

Jenna Teinilä

LAULU RAKASTAMISEN VAIKEUDESTA

- Fyysisen harjoittelun, näyttelijäntyön ja mielialan kohtaamispiste

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Joulukuu 2011

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö	Aika Joulukuu 2011	Tekijä/tekijät Jenna Teinilä
Koulutusohjelma Esittävä taide		
Työn nimi LAULU RAKASTAMISEN VAIKEUDESTA – Fyysisen harjoittelun, näyttelijäntyön ja mielialan kohtaamispiste		
Työn ohjaaja Raisa Ekoluoma		Sivumäärä 45+ 4
Työelämäohjaaja		
<p>Opinnäytetyön taiteellisenä osuutena pidettiin näyttelijäntyön kurssi aikavälillä lokakuu 2010 ja helmikuu 2011. Näyttelijäntyön kurssin lopputuloksena valmistettiin esitys, Laulu Rakastamisen Vaikeudesta keväällä 2011. Kurssilla oli mukana viisi näyttelijää.</p> <p>Kirjallisessa työssä tekijä keskittyy näyttelijöiden kurssinlopetuskysymyksiin tekemistä vastauksista nousseeseen teemaan, joka on fyysisen harjoittelun, näyttelijäntyön ja mielialan kohtaamispiste. Näyttelijät olivat kokeneet prosessin aikana olleen fyysisen harjoittelun hyväksi ja se oli vaikuttanut positiivisesti heidän lavatyöskentelyynsä.</p> <p>Fyysisen harjoittelun ja näyttelijäntyön harjoitteiden tuloksena näyttelijät ilmaisivat vapaammin ja yhteinen kanssakäyminen muuttui luonnollisemmaksi.</p> <p>Tekijä on liittänyt kirjalliseen työhön myös pohdintaa omasta ohjaajuudestaan ja peilaa fyysisen harjoittelun merkitystä ohjaajaa hyödyttävästä näkökulmasta. Ryhmä muodostui nopeasti ja yhdessä tekemisen into oli olemassa jatkuvasti prosessin alusta loppuun saakka.</p> <p>Tekijä on analysoinut myös, kuinka tällainen työskentely on vaikuttanut hänen omaan käyttöteoriaansa teatteri-ilmaisun ohjaajana.</p>		

Asiasanat

Akrobatia, fyysinen, ilmaisu, metodi, näyttelijäntyö, vapautuminen,

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Health, Welfare and Culture	Date December 2011	Author Jenna Teinilä
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis A SONG ABOUT THE DIFFICULTIES OF LOVE – Physical practice, actor’s work and state of mind in a meeting point		
Instructor Raisa Ekoluoma	Pages 45+4	
Supervisor		
<p>The artistic part of this thesis was an Acting course which was held between October 2010 and February 2011. The result of the course was a performance called ‘A Song about the difficulties of love’ which was presented in the spring of 2011. Five actors participated in the course.</p> <p>This written work is focused on the meeting point of physical practice, actor’s work and the state of mind. This subject arose from the actors’ answers to the final questionnaire at the end of the course. The actors had had very positive experience of the physical practices during the course. It had also affected positively their work on the stage.</p> <p>As a result of the physical training, it was easier for the actors to express themselves more freely and shared collaboration became more natural.</p> <p>The written work also includes reflection of the writer’s role as a instructor and reflects the usefulness of physical training from the instructors point of view. The group formed quickly and the enthusiasm for working together existed throughout the project.</p> <p>The writer also analyses how this process has affected her role as a drama instructor.</p>		

Key words

Acting, expression, physical theatre, exercises for actors

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	4
2.1 Teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutus ja muut ohjaajuuteeni vaikuttavat opinnot	4
2.2 Oma ohjaajakäsitykseni	5
2.2.1 Ohjaajakäsitykseni kulmakivet	5
2.2.1.1 Konstantin Stanislavski (1863-1938)	5
2.2.1.2 Jerzy Grotowski (1933-1999)	7
2.2.1.3 Tadashi Suzuki (1939-)	9
2.2.1.4 Jouko Turkka (1942-)	10
2.2.2 Minä ohjaajana	11
2.3 Termistö	13
2.3.1 Vapautuminen	13
2.3.2 Teeskentely	14
2.3.3 Ilmaisuu	14
2.4 Tutkimusosuuden toteutus	14
3 FENOMENOLOGINEN TUTKIMUSMETODI	16
4 PROSESSI	18
4.1 Tavoitteet	18
4.2 Näyttelijäntyyön kurssi	20
4.3 Käyttämäni harjoitteet	21
4.3.1 Jooga	21
4.3.2 Pallot, kepit ja rytmit	23
4.3.3 Akrobatia	25
4.3.4 Näyttelijä – Vastanäyttelijä	25
4.3.5 Muuttuvat tunteet ja olotilat	26

5 FYYSISEN HARJOITTELEMISEN, NÄYTTELIJÄNTYÖN JA MIELIALAN KOHTAAMISPISTE	29
5.1 Miksi fyysistä harjoittelua?	29
5.2 Parempi olo itsensä sisällä	33
5.3 Näyttelijäntyö	34
5.4 Kohtaamispiste	37
5.5 Johtopäätös	38
6 POHDINTA	41
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

The art of stage performance cannot be judged by how closely the actors can imitate or recreate ordinary, everyday life on the stage. An actor uses his words and gestures to try to convince his audience of something profoundly true. It is this attempt that should be judged. (Suzuki 1986, 5.)

Olen opiskellut omia keinojani näytellä vuodesta 2004, kun aloitin Suomen Teatteriopiston peruslinjalla. Näyttelijäntyön tekniikka on ollut minulle vaikeaa sisäistä, aikaisemmin en viihtynyt yleisön edessä, mutta halu esiintyä piti minut näyttelijäntyön parissa. Tällä hetkellä nautin näyttelemisestä ja vaikka tunnen edelleen olevani prosessissa näyttelijänä, koen ymmärtäväni näyttelijäntyötä enemmän. Ajattelen, että kun yleisö viihtyy teatterissa, se tarkoittaa sitä, ettei yleisö tunne myötähäpeää ja vaikuttuu näkemästään.

Vaikuttumisen olen kokenut itse seurattessani näyttelijää, johon voin uskoa, jota katsellessani voin unohtaa ajantajuni ja huomaamattani ajatella roolihahmon olevan juuri hänen näköisensä. Tällöin näkemäni tarina muuttuu eheäksi, eikä se ole enää vain näiden ihmisten *esittämä* tarina, vaan se *on* todellisuus, jonka luomiseen näyttelijät osallistuvat.

Näyttelijäntyö on mielestäni vaikeaa silloin jos joutuu tekemää roolin, jolla ei ole selkeää motivaatiota toimia. Olen huomannut, ettei ilman motivaatiota toimiva roolityö ole uskottava yleisöllekään. Tällainen tilanne on paljon kiinni ohjauksesta. Jos ohjaajan visio toteutuksesta on selkeä, vaikka teksti olisi monimutkainen tai jopa vaikea, silti ohjaajan visio välittyy näyttelijöille.

Tadashi Suzukilta lainaamani sanat kappaleen alussa ovat mielestäni oikeudenmukainen määritelmä sille, miten näyttelijäntyötä tulisi arvioida. Mielestäni näyttelijä ei tee näyttelijäntyötä, jos hän imitoi kirjailijan luomaa hahmoa, ilman omaa tulkintaa. Näyttelijäntyö on minulle sitä, kun näyttelijä ottaa tekstin hahmon itseensä. Harjoittelemalla hän valmistaa sille maneerit, tavat ja motiivit toimia juuri hänen kauttaan. Olen oppinut vuosien varrella, että näyttelijän tehtävä on luoda rooli eläväksi lavalla, ohjaaja antaa sille tilan ja suunnat minne ja miten toimia.

Omista haasteistani näyttelijäksi opiskelussa kumpusi ajatus perehtyä näyttelijäntyöhön enemmän. Haasteena itselläni oli kokemus jatkuvasta huonouden tai keskinkertaisuuden kokemisesta lavalla, kaipasin neuvoja, joita ymmärtäisin. Kun löysin näyttelijäntyön fyysisen puolen (tanssin, naamiot, pantomiimin, jne.) ja tutustuin **Jerzy Grotowskin** (1933-1999) metodiin, löysin kaipaamiani vastauksia. Olin usein miettinyt ihan konkreettisia *tapoja* näytellä ja oppiessani Grotowskin metodia, niitä löytyi.

Opiskelin aikaisemmin **Konstantin Stanislavskin** (1863-1938) metodia. Vaikka minussa elää ns. ”Stanislavskilainen” tyyli entisen opiskelupaikkani venäläisen opettajan takia, vahvimmat puoleni, sellaiset harjoitteet, joita itse olen suosinut, tulevat muualta. Mutta koen, että nämä kaksi metodia on yhdistynyt mielessäni. Kirjoitan Grotowskin ja Stanislavskin *metodeista*, koska ne näyttäytyvät minulle sellaisina. En ota kantaa siihen, onko metodi oikea sana tai miten taiteilijat itse olisivat halunneet luomistaan näyttelijän tekniikoista puhuttavan.

Vuonna 2006 minulla oli mahdollisuus näytellä **Jouko Turkan** (1942-) kirjoittamassa näytelmässä *Hypnoosi*. (Ohjaus: Rauli Jokelin) Erään esityksen jälkeen Turka itse saapui pukuhuoneeseemme antamaan meille palautetta näkemästään esityksestä. En analysoi palautetta tässä työssä sen enempää, mutta vaikutuin kuulemastani niin, että olen sittemmin lukenut hänen teoksiaan ja kiinnostunut hänen työstään ohjaajana. **Anneli Ollikainen** on koonnut teoksessaan *Lihat ylös!* muistiinpanoja Turkan ohjauksista Nummisuutarit (kevät 1984) ja *Tuhat ja yksi yötä* (syksy 1983) sekä opetuksesta Turkan rehtorikaudelta Teatterikorkeakoulussa. Ollikainen oli osallistunut ohjausten kaikkiin harjoituksiin sekä usein Turkan tunneille. (Ollikainen, 1988, 11.)

En halunnut syventyä taiteellisessa osuudessa omaan prosessiini näyttelijänä, jonka koen olevan vielä kesken. Sen sijaan pidin näyttelijäntyön kurssin, jonka johtoajatukseksi oli *kuinka ohjaaja voi edesauttaa näyttelijän työskentelyä roolinsa ja näyttelijyytensä kanssa*. Kuinka helppoa on päästää irti jonkin asian *esittämisestä*, imitoimisesta, ja esiintyä vakuuttaen yleisön siitä, että tarina on tosi (Suzuki 1986, 5). Miten antaa itsensä tarinan vietäväksi ja lopettaa sensuroimasta, estämästä sisäisiä impulssejaan, jotka käkevät ja motivoivat toimimaan?

Kerron näyttelijäntyön kurssin vaiheista luvussa 4, jossa esittelen tavoitteet, itse prosessin, näyttelijäryhmäni ja harjoitteet joita teimme. Luvussa 2.3 avaan termistöäni, missä merkityksessä käytän mitään termiä ja miten sen ymmärrän. Näyttelijäntyötä kuvaamaan

ei ole selkeitä, yksittäisiä termejä. Siksi avaan käyttämäni termit erikseen. Omaa ohjaajuuttani käsittelen luvussa 2.2.2.

Oma näyttelijyyteni perustuu suurimmalta osin Stanislavskin ja Grotowskin näyttelijäntekniikoihin, joten suurin osa käyttämästäni harjoitteista pohjautuvat heidän kehittämiinsä harjoitteihin. Avaan näitä teorioita, ja teorioita joihin muuten olen tutustunut, sen verran, kuin ne näyttäytyvät minulle tämän projektin yhteydessä tärkeinä, luvussa 2.2.1.

Näyttelijäni esiintyvät nimettöminä tässä työssä. En halua, että heidän mielipiteensä tai kokemuksensa voidaan yhdistää heihin. Näyttelijäntyön harjoitteiden kokemukset ovat aina henkilökohtaisia, koska töitä tehdään oman itsen kanssa ja haluan näin suojata heidän yksityisyyttään. Jotta he pysyisivät myös toisiltaan tuntemattomina, en eritellyt heitä tekstissä. Erottelen heiltä saamani vastaukset niin, että lähdemerkintänä on tieto siitä, onko lainaus marras- vai joulukuun kyselylomakkeiden vastauksista vai lopetuskysymyksen vastauksista. (LIITTEET 1 JA 2)

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa pohdin ja avaan sitä, millä tavalla teatteri-ilmaisun ohjaaja on koulutettu opettamaan näyttelijäntyötä tai ohjaamaan esityksiä. Avaan myös omaa käsitystäni omasta opettajana ja ohjaajana toimimisestani. Esittelen lisäksi käyttämäni termistöä, tutkimuksen toteutuksen ja osia teorioista, jotka ovat dialogissa työni kanssa.

2.1 Teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutus ja muut ohjaajuuteeni vaikuttavat opinnot

”Esittävän taiteen koulutusohjelman opetuksen lähtökohtana ovat rituaalit ja tarinat ihmisen tapana hahmottaa maailmaa. Niitä lähestytään teatterin ja draaman keinoin. Tavoitteena on kehittää opiskelijan kykyä dialogiseen kohtaamiseen erilaisissa teatterillisissä prosesseissa. Opetuksessa painottuu tutkiva, kehittävä ja keskusteleva lähestymistapa ja opiskelijan itseohjautuvuus.” (Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opinto-opas 2007-2008, 204.)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja valmistuu teatterin moniammatillaiseksi. Teatteri-ilmaisun ohjaaja saa koulutusta ohjaajuuteen, näyttelijäntyöhön sekä opettajuuteen, mutta varsinaisesti näistä mitään hän ei ole. Teatteri-ilmaisun ohjaajan erottaa näistä kaikista keskusteleva ja osallistava työtapa. Kun teatteri ohjaaja ohjaa ammattiteatterissa, teatteri-ilmaisun ohjaaja ohjaa harrastajateatterissa. Kun näyttelijäntyön opettaja opettaa tulevia ammattinäyttelijöitä, teatteri-ilmaisun ohjaaja opettaa näyttelijäntyötä harrastajille ja lapsille, nuorille tai erityisryhmille. Teatteri-ilmaisun ohjaajalta puuttuu opettajalla olevat pedagogiset opinnot.

Kun näyttelijä näyttelee ammattiteatterissa, teatteri-ilmaisun ohjaaja näyttelee esimerkiksi forum-teatterissa, samalla käsitellen jotain teemaa yleisön kanssa. Teatteri-ilmaisun ohjaajan rooli on siis kaksiosainen, esiintymisen lisäksi hänen on välillä irrottauduttava roolihahmostaan ja oltava lavalla omana itsenään.

Kaikkeen, mitä teatteri-ilmaisun ohjaaja tekee, sisältyy osallistavuus ja ihmisläheisyys, yhteisöllisyys. Työtapa on olla dialogissa koko työryhmän kanssa ja parhaimmillaan esitysten aikana myös yleisön kanssa, ja ratkaisuja tehdään paljon yhdessä.

2.2 Oma ohjaajakäsitykseni

Ohjaajakäsitykselläni tarkoitan sitä, että miten ja ennen kaikkea, miksi, teen ohjaustilanteessa tiettyjä valintoja. Sekä millainen ohjaajan merkitys näyttelijän työhön minun mielestäni on.

2.2.1 Ohjaajakäsitykseni kulmakivet

Tässä luvussa kerron henkilöistä, joiden menetit ovat vaikuttaneet omaan ohjaajakäsitykseeni.

2.2.1.1 Konstantin Stanislavski (1863-1938)

Käsittelen tässä ainoastaan Stanislavskin ensimmäistä metodia. Toinen, hänen keskenjäänyt Fyysisten tekojen metodinsa ei ole minulle tuttu.

He didn't do anything or try to do anything, but nonetheless the simple way he sat captured our attention. We wanted to watch him and understand what was going on inside his head. He smiled and we smiled too. He became thoughtful and we wanted to know what he

was thinking about. He glanced at something and we just had to know what had attracted his attention. (Stanislavski, 2008, 39.)

Kirjassaan *An actors work* Konstantin Stanislavski on kirjoittanut tarinalliseen muotoon opiskelijan kokemuksia näyttelijäkoulutuksesta. Kirjaa on koottu kahden vuoden ajalta ja se on sisällysluettelossaan jaoteltu aihealueittain.

