myös tilaisuutena soveltaa ja yhdistellä jo aiemmin opittuja taitoja.

Joo, ja -periaatteen ymmärtäminen on avain ryhmätyön onnistumiseen. Toisten ideat hyväksytään ja lisäksi jokainen ryhmänjäsen osallistuu omalla aktiivisella panoksellaan toiminnan eteenpäin viemiseen lisäämällä jonkin oman idean muiden jatkoksi. Tiina Pirhonen käyttää termiä jatkopala, mikä syntyy assosiaationa jostain aiemmin esille tulleesta asiasta. Hänen mukaansa keskeistä on nimenomaan asioiden monistaminen ja laajentaminen, eikä monien erillisten asioiden listaminen esiin tuominen. (Pirhonen 2020.) Jotta toisten ideoita voi tunnistaa ja jatkaa, ne täytyy kuulla. Kuunteleminen onkin tärkeä osa vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen etenemisen edellytys on myös se, että

kuuntelusta tulee seurata jotain, kuten ilmeitä, eleitä, ääntä, puhetta tai jokin reaktio (Pirhonen 2018, 41). Aktiivinen kuuntelu ja huomion suuntaaminen muiden ihmisten antamiin impulsseihin ovat keskeisiä esimerkkejä kommunikaatio- ja työelämätaidoista, joita voi impron avulla harjoitella.

Konkreettiset ohjeet ja apukeinot, joita voi harjoitella pelien ja leikkien avulla ovat autta-
neet minua ymmärtämään sen, että ajattelutapaansa ja toimintaansa voi muuttaa tietoi-
sesti ja oikeastaan aika vaivattomasti. Pia Koponen on listannut Keith Johnstonen ajat-
teluun pohjautuvat improvisaatioteatterin kultaiset säännöt. Niistä teatterin ulkopuolisiin-
kin vuorovaikutustilanteisiin sopivat mielestäni seuraavat ohjeet. Toimi – älä vetkuttele.
Hyväksy – älä tyrmää. Pysy asiassa eli säilytä fokus. Totuttuja tapoja toimia kommuni-
kaatitilanteissa on myös hyvä välillä tarkastella kriittisesti ja kokeilla rikkoa näitä ru-
tiineja. Tällöin voi löytää uusia, parempia tapoja keskustella ja olla läsnä muiden ihmisten
kanssa. Yksi sääntö, joka pätee teatterin ulkopuolellakin on mielestäni se, ettei tarvitse
esittää olevansa fiksumpi tai hauskempi kuin mitä on. Niinpä omat mielipiteet ja ideat
kannattaa tuoda esiin ja tehdä asioita rohkeasti, eikä ajatella, onko tämä hyvä idea tai
osaankohan minä. Tärkeää on yhteistyö, eikä se, että itse loistaa muiden yli. Improvi-
saatio kuin myös elämä on enimmäkseen joukkuelajia. Positiivinen lähestymistapa toimii
yleensä negatiivista asennetta paremmin ja hyvä meininki tarttuu helposti muihin. Liial-
lista etukäteissuunnittelua tulisi välttää tai ainakin olla tilanteen niin vaatiessa valmis luo-
pumaan niistä. (Koponen 2004, 50–51.) Suunnitteleminen voi olla este myös aktiiviselle
kuuntelulle. Olen huomannut, ettei aina kuuntele toisen puhetta loppuun asti, kun miettii
jo, mitä itse sanoo seuraavaksi. Tällöin huomio kiinnittyy oman pään sisään eikä ulos-
päin.

Improssa on muitakin tällaisia yksinkertaistettuja sääntöjä, joiden avulla erilaisia tosielä-
män tilanteita voi harjoitella. Tulee kuitenkin muistaa, että impron sääntöjä ei tarvitse
alkaa kirjaimellisesti ja yksitoikkoisesti noudattamaan joka tilanteessa. Tiina Pirhonen ei
esimerkiksi käytä sääntö-sanaa improvisaation kohdalla ollenkaan, vaan hänestä kyse
on enemmän apukeinoista. Ei ole selkeästi oikeita tai väriä tapoja toimia, eikä valmiita
malleja, jotka toimisivat kaikissa improvisaatiota vaativissa tilanteissa. Tärkeintä hänen
mielestään on harjoittelun avulla oppia tunnistamaan ja ymmärtämään eri keinojen ja
toimintatapojen merkitys. Mitä esimerkiksi seuraa toisen idean tyrmäämisestä? (Pirho-
nen 2020.) Minusta apukeinoista puhuminen ei luo paineita siitä, että voisi rikkoa joitain

ehdottomia sääntöjä. Oman itsereflektion ohella ohjaaja ja muu ryhmä voivat auttaa tiedostamaan sitä, mistä apukeinoista itselle voisi olla hyötyä eri tilanteissa. Koska monille samat asiat voivat olla hankalia, niitä voidaan harjoitella yhdessä ryhmänä.

4.4 Joustavan statusilmaisun käyttö

Statukset ovat yksi keskeinen vuorovaikutuksen osa-alue, johon jo Keith Johnstone on kiinnittänyt huomiota. Venla Sandgren on kokenut, että jokainen voi vaikuttaa omalla kehollisuudellaan, tekemisen rytmillään, katseellaan yms. siihen, millaiseksi vuorovaikutus muodostuu. Samoin kurssin aikana pääsee tekemään havaintoja siitä, miten ihmiset tulkitsevat toistensa nonverbaalista viestintää. Sandgrenin kursseilla treenataan myös, miten ottaa oma tilansa ja toisaalta antaa tilaa toiselle. (Sandgren 2019.)

Statusilmaisuhan on sitä, mitä ihminen tekee, ei sitä, mitä hän on, kuten Routarinne asian esittää. Statusilmaisussa on kyse esimerkiksi asentojen, liikkeiden, eleiden, ilmeiden ja puheen rytmin säätelystä. Kuitenkin on olemassa stereotyyppisiä statusrooleja, jotka liittyvät ammattiin, asemaan, ikään tai sukupuoleen. Ääripäihin jaettuna korkean statuksen ilmaisun tunnistaa siitä, että henkilö käyttää runsaasti tilaa vieviä eleitä, liikekieli on hidasta ja selkeää, puhe kuuluvaa ja katsekontakti toisiin vahva. Vastaavasti matalan statuksen ilmaisuun kuuluvat kehoa pienentävät asennot, nopeus ja valppaus, epävarma puhe ja katsekontaktin välttäminen. Sekä matalaan että korkeaan statukseen liittyy vuorovaikutuksen kannalta positiivisia ja negatiivisia piirteitä, ja yleensä ilmaisu liikkuu näiden kahden ääripään välillä. Simo Routarinne käyttää termiä liukusäädin, joka kuvaa hyvin sitä, että omaa statusilmaisuaan voi muuttaa jatkuvasti tietoisesti tai intuitiivisesti tilanteen mukaan. Erityisesti turvallisessa ja luottamuksellisessa vuorovaikutustilanteessa oletusarvoisten statusroolien muuttaminen ja oman statusilmaisun mukavuusalueen laajentaminen on helpompaa. (Routarinne 2007, 17, 24, 59, 61, 62, 95, 106.)

Nostamalla statusilmaisu tietoisuuteen vuorovaikutuksessa voidaan nähdä ja ymmärtää asioita, joita ei ennen ole tietoisesti huomattu. Tällöin voidaan nähdä, mitä vuorovaikutuksessa oikeastaan tapahtuu ja minkälaisia valtapelejä kulloinkin pelataan. Voidaan ymmärtää, miksi jokin vuorovaikutustilanne toimii ja toinen ei. Voidaan myös nähdä, miten empatia syntyy, mikä vangitsee toisen huomion ja miten statusilmaisua käytetään ystävyyden tai kilpakumppanuuden ilmaisemiseen. (Routarinne 2007, 21–22.)