Lainauksessa päähenkilö kertoo tapahtumasta eräältä näyttelijäntyön tunnilta. Opettaja oli pyytänyt hänen luokkakaveriaan, arkaa tyttöä, istumaan lavalle tuolille hetkeksi. Kaikki, mitä hänen piti tehdä, oli vain istua paikallaan siitä hetkestä, kun verhot avautuvat, siihen hetkeen, kun ne sulkeutuvat. Tyttö oli peloissaan ja oli peittänyt kasvonsa käsillään, kunnes pikkuhiljaa hänelle oli tullut sellainen olo, että jotain pitäisi tapahtua ja hän laski kädet kasvoiltaan, ensin toisen ja sitten toisen. (Stanislavski, 2008, 39.) Lainauksessa istumisvuorossa oli opettaja.

Kirjassa jatketaan kertomalla lavalla olevan ihmisen ja normaali tilanteessa toimivan ihmisen erosta. Normaalielämässä emme olisi kiinnostuneita hänen tekemisistään, mutta kun hän on lavalla, kaikki mitä tapahtuu, on äärimmäisen mielenkiintoista ja saamme jopa mielihyvää katselemisesta. (Stanislavski, 2008, 39.)

”Everything that happens onstage must occur for some reason or other. When you sit there, you must also sit for a reason and not merely to show yourself off to the audience. But this is not easy, and you have to learn how to do it.” (Stanislavski, 2008, 39.)

Stanislavski perustelee kirjassaan sitä, että kaikkeen lavalla tekemiseen tulisi olla syy, eteenpäin vievä voima. Kun tarinaa lukee vielä eteenpäin, Stanislavski alkaa erotella sävyjä näyttelemisen tavassa. Hänen tarinansa kertoo, kuinka näyttelijätär ”ei tiennyt näyttelleensä lavalla” odottaessaan näyttelijäntyönopettajansa lopettavan muistikirjansa lukemista. (Stanislavski, 2008, 40.) Tarina kertoo siis siitä luonnollisuudesta ja tavanomaisuudesta, joka näyttelijällä tulisi olla. Eli näyttelijäopiskelijatyttö ei tiedostanut *näyttelevänsä*, vaan odotti tilanteen loppumista.

Tätä luonnollisuutta halusin myös opettaa näyttelijäntyön kurssia pitäessäni. Halusin vapauttaa näyttelijäni tapahtumien *imitoimisesta*. Näyttelijän pitäisi unohtaa se, että häntä katsellaan ja se, että hänen pitää esittää yleisölle jotain, tai toistaa jotain harjoittelemaansa. Riittää, että hän keskittyy vain siihen, mikä on oleellista – tapahtumiin, jotka saavat hänet

toimimaan lavalla. Tietenkin esimerkiksi tarinaa yleisölle kertoessaan näyttelijä tiedostaa sen, että puhuu yleisölle, mutta tarinaa voi silti kertoa, niin kuin kertoisi juttua ystävälleen tai perheelleen, eikä erityisesti kohotettuna puhumaan yleisölle, esittämään.

Kyselylomakkeiden tulokset näyttelijöiden kokemuksista luvussa 5.

2.2.1.2 Jerzy Grotowski (1933-1999)

Näyttelijä on ihminen, joka työskentelee julkisesti ruumiillaan. Jos hän kuitenkin käsittelee kehoaan samalla tavalla, kuin keskivertoihminen jokapäiväisessä elämässä, jos ruumiista ei tule hänelle alistettua instrumenttia, joka kykenee toteuttamaan tietyn henkisen toiminnan, ja jos ruumista käytetään rahan ja katsojan miellyttämiseen, muuttuu näyttelijäntyö prostituution kaltaiseksi. (Grotowski, 1989, 41.)

Näyttelijä työskentelee myymällä vartaloaan ja taitojaan. Jos näyttelijä käyttää valmiiksi harjoiteltua välineistöä maneerinomaisesti aina näytellessään, Grotowski vertaa hänen työtään prostituutioon. Sen sijaan näyttelijän pitäisi pyrkiä eroon opituista tavoista, jotka helposti sekoittuvat keskenään ja toistuvat lavalla ja tosielämässä. Näillä tavoilla hän oppii miellyttämään katsojia – olemaan esimerkiksi hauska. Opimme jatkuvasti yhteiskunnallisia kliseitä siitä, kuinka tulisi näytellä itkua tai naurua ja näyttelijä saattaa sortua tekemään ne juuri niin, kuin yleismaailmallisesti ”on tapana”. (Esimerkiksi itkiessä ihminen nykii, nauraessa hekottaa ja nojautuu taaksepäin.) Pyhä näyttelijä syventää näyttelijäntyötään niin, ettei opittuja kliseitä enää ole, vaan näyttelijä reagoi roolissa itsensä kautta, luontaisesti, kuitenkin roolihenkilönä.

”Sisäisen prosessin onnistuminen edellyttää, että näyttelijän elimistön tulee vapautua kaikesta vastustuksesta siten, että sisäisen impulssin ja ulkoisen reagoinnin välillä ei ole minkäänlaista aikaeroa” (Grotowski, 1989, 28). Grotowski kuvaa *via negativaa*, esteisen eliminointia, siten, että impulssi voisi olla yhtä aikaa reaktio, että ruumis olisi alistettu käyttöön niin, että katsoja näkisi ainoastaan henkisten impulssien virran. (Grotowski, 1989, 28.) Yhtä kuin Stanislavskin metodissa, tässä metodissa korostetaan luonnollisuutta ja

täydellisiä tekoja, joissa mukana on mielen lisäksi myös ruumis. Grotowski erittelee näyttelijän lavareagoinnin normaalitilanteen luontevasta reagoinnista siten, että näyttelijän äänenkäytön ja hengityksen tulee olla kunnossa ja liikkumisen verratonta. Kaikki tämä on harjoiteltu viimeisen päälle, passiiviseksi valmiudeksi. Tällöin ei tule esimerkiksi erillisiä oheisrefleksejä ennen äänen käytön aloittamista. Vaan reagointi olisi nopeaa ja täydellistä. (Grotowski, 1989, 43-44.)

Lainauksessa Grotowski viittaa siihen, että on erikseen olemus lavalla ja siviilissä. Pidän tätä erottelua äärimmäisen tärkeänä. Näyttelijän tulisi olla lavalla kuin muovailuvahaa; valmis reagoimaan impulsseihin niin fyysisesti, kuin henkisesti. Kuitenkaan näyttelijän persoonaa ei mielestäni tulisi unohtaa. Jokainen näyttelijä reagoi aina omaa persoonallista kauttaan. Näyttelijää voi harjoituttaa tiedostamaan herkkyytensä eri tilanteille ja omille manereilleen ja ominaisuuksilleen, mutta näyttelijän henkilökohtaista persoonaa ei voi muuttaa. Toki pitäisi pyrkiä muutokseen, mutta se ei saisi olla määrittelykeino ”hyvän” ja ”huonon” näyttelijän välille.

Grotowskin kuvailema ajattelu ja näyttelijän tekniikka vaatii näyttelijältä itsekuria. Koko elämäntavan pitäisi perustua jatkuvalle itsensä kehittämiseen. Näyttelijä, joka ei kehitä itseään ja ylläpidä kuntoaan, vanhenee ja haurastuu siinä, missä ihminen normaalistakin. Jos ei ole valmis tekemään mitään sen eteen, että pysyy tuoreena ja kunnossa, tukeutuu helposti kliseisiin ja tapoihin ilmentää yleisölle jotain tapahtumaa. Omiin tottumuksiinsa, omiin manereihinsa ja ympäristön mallintamiin tapoihin. Passiivisen valmiuden vahvistamiseksi teetin näyttelijöilläni fyysisiä harjoitteita, jotta he eivät voineet unohtaa ruumistaan, kun työstivät tekstiä. Tekstiä työstäessä fyysiset toiminnot alkoivat saada merkityksiä tekstistä ja tekstin henkilöt heräsivät henkiin.

Grotowski kirjoittaa, että vaikka näyttelijä olisi muuten täysin liikkumaton ja ainoastaan hänen kämmenensä liikkuu, mutta liike lähtee jo jalkapohjista asti ja kulkee läpi elimistön, se on kokonaisvaltaista. ”Kuolleet hartiat, jäykkä selkäranka, jalkojen vääristynyt tai tavanomainen asento ovat oireita siitä, ettei näyttelijä toimi kokonaisuutena.” (Grotowski, 1989, 47-48.)

Pyysin jatkuvasti näyttelijöitä kiinnittämään huomiota tapaansa juosta tai kävellä, seistä tai istua. Sanoin, että minun tunneillani ei ole saa olla ns. banaaninilkkoja (nilkka on ojennettu niin, että jalkaterä taipuu kaarella sisäänpäin) eikä milloinkaan saa kävellä jalkaterät sisäänpäin. Saatoin puuttua näyttelijän tapaan seistä kesken kohtauksen. Halusin

tahallisesti rikkoa tilanteen korjaamalla asentoa, jotta näyttelijän tiedostus ruumiinsa asentoon heräisi ja pysyisi mielessä.

2.2.1.3 Tadashi Suzuki (1939-)

”Luulemme usein, että keho näyttää meille asioita meistä, mutta keho näyttää meille asioita, joita emme muuten voi nähdä.

- 1) Kehon energia, energiaa käytetään koko ajan, mutta sitä ei voi nähdä.
- 2) Hengitys. Hengitystä ei tietystikään voi nähdä.
- 3) Tasapaino. Sitä, missä tasapaino keskus on, ei voida osoittaa sormella.” (Luentopäiväkirja Suzukin työpajasta, 2010)

Kaikki Suzukin luettelemat näkymättömät asiat ovat niitä, jotka pitävät ruumistamme liikkuvaisena ja toimivana. Ilman tasapainoa emme voisi olla pystyasennossa ja valmiina toimimaan, ilman hengitystä emme saisi happea lihaksiimme ja ne eivät voisi toimia ja ilman energiaa emme jaksaisi liikkua. Mikään näistä asioista ei voi olla poissa, vaan niiden on jokaisen toimittava, jotta me voisimme toimia. (Luentopäiväkirja Suzukin työpajasta, 2010).

Olen kuukauden opiskellut Tadashi Suzukin metodia hänen oppilaansa Vesta Grabsteiten johdolla Liettuassa, Vilnassa, Teatterin ja Musiikin akatemiassa. Liettuassa ollessani osallistuin myös Suzukin työpajaan Menu Spaustuve –teatterissa. En ole perehtynyt hänen liikesarjoihinsa, muuta kuin kuukauden Vilnassa, mutta filosofia, joka niiden taustalla on, on erilainen ja kiinnostaa minua. Se sai näyttelijäntyön avautumaan minulle helpommin ja loogisempana, kuin aikaisemmin. Hänen kunnioituksensa ihmiskehoa kohtaan on innostavaa. Olen ottanut lainauksia hänen kirjastaan, *The Way of Acting*, sekä luentopäiväkirjastani hänen työpajastaan syventämään omia ajatuksiani.

2.2.1.4 Jouko Turkka (1942-)

Opetuksen suunnittelussa Jouko Turkka lähti siitä väittämästä, ettei ole olemassa yhtä näyttelijän ammattia, vaan nykyisessä teatterikäytännössä näyttelijä joutuu hankkimaan uuden ammattitaidon jokaiseen työhönsä, koska esitysten esteettiset periaatteet ja esityskeinot vaihtelevat niin suuresti. (Ollikainen, 1988, 18.)

En tunne täysin Turkan käyttämiä harjoitusmenetelmiä, mutta käsitykseni lukemisen perusteella näyttelijäntyöstä on hänen kanssaan hyvin samanlainen. Jotta näyttelijä olisi mahdollisimman monipuolinen ammattilainen, tulisi hänen kasvaakin sellaiseksi ja sen vuoksi näyttelijäntyön opiskeluun on sisällytetty muitakin taitolajeja, kuten tanssia, akrobatiaa ja puhetekniikkaa. Ollikaisen teoksessa on suoralainaus Jouko Turkalta itseltään. Turkka korostaa fyysisen harjoittelun ja äänenhuollon opiskelua osaksi näyttelijän elämäntapaan – toisinkuin esimerkiksi sairaanhoitajan ammatissa – näyttelijän tulisi elää näyttelijän elämää, päivisin harjoitella esitystä, huoltaa ääntään ja harjoitella fyysisesti ja illalla esiintyä. Taiteilijuus on siis elämäntapa. (Ollikainen, 1988, 18-20).

”Monien harjoitteiden fyysisen perustan Jouko Turkka on lainannut urheiluvalmennuksesta ja höystänyt sen sitten näyttelijän mielikuvitusta ja tunteita kiihdyttävällä sisällöllä.” (Ollikainen, 1988, 102).

Toimin itse ohjauksessani hyvin samalla tavalla, juoksun, hyppelemisen ja punnertamisen yhteyteen liitin tekstiä. Liike tuo hengästyksen ja voimankäytön kautta painoa tekstiin ja ajatuksia sen taustalle. Väsyessään näyttelijä lopettaa sensuroinnin, poseeraamisen ja tahallisen kohotetun asennon. Lisäksi liikeharjoittelu lämmittää kehoa.

”Näyttelijän lihasmuistin tietoinen kehittäminen on Jouko Turkan mielestä välttämätöntä: lihasmuistin avulla näyttelijä pystyy hankkimaan itselleen sellaisen tekniikan, ettei hänen tarvitse turvautua amatöörimäisesti tunteeseen. Kun näyttelijät oppivat tiedostamaan eri tunteisiin ja mielialoihin liittyvät fyysiset liikahtukset, hengityksen rytmin jne., he voivat käynnistää itsessään fyysisestä toiminnasta käsin sen psykofyysisen vuorovaikutusmekanismin, joka ihmisen sielunliikkeisiin ja tunteiden voiman vaihteluun sekä niiden ilmaisuun liittyy.” (Ollikainen, 1988, s.105).

Ollikainen kuitenkin lisää, ettei tätä tule liittää Stanislavskin määrittelemään tunnemuistiin, koska Turkka on sanonut, että Suomessa teatteri on lähtenyt harrastajakentältä ja silloin helpoin käyttöön otettava metodi on ollut Stanislavskin metodi. ”Käytännössähän tämä eläytymisen korostaminen on saanut monet näyttelijät tekemään työtä sen olettamuksen varassa, että ’jos minä olisin tässä tilanteessa, minä tekisin näin’.” (Ollikainen, 1988, 105)

Itse ajattelin myös niin, että lihasmuistiin tallentuu asioita. Tai että tekemällä tietyn harjoitellun liikkeen lavalla, voi saada heräämään tuntemuksia kohtausta tukemaan. Mutta ajattelen, että teksti ja liike tarvitsevat toisensa. Liike on vain liike yksin. Toki tanssijoiden liikettä voi tulkita, mutta heillä taustalla on usein ajatus tai nimi tanssiteoksellaan, tällöin liike ei ole ainoastaan liike. Teksti on puhuttuna ainoastaan tekstiä, kun nämä kaksi yhdistää ja ne tukevat toisiaan – liike tulee syystä ja tarpeesta liikkua, joka ilmenee tekstistä tai teksti kokee tarvetta tulla ulos suusta liikkeen kautta, eli liikkeen antaman impulssin vuoksi, toiminta muuttuu kokonaiseksi.

2.2.2 Minä ohjaajana

Kaikkia mainitsemiani ohjaajia yhdistää liikkeen ja tekstin herkkyyden käsite, impulssien seuraaminen. Heistä kukaan ei yksin ole esikuvani, mutta olen löytänyt heidän töistään vastauksia tukemaan omia ajatuksiani.

Näyttelijätaustani vuoksi olen näyttelijälähtöinen ohjaaja. Haluan, että näyttelijällä on lavalla turvallinen ja hyvä olo. Yritän tarjota hänelle sopivia ohjeita ja auttaa parhaani mukaan, jos roolityössä on vaikeuksia. Mielestäni näyttelijä pääsee parhaaseen suoritukseensa, kun häneltä vaatii suoriutumista, eikä anna ensimmäisen tarjouksen säilyä ensi-iltaan asti, ei päästä näyttelijää liian helpolla. Ajattelen, että ohjaajan pitää uskaltaa haastaa näyttelijäänsä kokeilemaan muitakin keinoja sanoa jokin asia, tai tehdä jokin toiminta lavalla. Näin ohjaaja näkee erilaisia versioita kohtauksesta ja näyttelijä pääsee kokeilemaan erilaisia tapoja ja mahdollisesti löytääkin niistä toimivimman omalla kohdallaan. Koen, että ohjaustilanne tuottaa tyydyttävimmän tuloksen silloin, kun näyttelijän ja ohjaajan suhde on luotettava ja turvallinen ja ohjaaja voi antaa haasteita

näyttelijälle, mutta ei laittaa esteitä työn onnistumiselle. Ohjaajan työssä tekstiä käsitellessä haasteiden ratkaiseminen tuo parhaimman, tyydyttävimmän tuloksen. Helpolla voi päästä aina, mutta en tiedä onko taiteellinen taso silloin niin ammatillinen.