Improvisaatioharjoitteista monet auttavat hahmottamaan omia manereitaan. Ilmaisun tiedostaminen on tärkeää, sillä usein voi käydä niin, että oma intentio ja toisten havait-

sema ilmaisu ovat ristiriidassa. Statusharjoitteiden avulla voi saada joustavuutta ja monipuolisuutta ilmaisuvalikoimaansa, jolloin myös itsetunto vahvistuu. Kyse on kehon kielioopin ja sanaston opettelusta. Statusilmaisun työkaluja voi Routarinteen mukaan soveltaa työelämään, johtamiseen, asiakaspalveluun, markkinointiin, perhe-elämään, opettamiseen ja teatterityöhön. (Routarinne 2007, 22, 23, 66.) Olen havainnut, että usein oma luontainen statusilmaisuni kallistuu enemmän matalan statuksen puoleen, joten olenkin alkanut opetella tietoisesti hyödyntämään enemmän myös korkean statuksen ilmaisullisia keinoja. Esimerkiksi käyttämällä korkealle statukselle tyypillistä fyysistä ilmaisua ennen esiintymistilannetta saa aikaan henkisesti itsevarmemman olon.

Olen havainnut alakouluissa tekemäni opetusharjoitteluni aikana, että näyttelijän ja opettajan työt muistuttavat paljolti toisiaan. Opettajan yleisönä toimivat oppilaat ja käsikirjoituksena opetussuunnitelma ja omat tuntisuunnitelmat, joita jokainen opettaja toteuttaa valitsemillaan pedagogisilla keinoilla, omalla opetustyyllillään sekä persoonallaan. Simo Routarinteen mukaan opettajalle olisi hyödyksi hallita joustava statusilmaisun vaihtelu korkean ja matalan statuksen välillä. Tällöin saisi parhaiten säilytettyä järjestyksen luokassa, mutta myös annettua tilaa ja vastuuta sopivasti oppilaille. (Routarinne 2007, 121.) Näin ollen improvisaation perusharjoitteiden tekeminen tutuksi opettajille ja erityisesti statusilmaisun ymmärtäminen kehittäisivät heitä omassa työssään, joka on jatkuvaa katseiden alla oloa ja muuttuvissa tilanteissa reagointia sekä erilaisten ihmisten kohtaamista. Samoin improharjoitteet voisivat olla hyödyllisiä lisätyökaluja opetukseen.

4.5 Esiintymisrohkeutta etsien

Monille jo esitelmän tai puheen pito aiheuttaa suurta esiintymisjännitystä. Jännittäminen ilmenee esimerkiksi liiallisena itsetietoisuutena ja keskittymistä häiritsevinä ajatuksina. Itsekriittisyys taas aiheuttaa epäonnistumisen ja nolouden pelkoa sekä pelkoa arvosteluksi tulemisesta. Esiintymisjännityksen voi ohjaajana huomata muun muassa syrjään vetäytymisestä, hiljaisesta puheesta tai katsekontaktin välttämisestä. (Antikainen & Huuskonen 2018, 8, 9, 24, 28.) Jännitys johtuu minusta suurimmaksi osin siitä, että haluaa tulla hyväksytyksi ja tehdä ”oikein”, jotta ei tulisi tyrmäyksi tai arvostelluksi.

Lievä esiintymisjännityshän ei ole pahasta, vaan se nostaa vireystilaa ja parantaa reaktiokykyä. Pelkokaan ei sinänsä ole pahasta, vaan se, että keskittyminen ja huomio menevät pelon tunteisiin, eikä ihminen pysty reagoimaan muiden ihmisten ja ympäristön antamiin impulsseihin. Improharjoitteiden avulla pyritään suuntaamaan huomio itsensä

ulkopuolelle ja kuormittamaan aivoja siten, ettei tule ajatelleeksi pelkojaan ja kontrolloi liikaa toimintaansa. (Routarinne 2004, 60–61.) Monet harjoitteet onkin tarkoitus tehdä mahdollisimman suurella energialla ja nopealla tempolla luottaen ensimmäiseen ideaan mokaa pelkäämättä, jolloin järkevän ajattelun sijaan hyödynnetään intuitiota. Parhaimmillaan varsinkin johnstonelaisessa improssa kaiken tulisi tapahtua kovin pakottomasti ja rennosti yhteisen ilon kautta ja toisten tukemana.

Olen Pia Koposen kanssa samaa mieltä siitä, että improvisaatioharjoitteiden tekemisen kautta ihmiset voivat saada itsevarmuutta esiintymistilanteisiin, puheiden pitämiseen ja neuvotteluihin. Oman mielipiteen sanominen tulee helpommaksi ja opitaan kuunteleman toisia aktiivisemmin ja olemaan aidosti läsnä. Näiden taitojen ja ominaisuuksien kehittyminen perustuu osaksi siihen, että improvisointi haastaa menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle, epämukavuusalueelle. (Koponen 2017, 15.) Uskaltautuessaan tekemään jotain, mitä ei ole koskaan aiemmin kokeillut ja selvinneensä siitä hengissä myös henkisesti, on itsensä voittanut olo. Omalla kohdallani motivaatio ja into jotain asiaa kohtaan ovat ohittaneet pelon ja siten olen uskaltanut menemään oman mukavuusalueeni ulkopuolelle.

Epämukavuusalue on minusta sanana negatiivinen. Monihan suojelee itseään ihan ymmärrettävästi peloilta ja epämiellyttäviltä tunteilta, kuten häpeältä, ja haluaa pysytellä mieluummin turvallisesti tuttujen asioiden parissa mukavuusalueellaan. Esiintymistilanteet sijoittuvat kuitenkin monilla ihmisillä juuri sinne epämukavuusalueen puolelle. Siksi minusta on hienoa, että Pia Koponen määrittelee, että mukavuusalueen ja epämukavuusalueen väliin jää elämysalue. Sillä alueella tapahtuu uuden oppiminen ja oivallukset. Mitä enemmän haastaa itseään, sitä enemmän itsetuntemus kasvaa. Elämysalueelle meno lisää itsevarmuutta, riskinottokykyä, paineensietokykyä ja joustavuutta. Lisäksi kyky sietää epämukavuusalueen herättämiä tunteita kasvaa. (Koponen 2017, 16, 66, 69.) Haastamalla itseään ja rikkomalla rutiinejaan voi kokea ja oppia uutta. Elämysalueelle meno onkin tarjonnut minulle monenlaisia unohtumattomia elämyksiä.

Eihän kokemus improvisoinnista tee automaattisesti sitä, että esimerkiksi puheen pitäminen tuntuisi jatkossa todella helpolta, mutta improvisaation parissa voi kokeilla erilaisia tapoja lieventää ja kestää esiintymisjännitystä. Näin ainakin minulle on käynyt. Kouluaikanani jännitin esitelmien pitoa ja jopa kysymyksiin vastaamista, vaikkei minulla ollut niistä edes mitään huonoja kokemuksia. Ryhmätyötilanteissakin olin usein hiljainen kuuntelija. Vähitellen teatterin harrastamisen ja impron kautta tuollaiset tilanteet ovat nykyään siitä helpoimmasta päästä ja näin ollen oma mukavuusalueeni on laajentunut.

Olen oppinut olemaan rennommin oma itseni niin ryhmänjäsenenä kuin ohjaajana. En kontrolloi liikaa toimintaani ja pienennän itseäni, vaan seison omien ideoideni takana ja samalla reagoin tilanteeseen, kuuntelen muita ja uskallan myös pyytää apua. Improvisaatio ja esiintymistilanteissa oleminen ovat toimineet hyvänä siedätyshoitona.

Kun improvisoitaessa tilanteesta tulee selviytyä suunnittelematta, niin kuinka helpolta sitten oikeat esiintymistilanteet tuntuvat esimerkiksi työelämässä tai opiskelujen aikana, kun on mahdollisuus valmistautua ja harjoitella etukäteen. Liisa Antikainen ja Siiri Huuskonen toteavat opinnäytetyössään, että jopa kolmasosa yliopisto- sekä ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee esiintymisen ongelmana. Joka viides täysi-ikäinen pelkää esiintymistä julkisesti ja kaikista suomalaisista noin 70 prosenttia on kokenut esiintymisjännitystä. (Antikainen & Huuskonen 2018, 5, 6.) Tulevaisuuden työnäkymiäni ajatellen improvisaation hyödyntäminen esimerkiksi puheilmaisuun tai esiintymisvalmennuksen kursseilla onkin mielestäni perusteltua. Esimerkiksi nuoret aikuiset voisivat olla hyvä kohderyhmä, jolloin ryhmätyö- ja esiintymistaitojen opetusta voisi sisällyttää lukioihin, ammattioppilaitoksiin, korkeakouluihin jne.

Esiintymiskokemus, aiemmat sosiaaliset tilanteet ja improvisaation periaatteet ovat auttaneet minua kehittymään myös ohjaamisessa ja ryhmäläisten kohtaamisessa. Improvisaation avulla tilannelukutaitoni on kehittynyt ja nykyään uskallan paremmin tehdä muutoksia tuntisuunnitelmiin. Osaan olla paremmin läsnä hetkessä ja reagoida nopeasti tilanteen vaatimalla tavalla ilman, että jäisin totuttuihin tapoihin kiinni tai panikoituisin vastoinkäymisen kohdalla. Kun fokus on enemmän itsestä pois päin, on herkempi aistimaan ryhmää ja havainnoimaan yksilöiden tarpeita. Myös näytelmän valmistusprosessin aikana pystyn nykyään paremmin sietämään keskeneräisyyttä ja uskallan etsiä uusia vaihtoehtoja ja variaatioita. Pyrin myös näytellessäni keskittymään enemmän kuuntelemiseen, reagoimiseen ja näyttelemään kohtausta vain sekunti kerrallaan.

5 TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJA AMMATTILEIKITTÄJÄNÄ

Teatteri-ilmaisun ohjaajassa yhdistyvät ohjaaja, opettaja, kasvattaja, kouluttaja ja taiteilija. Roolia ja ohjausotetta voi vaihdella sujuvasti kohderyhmän ja työtehtävän mukaan. Koen roolini kurssin vetäjänä varsinkin improvisaation kohdalla eräänlaisena ammattileikittäjänä, ja minusta ohjaajan oma leikkimielinen asenne ja huumorintajuisuus ovat vahvuuksia. Niiden avulla saa aikuiset osallistujat vapautumaan ja rentoutumaan, sillä yhteinen nauru helpottaa jännitystä kummasti. Venla Sandgrenin haastattelema luovuden asiantuntija ja esitystaitelija Meiju Niskala näkee oman roolinsa enemmän mahdollistajana, luvan antajana sekä laventajana kuin ammattileikkijänä tai ammattileikittäjänä (Sandgren 2016, 15–16). Kati Keskihannu sen sijaan kuvaa olevansa ohjaajana leikkijä ja innostaja (Vehkalahti 2008, 43). Näenkin ohjaajan roolin myös kannustajana, tukijana, mahdollistajana, rohkaisijana ja innostajana. Näitä rooleja ei minusta voi esittää, vaan ohjaajan tulee olla aidosti ja vilpittömästi innostunut vetämästään toiminnasta ja seistä valitsemiensa harjoitteiden ja toiminnan takana ja nauttia työstään.

Improvisaatioharjoitukset vaativat ohjaajalta vahvaa keskittymistä ja läsnäoloa (Koponen 2004, 31). Näin ollen improvisaatio kuluttaa ohjaajaa niin fyysisesti kuin henkisesti. Koska ohjaaja on mielestäni aina esimerkki ryhmälleen, olen samaa mieltä Viola Spolinin kanssa siitä, että improa ohjatessa ei saa näyttää omaa väsymystään ryhmälle (1999, 309). Jos on epäinnostunut tai jännittynyt, se tarttuu helposti ryhmään.

Näen Maaria Tuhkusen tapaan leikkimisen inhimillisenä perustarpeena, joka liittyy vahvasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tuhkusen tavoin tunnen usein suurta iloa ja kiitollisuutta siitä, että saan leikkiä työkseni. (2012, 9–10.)

5.1 Ohjaajan roolit improvisaatiossa

Hyvä ohjaaja on sellainen, joka asettuu osallistujan rooliin ja pystyy näkemään tilanteet heidän näkökulmastaan. Ei oleta asioita, vaan pyrkii katsomaan asioita sellaisen ihmisen näkökulmasta, joka tekee impron harjoitteita kenties ensimmäistä kertaa. Ohjaajalla on tärkeää olla kyky nauraa itselleen hyvällä tavalla, rakkautella! Hän näyttää omalla esimerkillään mokaamisen ”jalon taidon” ja sen, miten itse reagoi omiin mokiinsa. (Sandgren 2019.)

Ryhmän ja ohjaajan välinen suhde ja ryhmäläisten väliset suhteet ovat se pohja, joka luo toimintaedellytykset. On tärkeää, että osallistuja luottaa ohjaajaan, ryhmään ja harjoitteiden hyötyyn (Spolin 1991, 6). Ohjaajan on oltava aidosti kiinnostunut ohjattavistaan ja heidän kanssaan tekemästään työstä. Reetta Vehkalahti tuo *Leikkivä teatteri* -kirjassaan esiin ohjaaja Johanna Hakkaraisen ajatuksen, että ohjaajan tulee osata kuunnella ryhmää ja asettua sen käyttöön. Elämysohjaaja Annika Nygårdin mukaan taas ohjaajan tärkein tehtävä on antaa ryhmälle mahdollisuuksia ja pitää huolta työrauhasta. Hänestä hyvä ohjaaja innostaa, kannustaa, haastaa ja tarjoaa virikkeitä. (Vehkalahti 2008, 42, 43.) Myös Venla Sandgrenin näkemyksen mukaan ohjaajan tulee erityisesti alkuvaiheessa kannustaa ja nostaa esiin pienetkin onnistumiset (2019).

Aikuisen ei tarvitse kehittää taitojaan yksin, vaan kurssinvetäjä ja ryhmä ovat tukena. Kuten Sinimaria Tomperi on opinnäytetyössään todennut, jokaisella ihmisellä on kyky improvisoida, mutta improleikkiin ryhtyminen vaatii myös uskallusta (2019, 8). Ihmisille on muodostanut vahvat ennakkokäsitykset oikein tekemisestä ja virheiden välttämisestä ja siitä, miten vastuullisen aikuisen tulisi käyttäytyä. Lapsesta lähtien ihmistä on rangaistu virheistä. Siksi sekä Tiina Pirhosen (2020) että Venla Sandgrenin (2019) kursseilla hurrataan yhdessä mokille ja siten koulutetaan kehoa ja mieltä reagoimaan virheiden tekemiseen uusilla tavoilla. Lisäksi Sandgren (2019) pyytää kurssilaisia olemaan kertomatta ammatistaan tai työstään muille, jolloin vältetään ajatus siitä, millainen ilmaisu sopii minkäkin ammatin tai aseman edustajalle. Oman kokemukseni mukaan yhteinen tehtävätavoite luo yhteenkuuluvuutta ja saa erilaiset ihmiset toimimaan yhdessä. Kun muista ryhmäläisistä ei tiedä välttämättä alussa muuta kuin etunimen, heitä kohtaan ei synny myöskään ennako-oletuksia ja -asenteita.