Sillä, että ohjaaja vaatii näyttelijöiltään, en tarkoita että ohjaajan tulisi pitää itsensä etäällä näyttelijöistä, eikä hän saisi olla yhtä aikaa liian ystävällisissä väleissä näyttelijöidensä kanssa. Itse ohjaajana uskon, että hyvät suhteet näyttelijöihin pitää yllä terveellistä auktoriteettiasemaa. Silloin näyttelijät eivät pelkää ohjaajaa ja ohjaajan ei tarvitse korostaa asemaansa mahdollisesti solvaamalla ja alistamalla työryhmäänsä. Tällaista ystävällisyyttä ja kunnioitusta on esimerkiksi asioiden huolellinen perustelu: *miksi* pyydän näyttelijää toimimaan lavalla jollain tavalla. Ohjaajan tulisi selvittää se ensin itselleen ja kun syy on selvä, ohjaajan on helppo kertoa se näyttelijälle. Yhteistyö on saumattomampaa, kun ohjaajan ja näyttelijän välille ei jää kysymyksiä tai salaisuuksia. Ohjaajan rehellisyys näyttelijää kohtaan on osa luottamusta. Luottamusta että kommunikaatio toimii ja kunnioitusta näyttelijän työtä kohtaan. Kun ohjaaja kertoo syyn näyttelijälle, näyttelijä tuottaa toivotun tuloksen, mutta kuitenkin unohtamatta itseään ja roolihahmoaan. Silloin tulos, olkoon se esimerkiksi roolisuoritus, miellyttää molempia.

Roolisuoritusten miellyttävyyden vuoksi olen pyrkinyt pitämään tässä prosessissa sijaa keskustelulle. Muutamit harjoituskerroistamme sisälsivät pitkiä keskusteluja. Nyt jälkikäteen ajattelen, että keskustelua olisi voinut olla lisääkin. Ajattelen, että kun ohjaaja on avoin keskustelulle ja valmis perustelemaan näkemyksensä milloin tahansa näyttelijälle, näyttelijän olo on turvallisempi. Ainoastaan tiedostaminen keskustelun mahdollisuudesta riittää. Samalla ohjaajalla on mahdollisuus kuulla vaihtoehtoisia perusteluja ratkaisuille, kun hän kuuntelee näyttelijän kokemusta. Näyttelijän kokemus roolista on kaikkein lähin, koska hän pukee sitä ylleen.

Pyrin ohjaamaan teoksen, josta minulla on vahva visio. Tietenkään ammatillisesti en saa aina valita ohjausta, mutta mielestäni tämä olisi ihanne, mm. siksi että näyttelijänä oma turvallisuuden tunteni pohjautuu usein ohjaajan vankalle visiolle. Mahdollisesti se, että vaadin näyttelijältä ohjatessani johtuu siitä, että olen itse työskennellyt vaativien ohjaajien ja näyttelijäntäytönopettajien kanssa ja aina nauttinut siitä. Vahva visio luo pohjaa vaatimiselle ja tekee siitä uskottavaa. Pohdin omaa ohjaajuuttani ja sen muutoksia tämän prosessin aikana enemmän luvussa 6.

Teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattitaitoon oleellisena osana kuuluu ryhmien kuunteleminen. Se on hiljaista tiedostamista siitä, missä kehitysvaiheessa ryhmä on menossa, onko ryhmän sisällä esimerkiksi jännitteitä tai konflikteja. Tarkoitan hiljaisella tiedostamisella aistimista koko keholla, ei ainoastaan kyselemällä, vaan tuntemista joka solulla ja luottamista omiin aistimuksiin ohjaajana. Aistiminen on ryhmän tarpeiden kuuntelemista, esimerkiksi olisiko nyt tarvetta energiaa nostavalle tai rentouttavalle harjoitteelle.

2.3 Termistö

Tässä luvussa avaan käyttämiäni termejä.

2.3.1 Vapautuminen

Alussa oli selvää, että käyttäisin tutkimastani aiheesta termejä *ilmaisun vapautuminen* ja *näyttelijän vapautuminen*. Opinnäyteseminaariini asti nämä termit olivat minulle yksiselitteisiä ja kuvittelin että ne ovat selkeitä yhtäläillä muillekin, mutta seminaarissa kohtasin ongelmia. Esimerkiksi käsitys siitä, että näyttelijä konkreettisesti *vapautuisi* jostain, ja jos, niin *mistä*? Minkä koen kahlitsevan näyttelijää? *Vapautuminen* sanana merkitsee minulle tässä yhteydessä rentoutumista yleisön edessä ja tarkkailun kohteena olemisen unohtamista ja vapautumista itse itsensä ulkopuolelta tarkkailemisesta. Sen tilalla olisi esiintymisen euforia ja näyttelijä *nauttisi* katsomisen kohteena olemisesta. Eli kahleet olisivat itesesensuuri, arvostelun pelko ja tyrmääminen.

2.3.2 Teeskentely

Tadashi Suzuki käyttää kirjassaan *The Way of Acting* näyttelijäntyöstä termiä *pretending*. Suomennan sen sanana teeskentely. Vaikka sillä yleismaailmallisesti on negatiivinen sävy, en tarkoita sanaa kuitenkaan sen negatiivisessa merkityksessä, vaan synonyyminä näyttelemiselle, jonkin asian *esittämiselle*.

2.3.3 Ilmaisui

Halusin tutkia, miten saisin näyttelijäryhmäni esiintymään mahdollisimman luonnollisesti. Vaikka lavalla onkin joku muu hahmo, kuin he omana itsenään, he silti olisivat mahdollisimman uskottavia ja luontevia ja siten vapautuneita itsensä tarkkailemisesta ja esittäjyydestä, kokisivat kohtaukseensa liittyvät asiat esiintyessään. Ilmaisui vapautuisi, eli olemus rentoutuisi, ilmaisusta tulisi luonnollista, eikä sitä rajoittaisi enää pelot, esteet tai kohottautuminen, kliseiden tai opittujen eleiden näytteleminen. Ilmaisui, eli esiintymisen tapa, miten läsnäolo välittyy.

2.4 Tutkimusosuuden toteutus

Päätin tehdä näyttelijöille syyskauden alkupuoliskolla, marraskuussa 2010 ensimmäisen kyselylomakkeen (LIITE 1), jossa halusin tietää heidän sen hetkisiä mielteitään prosessista ja käsityksiään näyttelijäntyöstä ja sen hetkisestä ryhmän tilasta. Saman kyselykaavakkeen annoin heidän täytettäväkseen joulukuun 2010 puolivälissä, ennen kuin joululoma alkoi. Lopuksi valmistin heille hieman laajemman kyselylomakkeen (LIITE 2), jonka he kaikki täyttivät kotonaan, ilman, että olisivat toistensa vaikutuksen alaisina ja saisivat rauhassa miettiä vastauksiaan. Päätin tehdä tällaisen ratkaisun siksi, että halusin mietittyjä

vastauksia. Nämä tekemäni haastattelut toimivat materiaaleinani näyttelijöiden kokemuksista. Säilytin heille aukinaisena myös mahdollisuuden sille, että soitan ja kysyn tai haastattelen heitä tarpeeni mukaan lisää suullisesti. Tallensin myös esitykset, mutta koska en opinnäytetyössäni esityksiä käsittele, tämä materiaali ei esiinny tutkimuksessani.

Pidin työpäiväkirjaa ja minulla on muistiinpanot jokaisesta harjoituskerrasta prosessin ajalta. Ne toimivat materiaalinani omalta osaltani, eli ohjaajan näkökulmasta. Saamistani vastauksista, omasta työpäiväkirjastani ja ohjaavan opettajani kommenteista nousi aluksi viisi teemaa, jotka nostin keskiöön lähempää tarkastelua varten. Alun perin kirjoitin työn, jossa käsittelin näitä kaikkia teemoja, mutta opinnäytetyön sivumäärä ei riittänyt niiden kaikkien syvällisempään pohdintaan. Siksi työ rajautui vielä entisestään yhteen teemaan. Tämä teema on **Fyysisen harjoittelun, näyttelijäntyön ja itsetunnon kohtaamispiste**, luku 5. Teema nousi minulle kaikkein mielenkiintoisimpana osana näyttelijöiden vastauksissa, koska kaikki viisi vastaajaa olivat kirjoittaneet aiheesta. Minulle se oli yllätys, että fyysisen harjoittelun osuus oli niin voimakasta taiteellisen prosessin aikana.

3 FENOMENOLOGINEN TUTKIMUSMETODI

Tässä luvussa esittelen fenomenologisen tutkimusmetodin ja perustelen, miksi olen sen valinnut tutkimusmetodiksi.

Valitsin tutkimusmenetelmäksi käsittelemäni teeman analysoinnin, koska prosessin materiaalista noussut tutkittava teema on ryhmän omiin kokemuksiin liittyvä, eikä sitä voi suoranaisesti sitoa mihinkään teoriaan tai valmiiseen totuuteen.

Fenomenologiassa tutkimusmenetelmänä on avainsanana tutkijan oma kokemus, sillä se korostaa tutkijan omaa havaintojen tekoa. Kohde avautuu tutkijalle ennakkoluulottomana, aitona, rikkaana ja monimuotoisena (Anttila 2006, 329).

”Menetelmä lähtee liikkeelle yksittäisistä ilmiöistä, joita koskeva aineisto on joko suoraan käytännöstä tulevaa tai suoraa tekstimuotoista kuvausta. Siinä tapahtuu oivaltavaa havainnoimista, mikä tarkoittaa, että tutkija koettaa koko ajan aktiivisesti oivaltaa, mistä on kysymys.” (Anttila 2006, 329.)

Ilmiö, jota analysoin, tuli esiin materiaalista, jota sain pitämästäni näyttelijäntyyön kurssista. Havainnoin sitä itse seuraamalla ja tekemällä itselleni muistiinpanoja tapahtumista. Muistiinpanoja lukemalla olen pyrkinyt syventämään ymmärrystäni. Lisäksi teettämäni kyselyt näyttelijöille toimivat oivaltamiseni apuvälineinä ja auttavat minua näkemään kokonaisuuden sekä omasta, että heidän näkökulmistaan. Analyysin ensimmäisenä vaiheena on kurssin ja ilmiöiden kuvailu, joka alkaa oivaltavan havainnoimisen jälkeen. Minkälainen yleistäminen on mahdollista, määräytyy kuvailujen perusteella (Anttila 2006, 329). Käyn tutkittavaa aineistoani järjestelmällisesti läpi ja yritän muodostaa oivalluksia itselleni, lähteitäni apuna käyttäen sekä näyttelijöideni antamista vastauksista ja omien muistiinpanojeni pohjalta, sitten analysoin esiin nostamaani teemaa.

Pyrin välttämään ilmiön yleistämistä rankasti, koska kyseessä on yksi kurssi, joka tapahtui syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana, näissä olosuhteissa ja tällä tavalla. Pyrin enemmän luomaan itselleni tukipilareita, avartamaan ymmärrystäni ja rakentamaan omaa käsitystäni teatteri-ilmaisun ohjaajana.

Pyrin luomaan yleistyksset ainoastaan tämän kurssin sisällä ja niistä teemoista, joita olen kurssin aikana huomannut nousevan esille. Vertaan omia kokemuksiani ja näyttelijöiden kokemuksia paljon omaan taidekäsitteeseen ja esiymmärrykseeni näyttelijäntyöstä ja ohjaajuudesta ja käsittelen niitä esiymmärrykseni ja kokemukseni kautta. Tutkija käyttää ilmiön laatujen esiintymistilanteiden, -suhteiden, -olomuotojen kuvittelussa hyväkseen mielikuvituksensa lisäksi päättelyään, kokemustietoaan, käytännön sovelluskykyään, sovellusideoitaan jne. Tätä kutsutaan olemuksentarkasteluksi. (Anttila 2006, 330.) Luvussa 5 tarkastelen ja analysoin materiaaleista noussutta teemaa ja teen siitä johtopäätöksiä.

Edellä mainitsemieni analyysin vaiheiden jälkeen on vuorossa *merkityssuhteiden rakentaminen*. Siinä tarkastellaan, ovatko ilmiöt sidoksissa reaali maailmaan, vai ovatko ne vain mielikuvituksellisia (Anttila 2006, 331). Tämän lisäksi nivon yhteen oppimiani asioita.

Fenomenologisesti suuntautuneet tukijat korostavat saadun tiedon henkilökohtaista viitekehystä, jota ilman tietoa ei pystytä sijoittamaan sen oikeisiin fenomenologisiin puitteisiin. Yhteisötasolla oletetaan vallitsevan yhdenmukainen maailmankuva ja samansuuntaiset kokemukset. Samoin oletetaan, että yhteisön jäsenet käyttävät samantapaisia, heille yksiselitteisiä, standardoituja ilmaisuja ilmiöstä puhuessaan. Sen mukaan yhteisöillä on eräänlainen kollektiivinen ymmärrys, joka edustaa kaikille yhteistä kuvaa omasta yhteisöstä. Fenomenologia siis olettaa, että ihmisen ajattelu on tajunnallinen ja aktiivinen prosessi ja toiminta on tarkoituksellista. (Anttila 2006, 331.)

Yhteisönä, työtovereina, välillemme muodostui yhteisiä ilmaisuja asioille, joita kurssilla käsitelimme. Pyrin parhaani mukaan avaamaan kollektiivista ymmärrystämme käyttämistämme termeistä sekä meille muodostuneista tavoista, rituaaleista ja kokemuksista.

4 PROSESSI

Tässä kappaleessa esittelen pitämäni näyttelijäntyyön kurssin, sen tavoitteet sekä esittelen näyttelijäryhmän.

4.1 Tavoitteet

Ei voida tehdä pidemmälle meneviä ohjaamispäätöksiä, jollei tiedetä mitä halutaan saada aikaan. Matkaoppaistakaan ei ole hyötyä, jos ei ole ensin päätetty minne matkustetaan. Voidaan ajatella ryhmän jäsenten nykyistä tilaa ja toivottua tilannetta. Toivottu tilanne voidaan määritellä jonakin nykyistä tilaa tyydyttävämpänä. (Niemistö 2004, 71)

Opinnäytetyöni taiteellisena osuutena aion pitää näyttelijäntyyön kurssin. Halusin *auttaa* näyttelijöitä *vapautumaan* ollessaan lavalla ja harjoitustilanteessa. Päätin toteuttaa sen tavoilla, jotka olivat olleet minulle omakohtaisesti hyviä tapoja. Tarkoitan harjoitteita, joita tehdessä itse olen oppinut näyttelijäntyyöstä enemmän tai olen kokenut voivani ilmaista vapaammin tms.

”Ensimmäistä kertaa varmaan tajusin sen, että harjoituksissa kun keskittyi tekniikkaan, niin esityksessä voi antaa mennä vaan, että sieltä aina kuitenkin tulee se mitä pitää mutta niin, ettei sitä tarvitse koko ajan tarkkailla liian tarkasti esityksessä enää.” (Näyttelijä, lopetuskysymykset.)

Koen onnistuneeni tavoitteessani. Palautteessa, jota sain näyttelijöiltä, kävi ilmi, että osa heistä koki yleisön edessä esiintymisen helpommaksi ja tilanteet liukuviksi niin, että teksti ja teot tapahtuivat ja virtasivat hetkessä. Ei ollut painetta suorituksesta tai siitä, sujuvatko kaikki ohjaamani yksityiskohdat täydellisesti.