Kurssin ensimmäisen kerran harjoitteiden tulee olla motivoivia ja innostavia, mutta mahdollisimman helppoja, jotta kaikki pääsevät kokemaan onnistumisia ja yhdessä tekemisen iloa ilman esiintymis- tai suorituspainetta. Tiina Pirhosen mielestä ohjaajan tulee ottaa huomioon osallistujien lähtötasot sekä tiedostaa se, että ryhmässä on erilaisia oppijoita. Ohjaajan rooliin kuuluu motivoida osallistujia toimintaan ja rakastaa itse sitä asiaa, mitä opettaa. Olen samaa mieltä Pirhosen kanssa myös siitä, että ohjaaja ei saa olla itse fokuksessa opetustilanteessa. (Pirhonen 2020.) Viola Spolinin ajatuksen mukaan ohjaaja on tasavertainen kanssapelaaja, joka voi osallistua itse harjoitteisiinsa. Tietojensa ja taitojensa takia hän on opastaja ja ryhmän vetäjä, jonka tulee noudattaa samoja yhdessä sovittuja sääntöjä ryhmäläisten tapaan. (Spolin 1999, 7–24.) Improssa ei ole olemassa selkeästi oikeita tai vääriä ratkaisuja, joita ohjaajan tulisi tuoda esiin, vaan vaihtoehtoisia

tapoja toimia tilanteissa tai ratkaista ongelmia on useita. Tärkeintä on yrittäminen ja etsiminen. (Spolin 1991, 9.) Tämä on minusta hyvä muistaa ohjaajanakin.

5.2 Ohjaajan vastuut ja konkreettiset tehtävät

Tärkeä tehtävä on saada luotua hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri, jossa on läsnä ilo ja leikkivä mieli. On hyvä tiedostaa ohjaajana, että ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa tutustuminen vie aikaa. Improvisaatioharjoitteet ja -leikit ovat kuitenkin jo itsessään sellaisia, jotka ryhmäyttävät porukkaa. Sandgrenin omilla kurssitunneilla käytetään aikaa aina ryhmäyttämiseen sekä mielen ja kehon lämmittelyyn. Koska kaikki osallistujat tulevat omasta arjestaan, omalla energiallaan ja fiiliksellään kurssitilaan, on tärkeää, että annetaan aikaa tilaan laskeutumiseen, keskittymiseen, rauhoittumiseen tai tarvittaessa energian nostatukseen. (Sandgren 2019.) Viola Spolin muistuttaa, että työpajakin on hyvä rakentaa siten, että siinä on alku, keskikohta ja loppu. Alun lämmittelypelit tuovat osallistujat yhteen ja auttavat suuntaamaan energian seuraavaksi opeteltavaa asiaa kohtaan. Tällaisten asian ääreen johdattelevien harjoitteiden tulee olla Spolinin mukaan helppoja, hauskoja ja rentouttavia. (1991, 11.)

Sandgren pitää tärkeänä, että alusta lähtien kosketuksesta tulee luonteva osa vuorovai-
kutusta siten, että huomioidaan kuitenkin yksilöiden fyysiseen läheisyyteen ja kohtaami-
seen liittyvät eroavaisuudet ja henkilökohtaiset rajat. Kontaktin ottamista voidaan harjoitella erilaisten hippapeliin, fyysisten lämmittelyiden ja patsasharjoitteiden kautta. (Sandgren 2019.) Tähän lisäksi vielä, että ohjaajan on hyvä huomioida ryhmäläistensä iät sekä mahdolliset liikkuvuuteen tai fyysisiin harjoitteisiin liittyvät terveydelliset esteet. Joillekin kurseilleen Sandgren onkin ilmoittanut ikäsuosituksen, joka on esimerkiksi 15–60 vuotta (Wellamo-opisto 2019).

Ohjaajan pitää kannustaa ja kehottaa kaikkia osallistumaan, mutta mielestäni ketään ei saa pakottaa. Luovuus ja uuden oppiminen tapahtuvat helpommin ja varmemmin vapaaehtoisesti kuin pakottaen (Vehkalahti 2008, 41). Uskon myös, että katsomalla toisten improamista ja osallistumalla vaikkapa yhteisiin keskusteluihin, voi saada uusia virikkeitä, kun taas pakottamalla liikaa epä mukavuusalueelle voi kurssi aiheuttaa hallaa. Olen havainnut eri kursseilla, että monet ujommat ja aremmat ihmiset innostuvat loppua kohden osallistumaan enemmän, kun ovat hetken saaneet katsoa muita ja huomanneet, että he ovat selvinneet hengissä ilman kunnian ja maineen menetystä. Tällöin ohjaajan

on oltava hereillä ja palkittava uusi vapaaehtoinen osallistuja päästämällä hänet tekemään. Ohjaajan tehtävä on suojella ryhmäläisiään ja vakuuttaa, että heille ei tapahdu mitään pahaa. Uskon Johnstonen tavoin siihen, että ihmisiä pystyy hyvässä hengessä houkuttelemaan ja huijaamaan, jotta he päästävät mielikuvituksensa valloilleen (Johnstone 1996, 118). Tärkeää on muistaa ohjaajana tuoda esiin hyviä asioita ja tarjota kaikille osallistujille onnistumisen kokemuksia.

5.3 Ohjaajakin improvisoi

Improvisaatiokurssilla ei tähdätä esitykseen tai muuhunkaan valmiiseen tuotokseen, eikä siten tavoitella ohjaajan ennalta asettamaa yhteistä päämäärää. Mielestäni keskiössä ovatkin kurssille osallistuneiden ihmisten omat toiveet, tarpeet ja tavoitteet. Ohjaajan tehtävä on palvella asiakkaitaan ja auttaa löytämään improvälineiden avulla lääkkeitä mahdollisesti osallistujien pelkoihin, haasteisiin ja kehityskohteisiin sekä tarjota positiivisia kokemuksia ja uusia näkökulmia. Tiina Pirhosen mielestä juuri kokemuksellisuus on tärkeää, eikä pelkän teorian opettelu (2020). Ryhmänohjaustilanteessa on tietenkin vaikea miellyttää tai hyödyttää kaikkia tasapuolisesti, mutta pyrkimys sitä kohti olisi oltava. Tämä tarkoittaa minusta konkreettisesti sitä, että etukäteen tehtyjä tuntuunnitelmia tulee olla valmis muokkaamaan kurssitilanteen mukaan. Sinimaria Tomperi nostaa esiin sen, että kurssin vetäjän on hyvä rohkaista osallistujia kertomaan tuntemuksistaan ja peloistaan avoimesti, jolloin mahdollisia lukkoja, jännitystiloja tai ahdistusta ei synny. Varsinkin aikuisten kohdalla osallistujilla on oma vastuunsa kommunikoida tuntemuksistaan, sillä ohjaaja ei pysty kaikkea havainnoimaan ja aavistamaan. (Tomperi 2019, 15.)

Olen hyödyntänyt Johnstonen esimerkkiä siitä, että aloittaessani uuden ryhmän kanssa, asettaudun piiriin istumaan yhdessä ryhmäläisten kanssa samalle tasolle. Samalla pyrin huomiomaan kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti, opettelen heidän nimensä ja annan heille mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi. Madallan tietoisesti omaa statustani tarvittaessa, jolloin tulen helpommin lähestyttäväksi ja samalla ryhmäläisten luottamus minua kohtaan kasvaa. Johnstone aloittaa myös usein sanomalla, että jos joku epäonnistuu, se on ohjaajan syytä. Tällä tavoin hän vähentää osallistujien suorituspaineita. (Johnstone 1996, 25–26.) Kun kurssilainen luottaa ohjaajaansa, hän pystyy paremmin antamaan itselle luvan luopua tilanteen tiukasta kontrolloimisesta.

Sisällön huolellinen suunnittelu osallistujien tarpeita vastaavaksi on tärkeää. Silti on hyvä muistaa, että koulutustilanne on improvisointia. (Koponen 2004, 115.) Tarkka suunnitelma on kuitenkin siinä mielessä hyväksi, sillä ohjaustilanteessa ei voi alkaa miettimään, mitähän tässä tehtäisiin. Suunniteltuja asioita ei kuitenkaan tule survoa väkisin läpi, vaan elää hetkessä ja reagoida sen mukaan, mitä ryhmä tarvitsee. (Pirhonen 2020.) Minulla on sellainen ajattelutapa, etten teetä osallistujilla mitään sellaista, mitä en itse olisi valmis ja halukas tekemään. Näin pystyn minimoimaan myötähäpeälliset ja kiusalliset hetket. Tiina Pirhosesta on tärkeää, että opettajalla on omakohtaista kokonaisvaltaista kokemusta opetettavasta aiheesta. Asiat pitää osata ohjaajana muutenkin kuin teoriassa. (Pirhonen 2020.) Tästä syystä minusta teatteri-ilmaisun ohjaajan on hyvä kouluttaa ja kehittää itseään säännöllisesti, jolloin voi syventää omaa tietämystään ja pystyy samais-tumaan osallistujan asemaan.

Improvisaatioon heittäytyminen vaatii ”aivot narikkaan” -ajattelutapaa. Osallistujan tulisi päästä irti liiallisesta rationaalisesta ajattelusta ja luottaa intuitioonsa. Tulee sietää epävarmuutta, ottaa riskejä ja kestää mokaaminen sekä välttää itsesensuuria. (Sandgren 2016, 35, 47.) Nämä vaatimukset ovat haastavia lähes kaikille, ammattiesiintyjillekin. Itsekin kamppailen niiden kanssa sekä impron parissa että erilaisissa vuorovaikutus- ja esiintymistilanteissa. Välillä onnistun ylittämään esteet ja heittäytymään liikoja jännittä-mättä ja etukäteen pätkäilemättä tilanteeseen ja välillä taas kynnys on suurempi. Mie-lestäni ohjaajan tehtävänä onkin madaltaa tätä kynnystä heittäytymällä leikkeihin omalla energisellä esimerkillään ja mokaamalla myös itse. Kun näyttää ohjaajana rohkaisevaa esimerkkiä, että ihminen voi olla yhtä aikaa leikkisä ja järkevä aikuinen, niin osallistujien on helpompi heittäytyä (Johnstone 1996, 83). Positiivisen ilmapiirin luomisessa ohjaa-jalla on merkittävä vastuu. Innostus, rohkeus ja positiivinen asenne tarttuvat helposti ryh-mässä, kuten myös varovaisuus ja negatiivisuus.

Ohjaaja voi antaa toiminnan avuksi tai lisävirikkeeksi sivusta ohjeita kesken harjoituksen (Vehkalahti 2008, 160). Viola Spolinin mukaan sivustaohjaamisen tavoite on pitää osal-listujien fokus halutussa tehtävässä. Ohjaajan ei tulisi kuitenkaan kontrolloida improtehtävän kulkua liiaksi, vaan ohjaaja on onnistunut silloin, kun osallistujille tulee tunne, että he ovat tehneet ja luoneet jotain itse. Sivustaohjauksen tulee syntyä spontaanisti siitä, mitä harjoitustilanteesta havaitsee, ja ohjaajan kommentit olisi hyvä tuoda esiin lyhyinä ja selkeinä, etteivät ne keskeytä harjoitusta. Spolinista sivustaohjaus tulee suunnata koko ryhmälle eikä yksilöille. (Spolin 1991, 5–6, 14.) Toisaalta oman kokemukseni mu-kaan sivustaohjaus, palautteen antaminen ja huomioiden tekeminen sekä harjoituksen

aikana että sen jälkeen tukevat myös osallistujan henkilökohtaista kehitystä. Varsinkin myöhemmässä vaiheessa voi antaa yksilöllisiäkin kommentteja, kun keskinäinen luottamus on jo ehtinyt syntyä ohjaajan ja ryhmäläisen välille.

6 IMPROVISAATIOKURSSIN ERI KONTEKSTIT

Tässä luvussa keskityn vielä tarkastelemaan sitä, mitä ohjaajana olisi hyvä erityisesti huomioida, jos vetää improvisaatiokurssia aikuisille nimenomaan muualla kuin teatterikontekstissa. Esimerkkeinä soveltavan improvisaation kurssiympäristöistä tuon esiin kaksi eri kohderyhmää, joiden näkökulmasta olen aiemminkin käsitellyt aihetta. Toinen on improvisaatiokurssin toteuttaminen siten, että kuka tahansa voi vapaaehtoisesti ilmoittautua mukaan. Kurssin järjestäjänä voi olla muun muassa kansalaisopisto, nuori-oseura, harrastajateatteri tai erinäiset kolmannen sektorin yhdistykset ja järjestöt. Mahdollisina kurssin tilaajina voivat toimia myös erilaiset yritykset ja työyhteisöt, joille improvisaatio toimii hyvänä täydennyskoulutuksena tai virkistyspäivänä.

Molemmissa tapauksissa kurssi voi olla lyhytkestoinen, esimerkiksi yhden päivän tai viikonlopun mittainen, tai sitten esimerkiksi puolen vuoden mittainen kokonaisuus, jossa on säännöllisesti kokoontumiskerta kerran viikossa. Kurssin kesto määrittelee myös vahvasti kurssin sisältöä ja tavoitteita sekä sen, miten tarkasti improvisaation periaatteisiin ehditään syventyä. Jos kurssilla on useampia tapaamiskertoja, samoja harjoitteita ehditään toistamaan, ja kurssilaiset voivat saada sitä kautta enemmän onnistumisen kokemuksia. Palaaminen aiemmin opeteltuihin asioihin auttaa ryhmäläisiä rentoutumaan ja menemään välillä takaisin mukavuusalueelle, kun he tietävät, mitä tuleman pitää.

Vapaaehtoisesti mukaan ilmoittautuneista aikuisista koostuvan ryhmän kanssa on huomioitava se, että osallistujat eivät tunne toisiaan todennäköisesti ennalta, ja ryhmä voi olla hyvinkin heterogeeninen. Tällöin tutustumiseen ja ryhmäyttämiseen on hyvä käyttää aluksi aikaa. Sen sijaan työyhteisön jäsenet tuntevat toisensa ainakin jollakin tavoin, ja heitä yhdistää sama ala ja työpaikka. Niinpä tässä tapauksessa ohjaajan on hyvä huomioida mahdollisesti ryhmässä jo olemassa olevat valtasuhteet, roolit ja jakautuminen ryhmän sisällä pienempiin ryhmiin eli klikkeihin. Lisäksi osallistujien motivaatiotaso koulutusta kohtaan voi vaihdella, sillä välttämättä he eivät ole saaneet itse valita osallistuvatko vai eivät.