Toinen tärkeä tavoitteeni oli oppia ohjaajuudesta enemmän ja syventää käyttöteoriaani. Olen teatteri-ilmaisun ohjaajana vielä alkutekijöissä ja vaikka minulla on kokemusta

näyttelijäntöön kurseista, olen niitä itse vetänyt vain pari. Tämän kurssin suunnitteleminen ja toteutus opetti minua ajattelemaan loogisemmin, sekä kuuntelemaan, mitä ohjattavani saattaisivat tarvita ja suunnittelemaan tunnit sen mukaan. Jokainen ihminen on erilainen ja eri vaiheessa oppimisensa kanssa, mielestäni ryhmänohjaajan pitää kuunnella hiljaista tietoa, eli lukea tilannetta – luottaa näkevänsä, mitä kurssille osallistujat tarvitsevat ja missä vaiheessa kukin on menossa. Uskon, että jokainen elämämme aikana pidetty kurssi ja tehty projekti on uusi oppitunti, joka vahvistaa ammattitaitoamme ja tekee meistä vahvempia teatteri-ilmaisun ohjaajia. Tässäkin tavoitteessani onnistuin.

Tuntui äärimmäisen vaikealta toimia yhtä aikaa ohjaajana sekä tutkijana, koska tilanne oli kaksijakoinen. Esityksen kohdalla halusin päästä eheään, minua tyydyttävään lopputulokseen, mutta en halunnut ohjata siitä yksityiskohtaista, kun samalla tutkin, miten näyttelijä toimii itsenäisesti ja saa ilmaista vapaammin. Kokemastani kaksijakoisesta roolista huolimatta ohjaajuuteni ja oma käyttöteoriani syventyivät. Päätin produktion ollessa loppusuoralla siirtää tutkijan roolini sivuun esitysten lähestyessä. Sen sijaan päätin tehdä riittävän yksityiskohtaisia muistiinpanoja niin, että niiden perusteella pystyisin kirjoittamaan opinnäytetyöni.

Päätin etten anna ohjaajana vastauksia siihen, miten jonkin harjoitteen *pitäisi* mennä tai toimia, vaan annoin näyttelijän kokea ne itse ja kerroin jälkikäteen, miksi se tehtiin. Toimin myös esityksen teossa siten, etten ohjaajana antanut liian yksityiskohtaisia ohjeita vaan annoin näyttelijöiden improvisoida harjoitustilanteessa kohtauksia, elää niissä. Yhdessä sitten sovimme, miten jokin kohtaus toteutetaan. Itse annoin elementit, eli keitä kohtauksessa on, mitä siinä tapahtuu, mutta näyttelijät rakensivat kohtaukset pitkälti itse. Joitain kohtauksia ohjasin enemmän.

Se, miksi avaan tavoitteeni saavuttamista jo tässä vaiheessa kirjoitusosuutta, johtuu siitä, että varsinaisessa tutkimusosiossa pohdin yhtä prosessin aikana nousutta teemaa (Luku 5). Projektin tavoitteet ja se, ovatko ne saavutettu, ei varsinaisesti liity tutkimukseeni.

Tavoitteena oli myös esitys, Laulu Rakastamisen Vaikeudesta (LIITE 3), jota valmistimme harjoitteiden teon rinnalla kokoajan, mutta tavoitteet, jota erittelin tässä, olivat minun tavoitteitani. Esitys oli ryhmämme yhteinen tavoite ja se toteutui.

4.2 Näyttelijäntöön kurssi

Taiteellisena osuutenani pidin siis näyttelijäntöön kurssin. Tutkimusosuudekseni olen nostanut yhden teeman, joka kurssin jälkeen tuli esille näyttelijöiden haastattelulomakkeiden vastauksissa. Kurssilla oli viisi näyttelijää, joista kaksi on valmistuneita teatteri-ilmaisun ohjaajia, kaksi alan opiskelijaa ja yksi esiintymisalaa paljon tehnyt harrastajanäyttelijä. Näyttelijäntöön kurssin lopputuotoksena oli esitys, mutta tutkimukseni keskittyy ainoastaan esityksen valmistusprosessiin ja harjoitusajalla tehtyihin harjoitteisiin. Joitain mainintoja minun on tehtävä myös esityksestä, liittyen käsittelemiini teemoihin, mutta ensisijaisesti tutkin ainoastaan harjoitusaikaa.

Näyttelijät pyysin mukaan seuraavasti; kolmeen otin suoraan yhteyttä, koska halusin heidät mukaan projektiin. Olen tehnyt heidän kanssaan aikaisemmin töitä ja tiesin, kuinka he työskentelevät, mitä voivat antaa ja ovat motivoituneita. Kaksi tulivat mukaan saatuaan koulun sähköpostiin lähettämäni viestin. Sähköpostit lähetin kevään 2010 aikana, samaan aikaan olin yhteydessä suoraan pyytämäni kolmikkoon. Tämänkaltaiset valintaperusteet eivät kuitenkaan asettaneet näyttelijöitä millään tavalla eriarvoiseen asemaan, koska tunsin kaikki henkilökohtaisesti.

Ennen kurssin alkamista, kesällä 2010, valitsin viisi toisistaan riippumatonta tekstiä työkaluiksi kurssille. Kurssilla ne toimivat harjoitteissa työvälineinä, niiden avulla näyttelijät saivat harjoitella kontaktia toisiinsa, äänenvoimakkuuksiaan ja erilaisia tunne- ja olotiloja. Tekstit olivat mukana esityksessä.

Harjoitusten alkuvaiheessa, syksyllä 2010, sitouin ryhmän ja aloitimme prosessin lukuharjoituksilla, joissa luimme tekstejä, tutustuimme toisiimme ja kerroin tutkimuksestani. Olin päättänyt, että jokainen harjoituskerta alkaa jooga-liike sarjalla. Sarjasta kerron enemmän luvussa 4.3, jossa avaan kurssilla muutenkin käytettyjä harjoituksia ja niiden tarkoitusperiä. Jooga-sarjan säilytimme aivan viimeiseen esitykseemme saakka aloitusrituaalina.

Syksyn aikana teetin enimmäkseen keskittymistä, rytmiikkaa, koordinaatiota ja luottamusta kehittäviä harjoituksia. Harjoitteiden rinnalla aloitin esityksen ohjaamisen marras-joulukuussa 2010. Joululoman jälkeen, tammikuussa 2011 muutin harjoituskertojen suunnitelmia niin, että kevätkaudella harjoitteet kehittivät liikkeen ja ajatuksen jatkuvuutta.

Kevätkauden harjoituskertojen loppua kohden keskityimme enemmän esityksen valmistamiseen ja esitys sai ensi-iltansa 16.2.2011.

4.3 Käyttämäni harjoitteet

Tässä luvussa esittelen harjoitteet, joita käytin näyttelijäntyön kurssilla vapauttamaan näyttelijöiden ilmaisua.

4.3.1 Jooga

”Joogassa ihmiskehon terveyden ja notkeuden kannalta tärkeät liikkeet yhdistyvät mielenrauhaa lisääviin hengitys- ja meditaatioharjoituksiin.” (www.jooga.fi).

Halusin tehdä joogasta tälle kurssille keskittymis- ja lämmittelyharjoitteen jokaista tuntia varten, koska se loi rauhallisen ja keskittyneen tunnelman sekä lämmitti kehoa voimakkaan hengittämisen kautta. Ollessani vaihdossa kevään 2010 Liettuassa, Musiikin ja teatterin akatemiassa Vilnassa, opin joogasarjan, joka koostuu 17 eri liikkeestä. Jokaisessa asennossa pitää pysyä kahden hengityskerran ajan. Yhdellä hengityskerralla lasketaan sekunteja neljään sisään hengityksellä ja pidetään sekunnin mittainen tauko ja taas neljään ulos hengityksellä. Teimme Liettuassa ennen jokaista akrobatiatuntia tuon sarjan.

Syyskaudella 2010 opetin sarjaa näyttelijöilleni ja sen tekeminen perustui toistoon ja sarjan oppimiseen. Kevät kaudella 2011 kehotin näyttelijöitä sitomaan liikkeitä yhteen rohkeammin, löytämään niiden väliltä sulavia yhteyksiä. Neuvoin heitä käyttämään sitomiseen myös hengitystä niin, ettei väliin tulisi ylimääräisiä hengityskertoja liikkeille varattujen hengityskertojen lisäksi. Tällä tavalla sarjan tavoitteena oli parantaa kehohallintaa. Keväällä laskin hengitykseen käytettäviä sekunteja vähemmän, koska

halusin heidän itse keskittymään hengittämiseen. Tein usein sarjaa itsekin heidän joukossaan. Se auttoi näyttelijöitä muistamaan liikkeet helpommin.

Valitsin joogan 17 liikkeen sarjan kahdesta syystä:

1. Traditioksi jokaisen harjoituskerran alkuun; se loi tilanteesta aina yhtä tärkeän ja se on tekniikaltaan sellainen, että se sopii kaikille ihmisille heidän fyysisistä rajoitteistaan riippumatta. Joogaharjoituksia voi tehdä kunnosta, iästä ja fyysisestä rakenteesta riippumatta. Siitä voi hakea mm. rentoutumista ja fyysisistä kuntoa (www.himalaja.fi/jooga.html). Olin myös valmis neuvomaan kevyemmät variaatiot liikkeistä, jos sellaisille olisi ollut tarve.

2. Joogasarja koostuu liikkeistä, jotka yhtä aikaa harjoittavat hengitystä ja hengityksellä kehon lämmittämistä sekä lihasvoimaa ja kehonhallintaa. Kaikkien näiden yhtäaikaaisuudella vartaloa voidaan venyttää ja harjoittaa yhtä aikaa. Samalla jooga toimii keskittymisharjoitteena. ”Jooga johtaa tilaan, jossa mieli on levollinen.” (www.himalaja.fi/jooga.htm).

”Joogassa huomasin edistyväni koska sitä oli joka kerta ja se palkitsi ja teki hyvää itsetunnolle, toi rentoutta ja siten mielihyvää” (Näyttelijä, lopetuskysymykset). Itse koin, että jooga auttoi näyttelijöiden ja omalla kohdallani hälinän ja muun kiireellisen elämän sulkemisessa ulkopuolelle harjoitusten ajaksi. Toisaalta se saattoi myös johtaa välillä raskaan päivän jälkeen liiankin rauhalliseen tilaan, jolloin myös energiaa nostavampi lämmitysharjoitus muuttui erittäin tärkeäksi.

Osa koki joogatilanteen myös ahdistavaksi. Liikkeiden funktiota ei ymmärretty, eikä koettu yhtenäiseksi. Lisäksi ryhmätilanne joogasarjaa tehdessä oli epämiellyttävä. ”Ainoana kaivelevana asiana oli joogat, jotka eivät minun kohdallani toimineet. Sarjaa oli hankala muistaa, minulle se oli epälooginen ja toteutuksessa oli suuria keskittymisvaikeuksia kun muut olivat liian lähellä/kasvojen edessä/tms.” (Näyttelijä, lopetuskysymykset.) Jossain vaiheessa teetin joogasarjaa ympyrämuodostelmassa. Satunnaisesti teimme sitä myös kasvot samaan suuntaan, jolloin näyttelijät eivät nähneet toisiaan jatkuvasti. Kun lakkasin ohjeistamasta ryhmää johonkin muodostelmaan joogasarjan ajaksi, he automaattisesti menivät ympyrämuodostelmaan.

Joogasarjasta tuli ryhmän säännöllinen rituaali. Sarjana se säilyi aloittavana harjoitteena projektin loppuun saakka ja näyttelijöiden sisäinen kurinpito ilmeni selkeimmin joogan

yhteydessä. Esimerkiksi, ennen esityksiä he eivät suostuneet aloittamaan sarjaa, elleivät kaikki olleet tekemässä sitä yhdessä. Lämmittäessään se loi hengen näyttelijöiden yhteistyölle. Joogassa mielenkiintoisinta ja yhtä aikaa hyödyllistä oli se, että vaikka ollessaan liikunnallisesti raskasta ja haastavaa vaikeiden liikkeiden vuoksi, se oli myös virkistävää ja antoi voimavaroja harjoittelukertojen aloittamiselle. (Näyttelijöiden lopetuskysymykset).

”Jooga-aloitus on siksi hyvä, että se auttaa rentoutumaan. Ja rentouttaa erityisesti mun hartioita, kun osaan jännittää niitä” (Näyttelijä, joulukuun kysymykset).

4.3.2 Kepit, pallot ja rytmit

”Pallojen ja keppien kanssa harjoittelua olisi voinut jatkaa loputtomiin, koska siihen oli pakko niin keskittyä. Jos ei keskittynyt kunnolla, sai pallosta päähänsä.” (Näyttelijä, lopetuskysymykset.)

Aloitin tämän harjoituksen niin, että näyttelijät alkoivat ensin juosta tilassa. Heidän tarkoituksensa oli ensin saada juoksu lähes äänettömäksi. Tarkoitan, että askelluksesta tulee kevyttä ja eteenpäin vievää, eikä askel tömise lattiaa vasten.

Sitten heidän tuli päästä yhteiseen rytmiin juoksussa, katsoa suoraan eteenpäin ja laajentaa näkökenttäänsä niin, että tiesivät kokoajan, missä muut ovat ja minne olisi tilaa juosta.

Aluksi teimme pysähtymisharjoituksia. Taputuksestani he pysähtyivät ja toisesta lähtivät liikkeelle. Sitten jätin jälkimmäisen taputuksen pois, jolloin heidän tuli pyrkiä mahdollisimman yhtäaikaiseen liikkeelle lähtöön. Toistimme tätä niin kauan, kunnes liikkeellelähdöt olivat mahdollisimman yhtenäisiä, ilman, että kukaan selvästi johtaisi niitä.

Sopivan hetken tullen heittelin heille keppejä käteen heidän juostessa tilassa. Enimmillään niitä kiersi näyttelijöillä neljä kappaletta. Olin saanut harjanvarsia puoliksi ja maalannut ne mustiksi, joten ne olivat suunnilleen 60 cm pitkiä ja puisia. Katsekontaktilla he sopivat sanattomasti keskuudessaan kepin heittäjän ja vastaanottajan. Keppi tuli heittää pystysuorassa, tasaisesti ja niin, että vastaanottajan olisi mahdollisimman helppo ottaa se

kiinni. Heittoon siis tuli keskittyä, se saanut olla epämääräinen. Vastuu siitä, että vastaanottaja sai kepin kiinni, oli heittäjällä. Kokoajan ylläpidettiin pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä.

Sitten ohjeistin näyttelijät juoksemaan rytmissä, kolmella tai neljällä iskulla jaollisessa rytmissä. Tätä tosin en teettänyt joka kerta, koska usein jo tähän asti pääseminen vaati keskittymistä niin paljon, että näyttelijät alkoivat herpaantua. Jaloissa olevalla rytmillä liikuttiin eteenpäin. Useammin käyttämämme neljän iskun rytmi eteni niin, että ensimmäinen isku oli voimakkain ja loput kolme kevyitä, lähes äänettämiä. Kolmella jaollista rytmiä teettäessäni eivät näyttelijät enää liikkuneet, seisoivat ringissä, jaloilla tehden rytmiä ja heittelivät myötä- ja vastapäivään vierekkäisille keppejä tai palloja ohjeistamassani koreografiassa.

Kun jaloissa oli rytmi ja käsissä keppejä, ei pysähdyksiä enää tehty. Heitteleminen ja rytmin ylläpito vaativat jo keskittymistä sen verran, etten kokenut niitä enää tarpeellisiksi. Harjoite orientoi näyttelijöitä kuuntelemaan toisiaan ja keskittymään toisiinsa. Kun he olivat liikkuneet tilassa hetken ja heitelleet keppejä, käskin heidät ringiin. Ringissä joko muutimme rytmin kolmijakoiseksi tai jatkoimme nelijakoisella rytmillä askeleissa, mutta keppien heittelyt monimutkaistuivat ja saatoin liittää mukaan myös jonglöörauspalloja tai korvata kepit jopa kokonaan palloilla. Palloilla monimutkaisempi heittelytapa oli ketteryyden vuoksi helpompaa, koska pallot eivät liikkuessaan vie pystysuunnassa niin suurta tilaa, kuin kepit. Palloja tuli heitellä samanlaisessa rytmissä, kuin jalat toimivat ja tietynlaista kuviota pitkin. Välillä vaihdettiin suuntaa.

Aluksi, kun en ollut vielä opettanut jalkojen rytmitystekniikkaa, näyttelijät seisoivat ringissä niiaten rytmikkäästi samaan tahtiin pallojen heittelyn kanssa. Tällöin laitoin taustalle rytmikästä musiikkia helpottamaan yhteisen rytmin ylläpitoa.