Avoimella improkurssilla ohjaajan tehtävä on minusta palvella enemmän yksilöitä ja heidän tarpeitaan, kun taas työyhteisöiden kanssa voidaan hakea yhdessä enemmän apukeinoja työyhteisön vuorovaikutuksen parantamiseen, tiimityöhön sekä suuremmin itse

alaan ja työtehtäviin linkittyviin haasteisiin. Kuten improvisaation ammattilaisten kokemukset osoittavat, molemmissa toimintaympäristöissä improlle on tarvetta ja kysyntää, ja se on osoittautunut toimivaksi ja hyödylliseksi työvälineeksi.

6.1 Kouluttajana avoimella improkurssilla

Olen oppinut hyödyntämään eri tilanteissa Pia Koposen esille tuomaa ajatusta: tiedosta – tunnista – toimi. Improvisoinnin kohdalla tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tulee tiedostaa hetket, joissa improvisaatio on läsnä tai mihin siitä voisi olla hyötyä. Tämän jälkeen tulee tunnistaa oma toiminta eli millaisia valintoja tekee eri tilanteissa ja miten ne vaikuttavat. Tämän jälkeen voi tietoisesti lähteä kehittämään omaa toimintaansa haluamaansa suuntaan. (Koponen 2017, 22, 25.) Kouluttaja voi toimia kurssikontekstissa arvokkaana apuna, eräänlaisena karttana, joka auttaa tunnistamaan ja tiedostamaan osallistujan vahvuuksia ja oppimisen kohtia ja rohkaista toimimaan myös toisin.

Toimintatilan ja ilmapiirin on oltava turvallinen, luottamuksellinen ja hyväksyvä. Koponen käyttää termejä *temenos* ja *field*. Temenos tarkoittaa paikkaa, jonka sisällä vallitsevat tietyt säännöt. Niin ollen näyttämö, leikkikenttä kuin kurssitilakin voidaan määritellä temenoksen avulla. Temenos ei ole pelkkä fyysinen puite, vaan myös yhdessä toimivat ihmiset luovat toiminnallaan sitä. Ryhmän yhteinen field eli toiminnan kenttä syntyy tietyllä tapaa yhteisen hengityksen kautta. Sitä rakentavat erilaiset lämmittely- ja tutustumisharjoitukset. (Koponen 2017, 59, 60.) Johan Huizingan teoksessa *Leikkivä ihminen*, jonka ensimmäinen painos on jo vuodelta 1938, mainitaan jo temenos-käsite. Siinä se määritellään jollekin asialle pyhitetyksi paikaksi. Tämä leikkipaikka on eristetty jokapäiväisestä elämästä, ja usein siellä käytetään myös roolipukuja. (Huizinga 1984, 92.)

Minusta ryhmänvetäjä voi tietoisesti omalla toiminnallaan, työskentelysopimuksen tekemisellä, alun harjoitteiden valinnallaan ja omalla asenteellaan edesauttaa toimivan temenoksen ja fieldin luontia. Ryhmäläiset pitää saada tulemaan toimeen kaikkien kanssa innostuneessa ilmapiirissä, jossa kaikki leikkivät tosissaan. Fieldin näen kuvaavan ryhmän asenneilmastoa. Jos kurssille saa luotua yhteisten pelisääntöjen avulla hyväksyvän ilmapiirin, tarjotaan puitteet aikuisen itsetunnon vahvistumiselle (Routarinne 2004, 30–31). Kaikkeen ei tietenkään ohjaaja voi yksin vaikuttaa, vaan jokainen ryhmänjäsen on merkityksellisessä asemassa.

On tärkeää miettiä jo kurssia markkinoitaessa sanavalintoja ja sitä, millaista ennakkotietoa kurssikuvauksessa haluaa antaa, ja kenelle se on suunnattu. Koska sanat leikki ja improvisaatio voivat joissain herättää vastustusta, aikuisille suunnatussa markkinoinnissa ja tiedotuksessa puhutaankin usein esimerkiksi luovuuskursseista (Sandgren 2016, 46). Luovuus, draama, esiintymistäidot, toimiva vuorovaikutus, vuorovaikutustaidot, innostava työilmapiiri ja työhyvinvointi ovat termejä, joita voisinkin ajatella käytettävien leikin ja improvisaation sijaan sekä kurssin nimissä että tavoitteita kuvatessa. Esimerkiksi Venla Sandgren vaihtoi Lahden Wellamo-opistossa pitämiensä kurssien nimet teatteri-improvisaatiokursseista ilmaisun ja vuorovaikutuksen kursseiksi, jottei osallistujille tule sellainen harhakäsitys, että kurssilla tähdättäisiin esittävään improon. Vaikka kursseilla tehtäisiin kohtausharjoitteita, joissa osa on esiintyjänä ja osa yleisönä, pääpaino ei ole esiintymisessä ja katsojien viihdyttämisessä. (Sandgren 2019.) Lisäksi silläkin voi olla merkitystä, käyttääkö termiä kurssi, työpaja vai koulutus.

Improkursseille osallistuvilla ihmisillä voi olla erilaisia odotuksia ja käsityksiä sille, mitä kurssi tulee sisältämään tai mitä heistä ylipäänsä impro on. Sandgrenin kokemuksen mukaan useimmat ihmiset haluavat rohkaistua heittäytymään enemmän, hakevat apua esiintymisjännitykseen tai työkaluja omaan työhönsä. Monet haluavat myös puhtaasti tulla pitämään kurssille hauskaa ja saada vaihtelua arkeen. Joskus avoimelle improkursseille osallistuu teatterin harrastajia, joilla on tavoitteena saada työkaluja esiintymiskontekstiin ja kehittyä näyttelijänä. Mikäli jonkun odotukset ovat vahvasti ristiriidassa sen kanssa, mitä kurssilla lopulta tehdään, osallistuja saattaa jäädä pois kurssilta. (Sandgren 2019.) Ohjaajan on minusta hyvä sanallistaa heti alkuun, mitä kurssi tulee pääpiirteittäin sisältämään. Samalla voisi olla hyödyllistä kerätä osallistujilta kirjallisesti tai suullisesti heidän toiveitaan, tavoitteitaan ja odotuksiaan kurssia kohtaan.

6.2 Improvisaation soveltaminen työyhteisön tarpeisiin

Työyhteisön luokse meneminen voi tarkoittaa sitä, ettei jokainen osallistuja ole täysin vapaaehtoisesti ja innostuneesti valmis osallistumaan toimintaan. Kuitenkin leikki edellyttää vapautta, eikä pakotettuna tai peloissaan voi aidosti leikkiä ja olla luova. Ketään ei voi pakottaa leikkimään. (Tuhkunen 2012, 11, 51.) Jos työyhteisölle suunnattu koulutus ei tarkoita osallistujalle paikallaan istumista ja luennon kuuntelemista, se saattaa aiheuttaa suuriakin pelkoja. Tällöin on tärkeää, että osallistujat tietäisivät valmiiksi, että koulu-

tuksessa tehdään toiminnallisia harjoitteita, ja myös kouluttajan on hyvä ymmärtää osallistujien lähtötaso ja valmiudet. (Pirhonen 2020.) On hyvä löytää tasapaino oman ja osallistujien luontaisen energiatason välille ja päästä tietyllä tapaa samalle aaltopituudelle.

En aina vetäessäni improharjoitteita ryhmälle sanallista, mitä harjoituksella osallistujat oppivat, vaan luotan siihen, että harjoite kehittää taitoja myös vaivihkaa. Osallistujilla saa olla vain hauskaa, ja he huomaavat sitten vähitellen kehittyvänsä ja rohkaistuvansa tekemisessä. Teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutuksenkin aikana olen törmännyt piilo-opetus-suunnitelma-ajatteluun ryhmänohjaamisen kohdalla. Spolin muistuttaa, että varsinkin spontaani-improvisaatioharjoitteissa, joiden tehtävänanto on selkeä, ohjaajan ei tulisi seilittää liiaksi ryhmälle pelin ulkopuolisia tavoitteita. Kun osallistuja keskittyy peliin tai tehtävän sisältöön, samalla muut ohjaajan asettamat ulkopuoliset tavoitteet täyttyvät kuin itsestään. Ohjaajan ei tulisi johdatella leikkijöiden ajatuksia valmiiksi tiettyyn suuntaan. (Spolin 1999, 31.) Tosin esimerkiksi päivän mittaisissa koulutuksissa tällaiset piilotavoitteet eivät ehdi välttämättä tulla esiin ja avautua osallistujille ilman niiden sanoittamista.

Tiina Pirhonen kokee, ettei hänellä ole ainakaan tietoisesti piilotavoitteita. Hänen kokemuksensa mukaan kouluttajan kannattaa vedota osallistujien järkeen ja perustella avoimesti, mikä tarkoitus toiminnalla ja harjoitteilla on ja missä tilanteissa improvisaation periaatteita ja oppeja voi käyttää hyödyksi. Samoin kuin urheilun harrastaminen on hauskaa, mutta samalla edistää terveyttä ja parantaa fyysistä kuntoa, myös improvisaation tai ylipäänsä taiteen harrastamiselle tulee olla joku motiivi ja tähtäin. Esimerkiksi yksinkertaisen swich-boing-bäng-harjoitteen voi perustella sillä, että iso ääni ja liike vapauttavat itsensä tarkkailusta ja auttavat suuntaamaan fokuksen muihin ihmisiin ja reagoimiseen. (Pirhonen 2020.)

Harrastajateatterissa päämääränä on usein esitys, joka motivoi tekemistä. Mielestäni jo improvisaatiokurssia markkinoitaessa kurssilta saatavia hyötyjä ja taitoja tulisi esitellä. Tällöin kurssille osallistuja olisi motivoitunut valmiiksi ja voisi asettaa toiminnalleen omiakin tavoitteita. Venla Sandgren ajattelee Pirhosen tavoin, että aikuiselle tulisi olla jokin selkeä järkisyy, päämäärä ja tarkoitus sille, miksi hänen kannattaa heittäytyä improleikkiin (Sandgren 2016, 37). Joillekin improvisaatio voi tosin olla vain sosiaalisena toimintana mielekäs vapaa-ajan harrastus.

Pia Koponen ajattelee, että perusteleminen luo osallistujille turvallisuuden tunteen siitä, että kouluttaja tietää ja tuntee asiansa. Joskus on hyvä sanallistaa myös sellaisia asioita, jotka itselle tuntuvat selviltä. (Koponen 2004, 120, 122.) Esimerkiksi jotkin improvisaation

peruskäsitteet voivat olla improon ensimmäistä kertaa tutustuville vieraita tai ihmiset voivat käsittää ne eri tavoin.

Monet improvisaation ammattilaiset ovat käyneet opettamassa improa erilaisille työyhteisöille jo useiden vuosien ajan onnistunein seurauksin. Esimerkiksi Pia Koponen on opettanut improvisaatiota muun muassa lääkäreille, toimittajille, insinööreille, esimiehille, myyjille, markkinoinnin ammattilaisille, varhaiskasvattajille, opettajille, liikunnanohjaajille ja vanhustyöntekijöille. Koposen havainnon mukaan ihmiset ovat saaneet impron avulla keinoja selviytyä työelämän haasteista, oppineet luopumaan liiallisesta ennakkosuunnittelusta ja hyväksymään virheitään, saaneet itseluottamusta erilaisten tilanteiden kohtaamiseen ja kommunikointi työkavereiden kanssa on tullut sujuvammaksi. Impro antaakin konkreettisia työkaluja kaikille niille, jotka työskentelevät ihmisten kanssa. Osallistujat ovat oppineet näkemään mahdollisuudet mahdottomuuksien sijaan. He osaavat antaa tukea muille ja ottavat sitä myös itse vastaan. He kykenevät sanomaan muutostilanteessa enemmän ”joo, ja” kuin ”ei” tai ”joo, mutta”. (Koponen 2017, 14, 15, 321.) Koposen luettelemat kaikki muutokset eivät välttämättä toteudu jokaisen osallistujan kohdalla ja joskus vaikutukset havaitsee itsessään vasta pidemmän ajan päästä.

Kurssilla harjoitteita kannattaa purkaa yhdessä ryhmän kanssa keskustellen. Kun sanallistetaan harjoitteista tehtyjä havaintoja ja keskustellaan leikin antamista hyödyistä suhteessa kohderyhmän arkeen, toimintaa ei jää vain irralliseksi kokemukseksi. Osa ryhmäläisistä voi välillä toimia harjoitteessa katsojinakin ja siten tehdä havaintoja nähdystä kouluttajan tavoin (Spolin 1991, 7). Kurssin vetäjän rooliin sisältyy vahvasti tällaisessa kontekstissa eräänlaisen keskustelun avaajan ja fasilitaattorin rooli. Kokemusten, tunteusten ja ajatusten jakaminen ryhmän kesken on yleensä hedelmällistä, ja osallistujien itsereflektiokin voidaan toteuttaa toiminnallisten harjoitteiden avulla.

Itsensä ylittäminen ja pienetkin onnistumisen hetket ruokkivat itseluottamusta ja positiivista asennetta uusia haasteita kohtaan. Ne virkistävät ja voimauttavat. Impron avulla on mahdollista myös luoda työyhteisöön hyvää yhteishenkeä. Leikin kautta voi oppia lisää ihmisistä ja vuorovaikutuksesta (Koponen 2017, 110–111). Ohjaajan on hyvä kuitenkin muistaa ja hyväksyä se, etteivät kaikki ole välttämättä lähtökohtaisesti innokkaita asiaa kohtaan. Ohjaajan tehtävänä onkin saada ihmiset osallistumaan vapaaehtoisesti yhteiseen leikkiin rohkaisemalla, kannustamalla ja hyötyihin vetoamalla. Tällöin jokaisella osallistujalla on mahdollisuus ylittää omat pelkonsa ja heittäytyä impron pariin mielikuvitustaan herätellen ja samalla yllättää positiivisesti niin itsensä kuin ohjaajan.

7 LOPUKSI

Leikin ja improvisaation yhtäläisyyksien tarkasteleminen on osoittanut sen, kuinka paljon niissä on samoja piirteitä, vaatimuksia ja hyötyjä. Ne antavat iloa ja virkistystä, mutta myös toimivat välineenä uuden oppimiselle ja itsetuntemuksen parantamiselle. Ohjaajana on tärkeää sekä jo kurssimainonnassa että ohjaustilanteessa perustella sitä, miten improvisaatiota voi käyttää työvälineenä monien arki- ja työelämässä tarvittavien taitojen harjoitteluun. Näin ollen pystyttäisiin murtamaan leikkiin ja improvisaatioon liittyviä negatiivisia mielikuvia ja rohkaista ihmisiä heittäytymään ja välttämään liiallista itsesensuuria, mikä laajentaisi oman ilmaisun mukavuusalueetta.