Teetin tätä harjoitesarjaa siksi, että se orientoi näyttelijöitä keskittymään kuuntelemaan ja näkemään toisensa. Lisäksi se toimi ryhmähengen luojana, koska näyttelijöiden oli otettava alusta saakka katsekontaktia toisiinsa, pystyä sopimaan heitoista äänettämiä ja toimimaan yhteistyössä, jotta tilanne toimisi. ”Minusta oli hienoa huomata hieman edistystä ryhmässä siinä että emme enää koko ajan juosset toisiamme pahki, kun juoksimme. Juoksujutut jäivät myös mieleeni ja minusta ne olivat oikein mukavia.” (Näyttelijä, loppukysymykset.) Harjoitteessa fyysinen rasitus oli myös huomattavaa, joten näyttelijät saivat myös fyysisen lämmön päälle.

4.3.3 Akrobatia

Muutamana harjoituskertana opetin akrobatian perusasioita näyttelijöille. Aluksi tein sen, koska minulle on aina näyttelijäntyötä opiskellessani opetettu akrobatiaa yhtä aikaa ja se on jostain syystä tuntunut äärimmäisen hyödylliseltä. Viimein löysin hyvän perustelun akrobatian opettamiselle ja sain tunneillemme syvemmän merkityksen, jota tarkemmin erittelen luvussa 5.

Akrobatiaharjoituksissa teetin ihan perusakrobatiaa: kuperkeikkoja, käsillä ja päällä seisontaa ja kärrynpyöriä. Yhdellä kerralla teimme myös pariakrobatiaa, rintaseisontaa parin selän päällä, selänyliheittoja ja muutamia nostoja. Kaikki nämä ”temput” olivat sellaisia, joita itse varmasti osasin ja sain pariakrobatian tunnille mukaan luokkakaverini, jonka kanssa olen akrobatiaa paljon tehnyt.

Akrobatian harjoittelun koin tärkeäksi, koska olen itse sitä opiskellut näyttelijäntyön ohessa ja koin sen kuuluvan osana näyttelijäntyöhön. Se kehittää kehonhallintaa ja liikelaatu monipuolistuu lavalla muutoinkin.

4.3.4 Näyttelijä – Vastanäyttelijä

Tässä harjoituksessa käytimme esityksessä olleita tekstejä.

Pyysin lavalle kaksi näyttelijää. Tarkoituksena oli se, että toinen on ns. pääosassa ja puhuu tekstiään. Kutsuttakoon häntä tässä luvussa *Näyttelijäksi*. Toinen ryhmäläinen tuli tilanteeseen *Vastanäyttelijäksi*. Vastanäyttelijän tehtävä on pitää yllä toimintaa antamalla impulsseja Näyttelijälle esimerkiksi koskettamalla, puhaltamalla tms. Hänen siis tuli liikuttaa tätä tilassa, itseään vasten tai pois. Kyse oli siis liikeimprovisaatiosta.

Tilanne vaati luottamusta näyttelijäparilta toisiaan kohtaan ja äärettömän tarkkaa kuuntelemista. Näyttelijän, joka työskenteli yhtä aikaa oman tekstinsä kanssa, ei tarvinnut

muuta tehdä, kuin puhua tekstiä ja antaa Vastanäyttelijän tuomien liikkeiden antaa puhumiseen erilaisia, ehkä näyttelijälle uusia, sävyjä. Vastanäyttelijän antamista liikeimpulsseista tuli myös liikkua.

Ohjeistin heitä olemaan ajattelematta mitään, ainoastaan antamaan tilanteen kuljettaa eteenpäin ja synnyttää jatkuvasti uutta. Myöhemmin teimme harjoitetta myös useammalla näyttelijällä niin, että yksi puhui tekstiä ja kaksi toimivat Vastanäyttelijöinä. Tilanne ei ollut aivan niin intiimi, kuin kahden kesken, koska kaksi näyttelijää saattoi antaa yhtäaikaaisesti impulssin tai muuten olla enemmän sekoittavia, kuin auttavia.

Halusin tällä harjoitteella luoda merkityksen sille, miten tärkeä rooli vastanäyttelijällä on. Vaikka Näyttelijä oli puheroolissa tässä tehtävässä, se ei vähennä Vastanäyttelijän asemaa, koska Vastanäyttelijä on ensinnäkin yhtä suuressa vastuussa toiminnasta tilanteesta ja toisekseen, Vastanäyttelijä ”antaa” yleisölle esimerkin reagoida lavalla tapahtuvaan asiaan näytellessään itse sille reaktion.

Laulu Rakastamisen Vaikeudesta esityksessä oli haasteena se, että näyttelijät, jotka eivät olleet kohtauksessa, seisovat takanäyttämöllä paikoillaan. En kokenut sitä itse häiritsevänä ja harjoittelun mennessä eteenpäin ymmärsin miten suuri rooli heillä oli, vaikkeivät he olleet varsinaisesti roolissa tai puhuneet tekstiä. Pelkällä katseella he pystyivät osoittamaan suunnan katsojalle, osoittamaan kohtauksen fokuksen, eli tapahtumien keskipisteen.

4.3.5 Muuttuvat tunteet ja olotilat

Olen aikaisemmin kyseenalaistanut suoranaiset tunteita käsittelevät harjoitukset, koska pelkään tunteiden kanssa ”leikkimistä”. Mutta improvisaatioharjoituksissa olen tehnyt tunneneliötä ja kokenut sen hyväksi ja toimivaksi harjoitteeksi.

Tunneneliö on harjoite, jossa tila on jaettu neljään osaan. Jokainen osa on merkitty jollekin tunteelle, esimerkiksi suru, viha, rakastuminen ja onni. Tässä näyttelijäntyön harjoitteessa liikutaan tilassa, osiosta toiseen ja samalla ilmaistaan voimakkaasti kyseessä olevaa tunnetta esimerkiksi tekstiä lukien tai fyysisessä olemuksessa.

Päätin ohjeistaa tämän suunnittelemani harjoituksen siten, että tunteet ja mielentilat tulee liioitella niin, että se selvittävät tunteen yleisölle. Yleisön ei tällöin tarvitse arvailla, minkä tunteen vallassa näyttelijä on.

Teimme kaksi erilaista harjoituskertaa. Kummassakin oli paikalla ainoastaan kolme näyttelijää viidestä.

Ensimmäisellä kerralla pyysin näyttelijät juoksemaan tilaan täyttäen sen kokonaan ja liikkumaan aktiivisesti juoksulla eteenpäin. Sitten ohjeistin heidät puhumaan tekstiään, yhtä aikaa. Kuten pallojen, keppien ja rytmien kanssa, näyttelijät pysähtyivät taputuksestani ja lähtivät yhtä aikaa liikkeelle. Teimme tätä jonkin aikaa siksi, että he lämpenivät fyysisesti ja keskittyivät.

Tämän jälkeen aloin syöttää erilaisia, selkeitä, yleisesti ymmärrettäviä tunteita, surua, iloa, rakastumista ja suuttumista. Kaikkiin näihin tunteisiin liittyy yhteiskunnallisia, yleisiä maneereja, joista ne voidaan tulkita.

Tunneharjoitusten jälkeen teimme muutamia olotilaharjoituksia niin, että ohjeistin heidät toimimaan, niin kuin ihminen on esimerkiksi humalassa, krapulassa tai peloissaan. Sillä kertaa lopetimme muutosharjoituksen siihen. Pidin pienen tauon ja olin aloittamassa seuraavaa harjoitetta, kun huomasin näyttelijöiden olevan edellisen jäljiltä niin väsyneitä, että harjoituskertaa ei kannattanut enää jatkaa ja lopetimme harjoituskerran siihen.

Toisella kerralla paikalla oli ainoastaan näyttelijäryhmäni kolme tyttöä. Aloitin harjoitteen samalla tavalla, että pyysin heitä juoksemaan tilassa, menemään jälleen juoksien energisesti eteenpäin ja täyttämään tilan tyhjiä paikkoja. Sitten käskin heidät puhumaan tekstiään. Muistaakseni hidastin liikkeen kävelyksi tässä vaiheessa. Käskin heitä puhumaan tekstiä tunteella, joka herää tekstistä.

Hetken kuluttua ohjeistin heidät vaihtamaan mahdollisimman nopeasti tämän tunteen vastatunteeseen, eli vastakkaiseen tunteeseen, esimerkiksi ilon vastatunne on suru. Kun he olivat vaihtaneet, pyysin heitä liioittelemaan vastatunteenkin äärimilleen. Kun he olivat hetken työskennelleet ainoastaan vastatunteen kanssa, annoin ohjeen vaihtaa vastatunteesta ensimmäiseen tunteeseen takaisin ja sitten aina taputuksestani vaihtamaan takaisin vastatunteeseen ja niin edelleen. Tällaiset nopeat vaihdot pakottivat näyttelijät nopeasti tekemään selväksi tunteen, jota ilmaisivat.

Eräs näyttelijöistäni koki oman tekstinsä tunnelmaksi uupumuksen ja masennuksen tunteita. Kun käskin näyttelijöiden vaihtaa tunteen vastatunteeksi, hän muuttui ylipirteäksi ja iloiseksi. Samalla hän puhui tekstiä, joka käsitteli uupumusta ja masennusta. Kun kysyin miltä tuntui puhua tekstiä täysin ristiriitaisella tunteella tekstin suhteen, näyttelijä sanoi olon olleen mielipuolinen. Mutta toisaalta nauraminen ja uudenlainen ulottuvuus tekstiä työstettäessä toivat siihen uusia tasoja.

Tämän jälkeen pyysin näyttelijöitä edelleen liikkumaan tilassa, koska jatkoimme roolia syventävällä harjoituksella. Pyysin heitä puhumaan tekstiä jälleen. Sitten jättämään tekstin pois ja miettimään, mikä eläin tästä tekstistä tulee heidän mieleensä. Kun he olivat hetken miettineet, pyysin heitä muuttumaan siksi eläimeksi.

Erään näyttelijän eläin oli hevonen. Myöhemmin, kun keskustelin heidän kanssaan, hän sanoi, että tähän tekemäänsä eläinvalintaan liittyi ehkä enemmän se olo, mikä hänellä oli siinä tilanteessa, eikä niinkään se, mikä eläin todella tulisi mieleen tekstistä.

Näyttelijäntyön harjoitteissa, joita olen itse ollut tekemässä, on ollut paljon eläin harjoitteita. Olen kokenut nämä äärimmäisen hyvinä roolin syventämisharjoitteena, koska eläimestä voi löytyä toinen reitti löytää roolihahmo, eikä kaikki riipu ainoastaan tekstin lukemisesta. Otin nämä harjoitteet esille tässä luvussa, koska ne olivat osa muuntumisharjoitteita.

Eläinten kanssa improvisoimme kohtaamisia. Miten ne kohtaavat toisensa ja kuinka suhtautuvat toisiinsa. Annoin tilanteen hieman aikaa kehittyä, kunnes pyysin näyttelijöitä palaamaan takaisin ihmisiksi, mutta säilyttämään jotain eläimestä itsessään.

Lopuksi kehotin heitä muistelemaan aina eläinhahmoaan, kun työskentelevät roolinsa kanssa, koska se voisi helpottaa heidän työtään esitysten eteen.

5 FYYSISEN HARJOITTELEMISEN, NÄYTTELIJÄNTYÖN JA MIELIALAN KOHTAAMISPISTE

Tässä luvussa perustelen, miksi halusin fyysisen harjoittelun osaksi näyttelijäntyön kurssia, miten se vaikutti näyttelijöihin heidän ja minun näkökulmista. Lisäksi erittelen, mitä kaikki otsikon osat tarkoittavat tämän työn kohdalla ja miten ne kohtasivat tämän prosessin aikana.

5.1 Miksi fyysistä harjoittelua?

Näyttelijät olivat kokeneet fyysisen harjoittelemisen vastauksien perusteella niin hyödylliseksi, että halusin tarttua siihen tarkemmin. Jokainen oli maininnut jotain kokemastaan hyödystä harjoittelun myötä. Esimerkiksi akrobatiasa kehittyneet taidot olivat olleet yllättäviä ja innostavia sekä joogan jatkuminen alkulämmittelynä läpi koko periodin koettiin hyvänä, koska liikkeissä alkoi kehittyä, liikesarjasta tuli sulavampi ja keskittymiskyky parani sen myötä.

Keppien ja pallojen heittelyharjoitteiden haastavuus koettiin hyödyllisenä siksi, että oli pakko unohtaa muut arkipäivän asiat ja seurata ainoastaan kollegoiden ja omaa työskentelyä. Keppien ja pallojen heittelyssä myös koettiin hyödyllisenä se, että harjoituksena se aiheutti suorituspainetta. Koska koko ryhmä oli mukana, oli yksilöidenkin onnistuttava, jottei koko ryhmän harjoitus menisi pilalle. Suorituspainet olivat kuitenkin hyödyllisiä, koska ne kannustivat jatkamaan ja haastamaan itseä.

Myös ylipäättään yhdessä hikoileminen oli ryhmän mielestä hyödyllistä, koska ryhmähenki kehittyi. Harjoitusten yhteydessä tapahtuneet mokat ja epäonnistumiset aiheuttivat yhteistä hilpeyttä ja kannustusta. Kenenkään ei tarvinnut pelätä epäonnistumista, koska sellaisia sattui kaikille ja jokainen meistä – itseni mukaan lukien – oli oppimassa tilanteessa. Kaikki

väsyivät samaa tahtia ja olivat yhtä uupuneita fyysisen liikunnan tuloksena, se vähensi varautuneisuutta ryhmässä ja ilmaisu pelkästään ryhmän keskinäisissä tilanteissa vapautui.

Kun ryhmäläiset olivat samassa tilassa ja oppivat esimerkiksi akrobatiaa, he tekivät samoja temppuja, jotka toiset oppivat nopeammin, kuin toiset. Tällöin nopeammin oppineiden rooli muuttui ratkaisevaksi; jos he auttavat ja tukevat koko ryhmän oppimista, tuli loppujenkin oppimisesta helpompaa, mutta jos he olivat ylpeitä tempuista, se saattoi hidastaa muiden oppimista tai jopa viedä motivaation opiskelusta. (Muistiinpanot).

Tällaisessa tilanteessa myös oma roolini muuttui ratkaisevaksi; jos olisin keskittynyt liikaa opettamaan temppuja niitä helposti oppiville, niin että hitaammat oppijat olisivat jääneet ilman huomiota, se olisi syönyt motivaatiota ja toisaalta tukenut nopeammin oppineiden ylpeyttä. Tällaista ei kuitenkaan käynyt, koska olin valinnut opetettavakseni tempun tai kaksi per kerta, esimerkiksi kärrynpyörän ja päälläseisönnän, joihin keskityimme, niin aikaa oli käydä ne kunnolla läpi ja nopeammin oppineet autoivat loppuja sitä mukaa, kun olivat harjoitelleet tarpeeksi.

Näyttelijöiden loppuvastauksissa esiin nousseet asiat tulivat minulle yllätyksenä – siitä ei muutamaa mainintaa lukuun ottamatta tullut puhetta prosessin aikana. Kahden näyttelijän kanssa keskustelin harjoitustilanteen jälkeen ja he kehuivat fyysistä harjoittelua, koska siitä oli tullut mukava olo ja oli mukavaa huomata kehittyvänsä.

Nähtyäni kirjalliset vastaukset aloin miettiä mitä ihmiselle tapahtuu, kun hän yhtä aikaa rakentaa esitystä ja harjoittaa fyysisiä ominaisuuksiaan. Tai millä tavalla hän tuntee olonsa lavalla mukavammaksi, kun on ensin lämmiteltyt perusteellisesti ja on esimerkiksi onnistunut jossain fyysisessä harjoitteessa. Tällaisia voi olla esimerkiksi päällä seisoa akrobatiasa, tai peruskunnan kehittyminen aerobisen harjoittelun (tässä prosessissa juoksemisen) tuloksena.

”What makes the theatre theatrical involves all the variations of the body when speaking” (Suzuki, 1986, 17).

Käytin harjoituskaudella paljon fyysisesti raskaita harjoituksia. Harjoituskerrat aloitettiin säännönmukaisesti joogalla. Harjoittelimme usein akrobatiaa tai vaihtoehtoisesti harjoitteita, jotka alkoivat juoksulla tilassa. Juoksu saattoi jatkua harjoitteen alusta loppuun saakka. Ohjelmassa oli myös lihaskuntoharjoitteita, eli punnerruksia, vatsalihasliikkeitä ja lihavoimaharjoituksia.

Aluksi mietin paljon sitä, miten perustelisin fyysisten harjoitteiden käytön. Koin ongelmalliseksi sitoa sen varsinaisen näyttelijäntyön harjoitteluun, vaikka tietenkin vartalon *lämmittäminen* ennen näyttelijäntyöllisiä harjoitteita on perusteltavissa sillä, että kun on hiki, on helpompaa liikkua ja ennen kaikkea, näytellä. Vartalo on elastisempi ja mieli on rentoutuneempi keskittymään.

”Lämmitysharjoitteiden tarkoituksena on nimensä mukaisesti ”lämmittää” ryhmä. Eri tilanteissa lämmityksellä on eri tarkoitus. Vilkaassa lapsiryhmässä lämmittelyleikeillä voidaan purkaa ylimääräistä energiaa. Ryhmässä, jonka jäsenet eivät vielä tunne toisiaan tai ujostelevat, lämmityisleikit rikkovat jäätä. Harrastajissa, jotka tulevat harjoituksiin väsyneinä ja muita asioita mielessään, lämmittely saa aikaan oikean vireen. Lämmittelyharjoituksilla saadaan myös verrytelyä työkalua eli omaa itseä.” (Vehkalahti 2006, 77). Toteutin lämmittelynä joka kerta joogaa, mutta sen lisäksi harjoituksia ryhmän tarpeiden mukaan. Harjoitusten alkupuoliskolla, eli lähinnä syyskaudella teimme ryhmäyttäviä harjoituksia joogan lisäksi ja keväällä harjoitteluun virittäviä lämmittelyharjoituksia.

Pidin muutamilla kerroilla akrobatian tunteja. Ne tuntuivat hyvin luonnolliselta osalta tätä näyttelijäntyön kurssiperiodia, koska olen itse säännöllisesti harjoitellut akrobatiaa näyttelijäntyön opiskelujeni lomassa. Ja se on nopea ja helppo keino tuoda esiin näkyviä tuloksia kunnon kehittämiseksi. Tulokset ovat konkreettisia, eikä niiden mittaaminen vaadi laitteita tai aikaa, vaan ihminen oppii esimerkiksi käsilläseisonnin ja sen huomaaminen tuottaa välitöntä mielihyvää.

Akrobatia käsitteli ihan perusasioita, sellaisia joita osasin itse varmasti opettaa ja suurimmaksi osaksi kehonhallinnallisia harjoitteita. Akrobatiassa edistyminen oli näyttelijöille vastausten perusteella tärkeää, koska oppimisen tulokset ovat näkyvillä. Hankalampaa on seurata kuntonsa kohoamista esimerkiksi juoksemisen seurauksena. Edistyminen akrobatiassa tuki näyttelijäntyötä sen mielialaa nostavan vaikutuksen vuoksi. Kun oppii jotain uutta, innostuminen esityksen harjoitteluun oli helpompaa saavuttaa.

Kun kurssi oli jo ohi ja sain viimeisiä vastauksia näyttelijöiltä, kaikissa vastauksissa nousi esiin muutamia asioita fyysisestä harjoittelusta. Linaan tähän muutamia vastauksia eri näyttelijöiltä:

”Näyttelijäntyö on sitä, kun omaa fysiikkaa, eli kehoa ja mielen ominaisuuksia hyödynnetään” (Näyttelijä, 1. kyselylomake).

”Harjoitusten tekeminen on mukavaa. Varsinkin kun huomaa edistyvänsä joogassa ja akrobatiasa” (Näyttelijä, 2. kyselylomake).

”Rasitus ja fyysinen työ on osa luomisprosessia ja roolin sekä tilanteen hakemista” (2 kyselylomake).

”Fyysinen räkki on tärkeää” (2.kyselylomake).

”Harjoitteissa nautin fyysisestä suorittamisesta eniten” (Lopetuskysymykset).

Kaikissa vastauksissa vielä tarkennettiin sitä, että fyysisissä harjoituksissa onnistuminen tuki omaa näyttelijäntyötä niin, että tuntui itsevarmemmalta lähteä tekemään tekstin kanssa töitä ja etenkin omaa roolityötä. Mielialan koettiin nousseen fyysisten harjoitteiden ja etenkin niissä onnistumisien myötä.

Esimerkiksi joogassa oli eräs haasteellinen liike. En tiedä sen oikeaa nimeä, mutta kutsun sitä tässä yhteydessä kyynärseisonnaksi, koska siinä tuetaan kämmenet lattiaan niin, että polvet voidaan nostaa kyynärpäiden päälle ja sitten tukea ne jännittämällä ylävartaloa niin, että jalkaterät voidaan irrottaa lattiasta. Liikkeessä vaikuttaa enemmän tekniikan hallitseminen, kuin suoranainen lihasvoima, toki se on helpompaa tehdä, jos omaa keuhonhallintaa. Liike oli osa 17 liikkeen sarjaa, joten se tehtiin joka harjoituskerralla. Jo alusta saakka liike koettiin haasteeksi. Mutta sen sijaan, että sen tekemisestä olisi livistetty, se päätettiin yhteistuumin oppia ja kun harjoituskerrat oli loppusuoralla, kaikki osasivat sen.

”Stanislavski huomasi, miten arkinen yhteisöelämä ja fyysinen työ paransivat huomattavasti studion näyttelijöiden yhteenkuuluvuuden tunnetta.” (Pätsi, 2010, 27-28.) Luulen että edellä mainitsemani liikkeen oppimisessa vaikutti se, että ryhmä kannusti itseään sisältä päin. Itse tuskin olisin kehottanut ryhmäläisiä tekemään liikettä jos se olisi ollut esim. kivuliasta tai ettei joku olisi uskaltanut tehdä sitä. Kyynärseisonnan yrittämistä kannustin kuitenkin, ja ryhmä alkoi sitä kautta kannustaa itse itseään.

Edellinen mainitsemani liike on yksi esimerkki seuraavasta: fyysiset harjoitteet onnistuessaan koettiin mielialaa parantavina – ja epäonnistuessaan taistelutahtoa voimistavina – niillä on myös ryhmäytymisen vuoksi tärkeä merkitys. Prosessin aikana

huomasin, että mitä enemmän hikoilemme yhdessä, yhteistyö tuntuu helpommalta ja yhteinen ilmapiiri paranee. Oma osallistumiseni oli alussa ainakin tärkeää, keskenään outojen näyttelijöiden oli helpompi suhtautua tilanteeseen, kun minä hikoilin mukana. Paine onnistumisesta ei silloin syönyt ns. ”täysillä” tekemisestä. Samalla ryhmäydyimme kokonaisuudeksi. Omat välini näyttelijöihin kasvoivat luottavaisiksi, enkä ollut rankassa auktoriteettiasemassa, koska tein samoja harjoitteita, kuin näyttelijät. Tuskailin yhtälailla näyttelijöiden kanssa.

Yhdessä tuskailu vahvisti näyttelijöidenkin keskinäisiä välejä ja kun harjoittelu jatkui periodin läpi, näyttelijät kannustivat toisiaan jaksamaan ja tekemään rankemmin, jolloin minun kannustamistani ei enää juuri tarvittu. Pari kertaa, kun jouduin hoitamaan esitykseen liittyviä asioita ja poistuin luokasta esimerkiksi alun joogasarjan aikana, he eivät keskeyttäneet vaan kannustivat toisiaan, tekivät joogasarjan yhdessä. Joku muisti aina, mikä liike tulee seuraavaksi. Koko sarja tuli silti tehtyä, vaikken ollutkaan jatkuvasti seuraamassa.

5.2 Parempi olla itsensä sisällä

Vehkalahti jatkaa: ”Lämmityksen lisäksi liikunnalliset harjoitukset tutustuttavat omaan kehoon ja sen mahdollisuuksiin. Liikkuminen ilman keskinäistä kilpailua ja urheilullisia tavoitteita antaa vapauden nauttia omasta fyysisestä olemuksesta ja viihtyä omassa itsessään.” (Vehkalahti 2006, 77). Kuten jo edellä mainitsin, en pakottanut ketään tekemään mitään kivuliasta tai muutoin vastoin tahtoa, mutta loppujen lopuksi kaikki tekivät miltei kaikkea. Uskallus tehdä liikkeitä kasvoi, kun muiden liikkeiden ansiosta tuli oma keho tutuksi ja vahvistui. Ilo olla omassa kehossaan on eriarvoisen tärkeää lavalle noustessa.

”Kuten jo edellä mainitsin, Brian Wayn mukaan teatteri-ilmaisun tavoitteena on aikaansaada ihmiselle emotionaalinen hyvinvointi omassa kehossa. Oman fyysisen olemuksen hyväksyminen ja tiedostaminen on osa tätä hyvinvointia.” (Vehkalahti 2006, 77).

Vehkalahti erittelee syyt lämmitysharjoitteiden tekemiseen, ja muutenkin liikkumiseen, tarkasti. Kun ohjattavani harjoittelivat kanssani, he olivat hyvin lämmitelleitä ja verrytelleitä liikunnan avulla. Harjoittelu oli tehokasta ja näyttelijät nauttivat lavalla olostä (Lopetuskysymykset). Ja minullekin se näkyi: heidän oli helpompi kosketella toisiaan kohtauksissa ja harjoitteissa, joissa sitä vaadittiin. He olivat avoimempia impulsseille ja ottivat rohkeammin kontaktia keskenään sekä harjoitteen ulkopuolella, että kesken sen. Hyvä olo omassa vartalossa näkyy mielialassa. Kun mieliala paranee, olo lavalla on mukavampi ja uskaltaa heittäytyä – *ilmaista vapaammin*.

Myös esimerkiksi akrobatiassa oppimisen tulokset tukivat henkistä innostumista. Kun näyttelijä oli oppinut esimerkiksi päälläseisönnän, hän myös lähes poikkeuksetta teki lavalla intensiivisemmin töitä ja innostui näyttelemisestä enemmän. Jos fyysiset harjoitukset eivät olleet onnistuneet, eikä näyttelijä kokenut edistyneensä, esityksen harjoittelukin takkuili ja näyttelijä saattoi olla silminnähden ärtynyt. Tähän saattoi vaikuttaa myös väsymistila muuten pitkän päivän jälkeen. Huomasin heidän harjoittelussaan myös sen, että päivät saattoivat olla keskenäänkin aivan erilaisia, edellisellä harjoituskerralla runsaasti edistynyt näyttelijä saattoi seuraavalla kerralla edistyä paljon hitaammin, jos lainkaan.

5.3 Näyttelijäntyö

Oletan, ettei minun näyttelijäntyökäsitykseni vastaa yleiskuvaa. Aiemmin jo luvussa 2.2.1 mainitsin ohjausajatuksieni kulmakivistä ja käsitykseni näyttelijäntyön hyvydestä tai kehnoudesta polveutuu pitkälti niistä. Tässä luvussa avaan prosessin aikana sellaista näyttelijäntyötä, joka vastaa minun ajatuksiani ja halua nähdä lavalla tai toteuttaa itse.

Kyse on nimittäin näyttelijätaitteen ytimeästä. Tarkoiton tällä näyttelijän **täyttää tekoa**, sitä että näyttelijä tekee kaikki tekonsa kokonaisena itsenään, ei vain rajoitettuna, puisevana käsien tai jalkojen eleenä, kasvojen irvistyksenä, loogisena äänenpainona ja lopulta koko organismia

kontrolloimaan kykenemättömänä ajatuksena. ”Täydelle teolle” vastakkaisessa tapauksessa organismi kuolee ja sen impulssit ovat näennäisiä. (Grotowski, 1989, 66.)

Grotowskin mukaan se, mitä näyttelijä tekee lavalla, tulisi johtua *syystä*. Syy hänen toiminnalleen antaa fyysiikkaan varmuutta ja näyttelijä tietää, *miksi* on mitään tekemässä. Silloin teot voivat olla uskottavia, ymmärrettäviä ja selkeitä. Kuitenkin tähän päästäkseen näyttelijän tulisi harjoittaa omaa fyysiikkaansa siten, että fyysiset teot muodostuisivat hänelle helpoiksi. Lisäksi oman vartalon rajat ja käyttömahdollisuudet, samoin kuin vaivat ja puutteetkin tulevat fyysisen työskentelyn myötä tutuiksi ja näyttelijä voi kehittää itseään niistä tietoisena. Tämä asia ilmenee useassa eri metodissa.

”Näyttelemisen tekninen lähestymistapa korostaa yhtä paljon sitä, mitä näyttelijä ei tee, kuin mitä hän tekee. Huonon harrastajan merkki on kiusaantuneisuus, joka hänessä ilmenee, ellei hän tee jotain. Kokemattomat näyttelijät liikuttelevat tavallisesti hermostuneina käsiään ja jalkojaan, ja yleisö käsittää nämä tarpeettomat liikkeet (yleensä oikein) levottomuudeksi.” (Wilson, 1994, 78).

Ymmärsin opinnäytetyöni taiteellisen osion aikana, että kaikki mitä lavalla tapahtuu näkyy, jolloin yleisö rekisteröi sen tarkoitettuna tekona. Tämän ymmärrettyäni halusin näyttelijöideni miettivän tarkkaan kaikkia tekojaan. Impulssien seuraaminen ja paikalla olo olisi siksi juuri tärkeää, että jokainen teko on tarkoitettu ja merkityksellinen, eikä näytä epävarmalta ”haahuilulta”. Wilsonin kirjassa tarkoitettu teko selitetään seuraavasti: ”Annettu esimerkki koski miehensä kuolemasta viestin saavaa naista: tyrmistynyt hiljaisuus on välitöntä kyynelryöppyä todennäköisempi todellisen elämän reaktio. Tämä on myös draamallisesti tehokkaampaa, koska näin jännite säilyy ja lisääntyy laukeamisen sijaan.”

Toisaalta Tadashi Suzuki kirjoittaa että olemme aina omia aikalaisiamme ja niin meidän psyykkiset ja fyysiset toimintamme ja ominaisuutemme eivät luonnostaan ole aina samanlaisia tai sekoitu keskenään, vaan näytämme omalta aikakaudeltamme. (Suzuki, 1986, 38.) Olemme siis peilikuvia yhteiskunnastamme. Ollessani Tadashi Suzukin työpajassa Vlnassa, hän kertoi, että opettaessaan näyttelijöitään, hän paneutuu heidän luontaisiin ominaisuuksiinsa vartalossa. Hän puuttuu vartalon mahdollisiin ongelmiin hengitystekniikassa tai liikkumisessa ja neuvoo näyttelijää tiedostamaan lukon tai vaivan

tai ongelman niin, että pääsee siitä eroon. Eli lyhyesti sanottuna, näyttelijän pitäisi pyrkiä olemaan kuin tyhjä taulu. Kun hänet temmataan mukaan projektiin, hän voi muovata itsensä aina uudestaan, välillä epookkiin, välillä satumetsään tai muuhun mielikuvitukselliseen tilaan.

Tadashi Suzuki kirjoittaa näin: “Whatever the level of his training, an actor must continue to sharpen his consciousness of voice and body” (Suzuki, 1986, 17). Hänen mukaansa siis näyttelijä voi tarkentaa otettaan vartaloonsa ja ääneensä harjoittamalla jatkuvasti itseään.

Jatkuvan harjoittelun tuloksena on myös varmuus omassa kehossa olemisesta. Näyttelijä ei vaivaannu hiljaisesta hetkestä näyttämöllä seistessään, vaan pystyy hallitsemaan mielensä ja kehonsa, liikkuen vasta, kun kokee sen tarpeelliseksi, jolloin teko on tarkoitettu.

Mia Pätsi kirjoittaa teoksessaan ohjaaja Peter Brookin pitäneen Grotowskin tekniikkaa henkisesti rikkaana, koska näyttelijäntyö ei ollut rajoittunut ainoastaan esitykseen, vaan itseä tutkittiin myös teatterityön ja harjoittelun kautta. ”Kehollisesti ja henkisesti itseään alati kehittävä näyttelijä on kaikki, mitä teatterissa tarvitaan” (Pätsi, 2010, 99). Näyttelijäntyö on siis tietyllä tavalla elämäntapa. Harrastajalta ei tietenkään näyttelijän elämäntapaa voi vaatia, mutta koska kyse on omasta käsityksestäni, en takerru näihin yksityiskohtiin.