Improvisaatio on laaja teatterin ala, ja sitä voi soveltaa moniin tilanteisiin ja erityisesti vuorovaikutustaitojen ja esiintymisrohkeuden kehittämiseen. Hieman näkökulmaa ja painotusta muuttamalla voi suunnitella ja toteuttaa eri kohderyhmien tarpeisiin soveltuvia kursseja, joiden sisältönä toimivat samat improvisaation periaatteet ja harjoitteet. Koska jokainen meistä improvisoi arjessaan joka päivä, hyväksyvä asenne, kuuntelemistaidot, toisen huomioiminen ja virheiden salliminen auttavat meitä sosiaalisissa tilanteissa samoin kuin esimerkiksi näyttelijöitä teatterin lavalla. Usein kehittyminen näissä asioissa vaatii pitkää prosessia, itsereflektiota, onnistumisen kokemuksia ja positiivista asennetta. Suuria harppauksia ei tapahdu välttämättä yhden improvisaatiokurssin puitteissa, mutta matkaansa voi saada hyvää sanastoa ja käytännön kokemusta, joiden avulla sosiaalisia tilanteita ja esiintymishetkiä pystyy tietoisesti käsittelemään. Opitaan tunnistamaan omia tapoja toimia ja saadaan mahdollisesti apukeinoja omien rutiinien ja tapojen muuttamiseen. Hyödyt ovat siis usein enemmän laadullisia kuin suoraan mitattavasti todettavia.

Ohjaajan rooli on merkittävä turvallisen ja innostavan ilmapiirin ja kurssiympäristön luomisessa. Ohjaaja toimii hyvänä esimerkkinä ja rohkaisijana, johon voi luottaa. Hän on ammattileikittäjä, joka antaa luvan heittäytyä ilman epäonnistumisen tai tyrmäyksi tulemisen pelkoa. Siksipä kurssin vetäjän on hyvä miettiä sanavalintojaan ja ohjausotettaan. Ohjaaja voi edistää ja tukea jokaisen osallistujan kehittymistä, mutta aikuisilla osallistujilla on myös vastuu reflektoida omaa toimintaansa. Ainahan impron parissa ei tarvitse miettiä konkreettisia hyötyjä, vaan ainoastaan nauttia toisten ihmisten seurasta ja nauraa positiivisessa hengessä itselle ja muille saaden samalla uutta energiaa ja iloa elämäänsä.

Lähdekirjallisuudesta ja haastatteluista on noussut esiin, että ohjaajan tehtäviin kuuluu auttaa hyväksymään mokat, rohkaista osallistujia elämysalueelle sekä tarjota konkreettisia apukeinoja sovellettaviksi tulevaisuutta varten myös teatteri- ja kurssikontekstin ulkopuolella. Ohjaajan vastuu ja merkitys on suuri, mutta impron parissa työskentely voi olla todella antoisaa, monipuolista ja merkittävää. Ohjaajankin tulee olla valmis improvisoimaan opetustilanteessa ja hyväksyä se, ettei ole täydellinen, vaan itsekin voi aina oppia uutta ja kehittyä ihmisten kohtaamisessa, ryhmänohjaamisessa, vuorovaikutus- ja esiintymistilanteissa sekä lajissa nimeltään improvisaatio. Improvisaatioleikin parissa voi aina löytää itsestään uusia puolia, kunhan uskaltaa haastaa itseään, säilyttää rennon asenteen ja on valmis leikkimään tosissaan.

LÄHTEET

- Antikainen, L. & Huuskonen, S. 2018. Improvisaation keinoin apua opiskelijoiden esiintymisjärjestykseen. Pilotti-interventiotutkimus Savonia AMK:n opiskelijoille. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opinnäytetyö. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.2.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154548/Antikainen_Liisa%20Huuskonen_Siiri.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Anttila, E. 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2020 <https://disco.teak.fi/anttila/>.
- Hallamaa, L. 2019. Miksi aikuinen vierastaa leikkimistä? Yle.fi-sivusto 17.10.2019. Viitattu 6.2.2020 <https://yle.fi/uutiset/3-11016717>.
- Huizinga, J. 1984. Leikkivä ihminen. Suom. S. Salomaa. Kolmas painos. Helsinki: WSOY.
- Hyttinen, N. & Tykki, E. 2019. Luovat harrastukset parantavat terveyttäsi – tässä neljä lajia, joista jokainen voi napata tutkitut terveyshyödyt. Yle.fi-sivusto 25.11.2019. Viitattu 6.2.2020 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/25/luovat-harrastukset-parantavat-terveyttasi-tassa-nelja-lajia-joista-jokainen>.
- Johnstone, K. 1996. Impro. Improvisoisesta iloa elämään ja esiintymiseen. Suom. Simo Routarinne. Helsinki: Yliopistopaino.
- Koponen, P. 2004. Improkirja, Mitä yhteistä on filosofialla, pullopersesialla ja vapaalla pudotuksella? Helsinki: Like.
- Koponen, P. 2017. Lupa mokata – Improvisointi arjessa. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Laaksonen, P. 2004. Ymmärrämmekö leikkiä? Teoksessa L. Piironen (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY, 464–471.
- Pirhonen, T. 2018. Kolmesataakuusikymmentä astetta kohti näyttelijäntaiteen sydäntä. Teoksessa M. Kuuranne-Autelo & S. Kumpulainen (toim.) Kesken – näyttelijänkoulutuksen rakentuminen opettajien kokemana. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, 25–42. Saatavissa myös <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/252754>.
- Pirhonen, T. 2020. Haastattelu. Näyttelijä, kouluttaja, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun näyttelijäntaiteen lehtori. Tiina Pirhosta haastatteli 15.1.2020 Siiri Kakko.
- Pedanet 2019. Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä. Viitattu 25.11.2019 <https://peda.net/kangasniemi/varhaiskasvatus/v/vptsjt/lkojhl/lkojhl>.
- Pullinen, L. 2018. Improvisaatio on aikuisten leikkiä. Satakunnanviikko. Viitattu 5.2.2020 <http://www.satakunnanviikko.fi/teksti/improvisaatio-on-aikuisten-leikkia-6.56.72573.67e6fa0f5b>.
- Riihelä, M. 2004. Elämä on ehkä sittenkin vain leikkiä! Teoksessa L. Piironen (toim.) Leikin pikkujättiläinen. Helsinki: WSOY, 24–37.
- Routarinne, S. 2004. Improvisoi! Helsinki: Tammi.
- Routarinne, S. 2007. Valta ja vuorovaikutus. Statusilmaisun perusteet. Helsinki: Tammi.
- Sandgren, V. 2016. Leikisti vai oikeesti? Leikki aikuisen elämässä. Esittävän taiteen opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.1.2020 <https://www.theseus.fi/handle/10024/113150>.

Sandgren, V. 2019. Haastattelu. Teatteri-ilmaisun ohjaaja. Venla Sandgrenia haastatteli 21.11.2019 Siiri Kakko.

Spolin, V. 1991. Theater games for the classroom: A teacher`s Handbook. Third Edition. United States of America: Northwestern university press.

Spolin, V. 1999. Improvisation for the Theater. Third Edition. United States of America: Northwestern university press.

Tomperi, S. 2019. Kuinka hypätä tyhjän päälle? – turvallisen ja toimivan improvisaatioteatterin opetuksen periaatteet. Esittävän taiteen opinnäytetyö. Teatteri-ilmaisun ohjaaja. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167015/Tomperi_Sinimaria.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Tuhkunen, M. 2012. Kaaos, virtaus ja nautinto. Leikki improvisaatiossa ja luovassa prosessissa. Teatteriopettajan maisteriohjelman opinnäytetyö. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Viitattu 22.1.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37778/Tuhkunen%20Maa-ria%202012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Vehkalahti, R. 2008. Leikkivä teatteri. Toinen painos. Helsinki: Lasten Keskus.

Ventola, M-R. 2005. Vuorovaikutteisesti yhteisöissä. Teoksessa M-R. Ventola & M. Renlund (toim.). Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, 81–89.

Wellamo-opisto 2019. Viitattu 25.11.2019 <https://opistopalvelut.fi/wellamo-opisto/courses.php#pos-1-155-1> > Teatteri- ja sanataide > Kurssit.