Itse pidän näyttelijänä omaa kehitystäni jatkuvasti äärimmäisen tärkeänä. Haluan säilyttää tuoreuden ja kykyni uusiutua ja muuntautua pitämällä itseni kunnossa. Mielestäni fyysiset harjoitteet kuuluvat tämän kyvyn ylläpitoon. Suzuki kirjoittaa itsensä kehittämisestä näyttelijänä: “He (näyttelijä) may have to know the traditional vocal techniques used in NO or Kabuki, as well as those used in Western popular or operatic music; he needs a knowledge of traditional Japanese dancing techniques, modern dance, informal styles of NO dancing, even fencing. An actor cannot simply decide for himself what skills he needs.”(Suzuki, 1986, 17.)

Näyttelijä ei voi *päättää itse* taidoista joita hänen tulisi osata, koska näyttelijä ei voi luoda omaa työkenttäänsä itse. Jotain on aina ohjaajan tai jonkun muun varassa ja silloin muuntuvainen näyttelijä todennäköisesti saa työpaikan. Uudet työtehtävät voivat antaa uusia haasteita ja pakottaa opettelemaan uusia taitoja. Tällöin on hyvä olla liikunnallisia kykyjä ja taitoja jo olemassa. Myös se, että tunnistaa oman fysiikkansa heikkoudet ja vahvuudet auttaa harjoittamaan itseään näyttelijänä.

“But in my view, all this training should not simply be for the purpose of showing off an individual’s talents as an actor. I see it more as a means of discovering the substratum that lies beneath the surface of these divergent styles.” (Suzuki, 1986, 17.)

Näyttelijäntäntöön liittyy taika siitä, että hän ei ole tanssija, akrobaatti tai miekkailija, mutta tarvittaessa hän kykenee näihin kaikkiin taitoihin. Fyysisiä harjoitteita ei tulisi Suzukin mukaan koskaan harjoitella niiden esittelemistä varten, luomaan vaikutusta, vaan ainoastaan siksi, että on kyky niihin. Tässä löydän liittymäkohdan Grotowskin vertaukseen kurtisaanista ja pyhästä näyttelijästä.

Ne jotka ammatiltaan ovat tanssijoita ja akrobaatteja, ovat sitä ja kykenevät olemaan sitä milloin vain. Mutta ihailtavaa on, jos lavalla näyttelijä voi puhjeta laulamaan tai osoittaa taituruutta akrobatiassa tai tanssissa, silloin kun se sopii rooliin.

Lisäksi minua kiehtoo näyttelijän kyky fyysistään tuntemuksiaan tai sisäisiä ajatuksiaan selkeästi ja uskottavasti, vaikka olisivatkin isompia, kuin ns. normaalielämässä. Pätsi kirjoittaa, että Grotowskin mukaan ”näyttelijän ilmaisukyky on riippuvainen kehollisesta ilmaisukykyvyydestä, toisin sanoen näyttelijän tekniikasta” (Pätsi, 2010, 102).

Itse olen kokenut vaikeaksi pelkän mielen harjoittamisen avulla esimerkiksi vanhan naisen rooliin muuntumisen. Fysiikan harjoittaminen edistää sitä, että muuntumisen voi opetella tekemään uskottavammin – mieltä apuna käyttäen. Grotowskin metodin avulla tutkitaan tätä esimerkiksi sellaisen harjoitteen avulla, jossa näyttelijöitä pyydetään liikkumaan tilassa, kuin lottovoittaja, kuin köyhä tai rikas. Ketään ei ohjeisteta toimimaan silloin tietyillä toimintatavoilla vaan hahmot ovat jokaisen näyttelijän omia tulkintoja.

5.4 Kohtaamispiste

Valitsin fyysisen harjoittelun osaksi näyttelijäntäntöön kurssiani. Valitsin sen, koska se tuntui hyvältä ja järkevältä. En huolehtinut siitä, että en saisi perusteltua fyysistä treeniä, vaan ajattelin, että sille löytyy perustelu. Pakkohan sille on, kun sitä näyttelijäntäntöön ohella niin paljon opetetaan. Ja perustelu löytyi sekä lähteitä apuna käyttämällä, että itse prosessista.

Näyttelijän työ on minun käsitykseni mukaan sitä, että näyttelijän on osattava erilaisia taitoja, jotta kykenisi muuntautumaan rooleihin monipuolisesti ja uskottavasti. Näyttelijän tulisi myös kehittää itseään jatkuvasti. Pitää kunnostaan huolta ja tarkkailla kehoaan. Näyttelijän tulee pysyä terveenä ja huolehtia terveydestään. Fyysinen harjoittelu parantaa kuntoa ja vointia niin fyysisesti, kuin henkisesti.

Kun näyttelijä on fyysisesti ja psyykkisesti hyvässä kunnossa, hän on muuntautumiskykyisimmillään ja siten ohjaajalle ja itselleen eniten hyödyksi. Itselleen siten, että liikkumisen myötä keho alkaa tuntua hyvältä ja oman kehon hyväksyminen parantaa mielialaa. Toisekseen, kun huomaa onnistuvansa jossain liikunnallisessa taidossa, kunto kohenee tai esimerkiksi aikaisemmin mainitsemani kyynärseisonta pysyykin odotetun kaksi hengityskertaa, kohentaa se mielialaa. Kun mieliala on parempi, on varmempi olo lavalla ja näyttelijä vapautuu ajattelemasta itseään ulkopuolelta helpommin.

Tämä projekti oli monipuolinen, koska teimme perusharjoituksia näyttelijäntyöstä ja fysiikasta yhtä aikaa esityksen valmistamisen kanssa. Näyttelijöillä ja minulla oli mahdollisuus seurata läheltä näyttelijäntyön harjoitteiden ja fyysisen treenin vaikutusta näyttelijäntyöhön, miten se kehittyy kohti esitystä. Onnistuminen yksinkertaisimmissakin asioissa vaikuttaa mielekkääseen oloon esityksen teossa. Tästä esimerkkinä jo luvussa 5.2 mainitsemani vaikutus akrobatiassa onnistumisesta esityksen tekoon.

Lisäksi tietenkin fyysinen liikunta lämmittää ja virittää kehon työskentelemään. Nopeat ja vaihtelevat liikkeet herättävät aivot tilanteen tasalle. Tavallaan pakottavat huomion keskittymään olennaiseen ja siirtämään näyttelijän muut henkilökohtaiset asiat tilanteen ulkopuolelle. Aivojen kanssa tilanteen tasalla on oltava myös lihaksisto, jotta ajatus ja liike olisivat täysiä, eli ajatuksen ja impulssin myötä tulee tuotteena liike, eikä hermostuksen synnyttämiä liikkeitä juuri synny.

5.5 Johtopäätös

Loppukysymyksien vastauksissa kolme viidestä näyttelijästä kertoivat kurssin loputtua näyttelemisen olleen helpompaa. Ei ollut niin voimakkaita suorituspaineita, kuin

aikaisemmin. Yksi näyttelijä kertoi esityksissä antaneensa vain mennä, eikä ollut takertunut enää huonoihin hetkiin, jos niitä tuli. (Näyttelijän vastaus, loppukysymykset.) Hän jatkaa myös tunteneensa, että esityksissä oli rentoa ja helppoa olla, koska ei tarkkaillut yksityiskohtia, vaan tapahtumat etenivät.

Toinen näyttelijä jatkaa, että ”Jotenkin päästin irti ja yhtäkkiä tuntui, että jotain saattaa sittenkin syntyä ilman, että niin kamalasti yritän ja kulmat kurtussa rutistan” (Näyttelijän vastaus, loppukysymykset).

Ohjaajana luettuani edellisten kaltaisia vastauksia, nousi tämä aihe arvoon arvaamattomaan. Palasin muistelemaan omaa ohjauskokemustani tarkemmin ja löysin muistiinpanoja näyttelijöiden keskinäisen kontaktin parantumisesta ja yksilöiden yllättäviä rentoutumisen hetkiä lavalla. Vaikka näyttelijöiden kokemukset vastausten perusteella ovat positiivisia, ohjaajana huomasin esityksissä kohottautuneisuutta edelleen. Ehkä esitystilanteen luoma jännitys tai henkilökohtainen tilanne vaikuttivat esityskertoihin. En kuitenkaan analysoi esityksiä enempää, koska tutkimukseni keskittyy prosessiin.

Tämän prosessin kohdalla fyysinen harjoittelu, näyttelijäntyön harjoitteet ja esityksen valmistaminen tukivat toisiaan. Fyysinen harjoittelu nosti yleisesti kaikkien ja erityisesti näyttelijöiden mielialaa ja se näkyi esityksen valmistuksessa ja näyttelijäntyönharjoitustilanteissa vapautumisena. Kohtaamispiste muuttui näkyväksi. Mikään ominaisuus ei ollut täydellinen ilman toista ja kokonaisvaltainen harjoittelu loi kokonaisvaltaisen lopputuloksen.

Näytellä voi ilman siihen virittäytymistä, mutta kehon jäykkyys ja henkilön maneerit saattavat näkyä. Fyysisiä harjoitteita voi tehdä ilman näyttelijäntyötä, mutta silloin niitä ei voi soveltaa ajatuksen kanssa käyviksi liikkeiksi. Eikä tietenkään esitystä synny. Jos mielentila on masentunut ja näyttelijästä tuntuu, ettei onnistu missään tai osaa mitään, näyttämöllä näyttelemisen voi aiheuttaa todella pahan olon. Mielentilan ollessa virkeä, iloinen ja virittynyt, näyttelijäntyöhön välittyy innostus ja näyttelijä ilmaisee vapautuneemmin.

Lisäksi fyysinen harjoittelu paransi yhteishenkeämme ryhmänä ja nopeutti näyttelijöiden tutustumista toisiinsa.

Toki haasteita vastaavan harjoittelumetodin käyttämisessä tuo ensisijaisesti ryhmä. Jokainen ryhmä on erilainen, en harjoituttaisi esimerkiksi puhtaasti harrastaja ryhmää

käyttäen niin fyysisiä harjoitteita kuin nyt. Koska näyttelijäntyö on heille harrastus, en voi odottaa heiltä elämäntapaa, joka minulle ammattilaisena on erityisarvossa. Vastaavien ryhmien kanssa en onnistumista kuitenkaan epäile.

Näyttelijäntyön ammattilaisten (Näyttelijä FIA) motivaatio tällaiselle harjoittelulle on luultavasti vähintään yhtä hyvä, kuin tässä prosessissa esitellyllä ryhmällä. Mutta he ovat näyttelijöitä, jotka koulu aikanaan ovat kouluttautuneet jo elämäntavan ylläpitämiseen. Siksi luulen, että heillä on elämäntapa jo, eikä mitään varsinaista muutosta ole huomattavissa niin selkeästi, kuin tässä ryhmässä.

6 POHDINTA

Ohjaajana olen alkuvaiheessa urallani. Jokaisen projektin aloitus tuntuu suurelta tapahtumalta ja määrältä vastuulta. Aluksi lupasin näyttelijöilleni, että *jonkinlainen* esitys valmistuu, mutta en ollut varma, millainen. Esittelin suunnitelmani näyttelijöille taiteellisesta osuudesta hyvin epämääräisesti, enkä ollut varma lopputuloksen laajuudesta. Projekti alkoi suunnittelun myötä muodostua ja opinnäytetyöni aihe muodostui pikkuhiljaa harjoitusten alkamisen myötä. Mutta tällaiseen muotoonsa se tarkentui vasta kesällä 2011.

Olen onnellinen, että annoin kaiken olla avoinna viimehetkille asti. Tuntisuunnitelmat olin tehnyt ja minulla oli ajatus siitä, mihin suuntaan vien työtä, mutta en ollut tuloksesta varma. Sain tilaa rauhassa miettiä muotoja ja annoin näyttelijöille varaa tarjota ja synnyttää tilanteita heidän omista impulsseistaan. Mielestäni se ruokki näyttelijöitä ja moni ajatus, joka esityksessä näkyi, oli herkkä, läsnä oleva ja aito, koska näyttelijä oli saanut itse miettiä asiaa.

Tietenkin tällainen työtapa on riskaabeli, enkä aloittaisi mitä tahansa produktiota juuri näin. Jotenkin suunnittelemattomankin on oltava suunniteltua, ettei työ jää vain paikoilleen tai ettei siitä tule epämääräinen, sekava. Yksi vahvuus minulla oli ammattitaitoiset esiintyjät. Työryhmässä jokainen oli esiintynyt pidemmän aikaa. Sanon ”esiintynyt”, koska ”näytellyt” termin käyttö rajaisi esiintymisen ainoastaan yhdelle alueelle koko esittävän taiteen aluetta ja suuri osa työryhmässä on harrastukseksi ja työkseen tehnyt esittävän taiteen alueella monia erilaisia töitä.

Ohjaajuus ja tutkijan asema oli yllättävän vaikeaa sekoittaa keskenään, olo oli välillä kovin kaksijakoinen. Kun ongelmia tutkimuksen kulusta opinnäytetyöseminaarissa tuli ilmi, olin niin syvällä ohjaamisessa, etten kyennyt näkemään kokonaisuutta loogisesti. Työryhmäni oli täynnä ammattitaitoisia ihmisiä, jotka auttoivat minut sen hetken yli, pystyin antamaan seminaarin jälkeisen harjoituskerralla ”heittämaan pallon” heille, eikä se vaikuttanut tutkimuksen lopputulokseen millään tavalla.

”Pallon heittämisellä” tarkoitan sitä, että keskustelin heidän kanssaan asiasta, olivatko he sitä mieltä, että olen hukassa, ja kokivatko he olevansa hukassa. Kerroin olevani väsynyt ja sekaisin ja keskityimme tekemään esitystä sillä kertaa, näyttelijät keskittyivät hiomaan yksityiskohtia niin, että sain kerätä ajatuksiani harjoituskerran ajan ja seurata heidän

työtään. Myöhemmin seminaari auttoi minua tarkentamaan aihetta entisestään ja sain sanoille merkitykset, jotka olivat epäselviä vielä seminaarin aikana.

Kuten mikä tahansa teatteriprojekti, tämäkin oli tietyn ajan kestävä, määräaikainen työ. Se alkoi, kun sen aika oli ja loppui, kun viimeinen esitys oli ohi. Kuitenkin oma prosessini ohjaajana jatkuu ja on jatkunut vielä nytkin – puoli vuotta viimeisen esityksen jälkeen. Palautin opinnäytetyön kirjallisen osuuden jo huhtikuussa 2011, mutta se ei ollut mielestäni silloin vielä valmis. Nyt kun prosessista on hieman aikaa, asioita on objektiivisempaa käsitellä.

Kaikkein tärkeintä omassa kasvussani teatteri-ilmaisun ohjaajana oli se, että käyttöteoriani vahvistui. Se oli se tavoite, jota lähdin itse tavoittelemaan ja onnistuin siinä. Olen yhtä ohjauskokemusta viisaampi toteuttaessani seuraavaa. Seuraavan vastaavanlaisen kurssin ero on toki se, ettei ryhmä ole sama, ja vaikka olisikin, tilanne on muuttunut. Täysin samanlaiseen tulokseen en koskaan enää pääse.

Fyysisen harjoittelun tärkeys esityksen rakentamistilanteessa muodostui oleelliseksi osaksi käyttöteoriaani. Suunnitellessani harjoitteita en ollut varma, miten perustelisin ne. Harjoitusperiodin aikana huomasin, kuinka paljon harjoitusten liikunnallisuudesta oli hyötyä ja rankensin niitä sen mukaan, miten näyttelijöiden fyysinen kunto parani ja monimutkaistin haasteita.

Huomasin tuolloin, että fyysisen harjoittelun jälkeen näyttelijät olivat itsevarmempia tehdessään näyttelijäntyöllisiä harjoitteita tai esityksen harjoittelun aikana. Lopullisen varmistuksen sain lukiessani lopetuskysymysten vastauksia. Kun näyttelijöistä jokainen oli maininnut fyysisen harjoittelun tärkeydestä, sain perusteluni liikunnalle, jota olin tuntisuunnitelmiini laittanut. Niillä oli selkeä vaikutus mielialaan näyttelijäntyössä.

Lisäksi kehon virittäminen vähensi tarpeetonta liikehdintää näyttämöllä, jolloin opin erottelemaan liikkeitä toisistaan. Grotowskin mainitsema ”täyden teon” ja tarkoituksettoman liikehtimisen ero tuli minulle selkeäksi ja sen avulla pystyn selittämään itselleni, mitä ilmaisun vapautuminenkin tarkoittaa.

Olen aikaisemmin käsittänyt ilmaisun vapautumisen todella abstraktisti, eikä minulla ole ollut sitä selittämään kunnollisia työkaluja. Nyt kuitenkin vastaisin kysymyksiin ilmaisun vapautumisesta siten, että ilmaisu vapautuu, kun näyttelijä on lavalla kuin omassa elämässään. Toki tiedostaa olevansa lavalla ja ihmisten edessä, mutta toimii ainoastaan

syystä, tekee täysiä tekoja ja liikkuu impulssien johdosta, eikä hermostuksissaan tekemisen puutteen takia. Tällöin näyttelijä ei hämmenny, eikä hänen oma persoonansa pilkota roolihahmon takaa.

Harjoitusaikana ohjaajan on tuettava näyttelijän täydellisen teon syntymistä lavalle. Se tapahtuu, kun näyttelijälle antaa tarpeeksi onnistumisen tunteita ja tarpeeksi vapautta. Minun keinoni onnistumisen tunteiden saavuttamiseen on liikunta. Onnistuneiden suoritusten myötä näyttelijän olo lavalla on itsevarmempi ja esitystä ohjatessa näyttelijältä voi vaatia enemmän. Vaativampaa on ohjata esitystä, jos näyttelijä uskoo jatkuvasti tekevänsä virheitä ja pitää kaikkea tekemäänsä huonona. Ohjaajan tehtävä on tehdä näyttelijäntyöstä helpompaa ja tukea näyttelijää.

Ohjaan tällä hetkellä erästä näytelmää työryhmän kanssa, jossa on 3 harrastajanäyttelijää ja 7 teatteri-ilmaisun ohjaaja- tai sellaiseksi opiskelevaa näyttelijää. Olen huomannut fyysisen harjoittelun tärkeyden myös tässä ohjauksessa. Aluksi fyysinen harjoittelu toimi ryhmäytymisen välineenä: ryhmä ei juuri tuntenut toisiaan entuudestaan ja kyse on arkaluontoisia asioita käsittelevästä tekstistä (Frank Wedekind: Kevään herääminen, *Frühlings Erwachen – Eine Kindertragödie*, 1891) joten vastaanäyttelijän tunteminen on olennaista ilmaisun vapautumisen onnistumiseksi.

Kun koin, että ryhmä tarvitsi ensisijaisesti kehoa virittäviä harjoitteita, aloin teettää niitä. Samalla tietenkin ryhmäytyminen jatkui, mutta pääpaino alkulämmittelyissä oli kehon virittämisellä. Tällä hetkellä, harjoitusten loppupuolella näyttelijät ovat lämmittelleet keskenään ja osa-alueet lämmittelyissä on jakautunut selkeästi. Lämmittelyyn on sisältynyt myös äänenhuollon ja puhetekniikan harjoittaminen.

Ohjaustilanteissa minun oli helpompi ohjata näyttelijää, kun hän oli fyysisesti virittyneessä tilassa, eli lämmin ja keskittynyt. Ohjaaminen on muuttunut nyt puoli vuotta Laulu rakastamisen vaikeudesta –työtä myöhemmin siten, että olen oppinut ohjaamaan vahvemmin omaa persoonaani hyväksikäyttäen. Kun osallistun itse lämmittelyihin alkuvaiheessa jo, en rakenna niin suurta muuria itseni ja näyttelijöiden väliin, näytän, että olen itsekin lämmittelyä kaipaava ihminen ja hikoilen ja irvistelen tuskasta. Vaatiessani lavalle jotain tekoa perustelen sen, *miksi* haluan näyttelijän toimivan tavalla tai toisella ja miten se tukee esityksen kokonaisuutta – toisaalta annan näyttelijöiden myös synnyttää ajatuksia ja tekoja itse, ainoastaan kehottamalla heitä ajattelemaan, mistä puhuvat keskenään, *mitä* haluavat sanomisillaan tuoda vastaanäyttelijälle tai yleisölle ilmi.

Ohjaamisella persoonaa hyväksikäyttäen tarkoitan sitä, että ohjaajan ei tule unohtaa kuka on tai sitä, kuka näyttelijä on. Auktoriteetti on mahdollista säilyttää, vaikka välillä olisikin ”kaveri” näyttelijälle. Rajan erittelyyn on kuitenkin käytettävä ns. maalaisjärkeä. Esimerkiksi ohjauksellisista ongelmistani puhuin ainoastaan assistenttini kanssa, eikä muu työryhmä tiennyt ongelmistani mitään. Sitten jos tilanne meni todella ylitsepääsemättömäksi, kysyin näyttelijöiltä, mitä he ajattelevat tilanteesta ja miten he näkevät roolien tahdonsuuntien risteytyvän.

Iso osa ohjaajuutta on työryhmän valinta. Ohjaajan tulisi olla ihmistuntijana niin hyvä, että kykenisi suunnilleen arvioimaan tuntemattomienkin ihmisten olemusta ja tapaa työskennellä, ettei kovin epätasaisia ryhmiä syntyisi tai jos syntyisi, se olisi tarkoituksen mukaista. Ryhmän tulisi hyvän hengen syntymisen eduksi tulla toimeen ja olla motivoituneita tasaväkisesti. Jos motivaatio eroaa, se saattaa horjuttaa motivoituneimpienkin ryhmän jäsenten motivaatiota. En kuitenkaan paneudu analysoimaan ihmistuntemusta tai ryhmän motivaatiota enempää, koska ne eivät olennaisesti liity tutkimaani teemaan. Toki käytin omaa ihmistuntemuskykyäni valitessani omia näyttelijöitäni.

Tutkimustyöni on ollut äärimmäisen mielenkiintoinen ja olisin voinut erotella prosessista monta teemaa, joita olisin voinut tutkia tarkemmin ja syventää. Kuitenkin todellisuudessa taidetta on äärimmäisen vaikeaa jäsenellä osiksi, mikä on yksi vaikuttava kokonaisuus ja miten niitä voisi erotella. Minun tutkimukseni koskettaa ainoastaan yhtä työtä, tässä tapauksessa Laulu rakastamisen vaikeudesta –ryhmän kehitystä ja huipentumista viimein esityksiin. Ja koko prosessistakin ainoastaan yhtä osaa, fyysisen harjoittelun, näyttelijäntyön ja mielialan kohtaamispistettä. Teema ei sinänsä enää liittynyt esityksiin.

Maailmankuvaan suhteutettuna ja kaikkiin produktioihini verrattuna Laulu rakastamisen vaikeudesta on vain yksi monista ja siinä näkyy vain yksi keino ohjata. Työryhmien vaihtuessa ohjaajan on myös muutettava katsontakantaansa ja ohjausmetodiaan. On kyettävä soveltamaan omaa ammattitaitoaan tilanteisiin ja erilaisiin ryhmiin sopivaksi. Laulu rakastamisen vaikeudesta näytti minulle yhden keinon hyväksikäyttää oppimiani metodeja ja ymmärtää syvemmin niitä ja omaa ohjaajuuttani. Todennäköisesti jo Kevään heräämistä ohjatessani olen toiminut osittain täysin eritavalla ja joutunut tarttumaan erilaisiin neuvoihin, kuin Laulu rakastamisen vaikeudesta aikana.

Voiko ylipäätään taiteen tutkimustuloksia pitää absoluuttisesti varmoina? Fenomenologinen tutkimusmetodi perustuu aina yhteen kokemukseen ja liikkumavara saadun tiedon soveltamisessa on siksi kovin suppea. Jo pelkästään yksi ihminen voi kertoa kokemuksestaan ensin yhdellä tavalla ja sitten muutaman kuukauden päästä ajatella aivan eri tavalla, silloin tutkimustulos on osittain jo mitätöity. Uudet kokemukset opettavat ihmisille enemmän heistä itsestään ja maailmasta ja elämässä jo opittua sovelletaan suhteessa uusiin, vastaopittuihin asioihin.

Nyt syksyllä 2011 en voi olla enää täysin varma, ovatko näyttelijäni edelleen yhtä mieltä hyödystä, jota ovat saaneet keväällä 2011. Voin tällä hetkellä tutkia kokonaisuutta ainoastaan näkökulmasta, joka minulla oli muistiinpanoja tehdessäni ja näkökulmista, joita näyttelijöillä oli heidän vastatessaan esittämiini lopetuskysymyksiin.

Kuitenkin kokemus on se, joka ihmistä opettaa – sekä jokaista yksilöä, että muuttuen perimätiedoksi ja siten koko väestöön. Lääketieteessä on kokeilemalla löydetty oikeat hoitokeinot erilaisiin tauteihin aikaisemmin, teatteritaiteessa kokeilemalla voi löytää erilaisia selviytymiskeinoja tilanteisiin. Oma kokemuspankkini on Laulu rakastamisen vaikeudesta aikana kasvanut sen tuomista kokemuksista, jolloin vastaavissa tilanteissa ainoastaan niin tehottomuus pakottaa minut etsimään uusia keinoja. Tarkoitan sitä, että jos jokin jo oppimani metodi tai tapa käsitellä ryhmää ei onnistukaan esimerkiksi seuraavan projektin yhteydessä minun on kokeilemalla etsittävä siihen uusi keino.

LÄHTEET

Anttila P. 2006. Tutkiva toiminta ja Ilmaisu, Teos, Tekeminen. 2. painos. Hamina: Akatiimi Oy.

Grotowski J. 1989. Kohti köyhää teatteria. 2. uudistettu painos. (Ensimmäinen painos ilmestyi nimellä *Hän ei ollut kokonainen*). Helsinki: Like.

Niemistö R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. 6. painos. Helsingin yliopisto: Palmenia-Kustannus

Ollikainen A. 1988. Lihat ylös! Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro. 9. Helsinki: Valtion painatuskeskus

Pätsi M. 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: BTJ Finland Oy

Stanislavski K. 2008. An Actors work, A students diary. USA & Canada: Routledge.

Suzuki T. 1986. The Way of Acting. 7. painos. United States of America: Theatre Communications Group.

Vehkalahti R. 2006. Leikkivä teatteri, Opas Teatteri-ilmaisun ohjaajalle. 1. Painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Weston J. 1999. Näyttelijän ohjaaminen. Suomi: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Wilson G. 1994. Esittävän taiteen psykologia. 2. painos. Suomi: Oy UNIPress Ab 2003

Luentopäiväkirjat ja muistiinpanot

Suzuki, T. 2010. Tadashi Suzukin workshop. Luentopäiväkirja. Menu Spaustuve –teatteri.

Näyttelijäntöön kurssia pitäessäni kirjoittamat muistiinpanot.

Näyttelijöiden vastaukset kysymyslomakkeisiin, LIITE 1 ja 2

Tuntimuistiinpanot, LIITE 4

Internet-sivut

www.jooga.fi/index.php (8.2.2011)

www.himalaja.fi/jooga.htm (8.2.2011)

<http://www.himalaja.fi/klassinen.htm> (8.2.2011)

www.tohtori.fi/?page=0708511&id=7180332 (5.5.2011)

LIITE 1

25.11.2010

&

16.11.2010

Jatka lauseita. Perustele.

1. Ymmärrän näyttelijäntyön siten, että...

2. Kun aloitin tässä projektissa, ajattelin...

3. Nyt ajattelen...

Vastaa kysymyksiin.

1. Millaista on tehdä harjoituksia?
Tämän ryhmän kanssa?

2. Onko ilmaisusi vapautunut, jos niin miten?

LIITE 2 1/2

Lopetuskysymykset näyttelijöille

10.3.2011

Moi. Vastatkaan pohdiskellen, rauhassa ja koittakaa käyttää ajatuksien monia puolia, *miksi* joku ei tunnu hyvältä ja *miksi* joku tuntuu. Ajatelkaa itseänne ja omia fiiliksiä.

- Kiitos vielä mahtavasta panoksesta.

Jenna

Tässä ihan muistutuksena:

Teimme rytmikkajuttuja, jaloilla rytmiä ja kepin/pallon heittämiä.

Hölkää ympäriinsä, läpsäytyksestä pysähtymisiä, yhteinen juoksuun lähtö.

Hölkästä pysähdykseen ja sitten tekstiin ja taas hölkkään.

Jäsen liikkeet, eli piti tanssittaa päätä, hartioita, kyynäriä, ranteita, lantiota, polvia ja nilkkoja.

Jooga

Tekstiharjoituksia: toisen/toisien näyttelijöiden kanssa, joissa vastaanäyttelijä piti tilannetta yllä, eri tunnetilojen kanssa yhdessä teitte vihan/surun/ilon/humalan, jne...

Esityksen valmistus.

Tai jos jokin muu jäi mieleen, senkin saa sanoa.

1. Harjoitteista, mitä teimme, mikä tuntuu näin jälkikäteen eniten mieleen jääneeltä ja eniten pohdintaa herättäneeltä? Hyvässä ja pahassa. Miksi?
2. Mitä harjoitetta olisit halunnut vielä käydä ja syventää? Miksi? Hyvässä ja pahassa jälleen.
3. Koitko prosessin aikana muutosta omassa sisäisessä olossasi
 - ryhmän edessä?
 - minun edessäni ohjaajana?

LIITE 2 2/2

- tekstin kanssa työskennellessäsi?
- ilmaistessasi roolia?
- yleisön edessä?
- muutoin?

4. Harmittaako nyt jokin? Mikä? Miksi? Miten olisit halunnut tehdä jutun toisin?

5. Mikä oli hienoa/kivaa/mukavaa? Miksi?

6. Mitä koet, että sait tästä prosessista vai saitko mitään? Jäitkö miettimään mitään?

7. Vapaa sana, kerro jotain, mitä en ehkä osannut kysyä, mutta mikä askarruttaa mieltäsi. Ole rehellinen, mulle saa sanoa pahoistakin fiiliksistä, mutta perustellusti, koittakaa perustella hyviä ja huonoja juttuja mahdollisimman hyvin.

- Kiitos!

LIITE 3 1/2

Laulu Rakastamisen Vaikkeudesta

”Oisit sie Isä Taivaine olemassa
viel nyky maailma aikaa,
niin lahjottaisit miul
ja samanlaise
kyrmy niskan...
en erottuis nii pahasti
ihmiste silmille.”

”Ne aina sanoi että: ‘voi sä oot hyvä,
hellä ja hyvä, lempee ja suloinen’
Aina kun ne sanoi voi sä oot hyvä, hellä
ja hyvä, lempee ja suloinen,
Sä muistit sen aamun,
niin hauras ja viilee,
ja hauta oli musta ja syvä, musta ja syvä
ja käärö hiljainen”

”Harvinaisen ja miellyttävän sattuman
kautta minua oli hipaissut
yhtä aikaa tyttären vasen
ja äidin oikea
nänni...”

”Kuohuviini humalassa kipitin kadulla,
toisessa kädessä käsilaukku, jalassa
violetit nilkkurit ja toisessa kädessä
hän.”

”Sinä teeskentelit rakkautta vaikka petos
asui mielessäsi, sinä ehdollasi minut
turmioon syöksit. Niimpä
sinun pitää myös ansaittu
palkkasi saaman.”

LIITE 3 2/2

Ohjaus ja sovitus

Jenna Teinilä

1. Runar
Teksti
Jussi Kylätaskun
näytelmästä Runar ja Kyllikki
2. Piina, sänky
Teksti
Anna-Leena Härkönen
Heikosti positiivinen
Ilta-Sanomat
Minna Canth
Jenna Teinilä
Maija Vilkkumaa
Anna-Liisa
3. Kuun valaisemalla lehtimatolla
Teksti
Italo Calvino
(suom. Jorma Kapari)

Kiitos
Näyttelijät. Jumalaare, mitä hommaa!!!
<3
4. Kerttu
Teksti
Minna Canth
Työmiehen vaimo

Äiti, siksi että jaksoit hokea puhelimessa
ja pelastit verhot.
Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu,
eritoten Raisa, Marjo ja Markku
Näyttelijät, yksi kerta ei riittänyt.
Pappa.
Jorma ja Suvi, pelastajani.
5. Gedimino prospekta
Teksti
Jenna Teinilä

Sisko, veljekset, kuin ilvekset (tytöt ja!)
ja paskavasara.

LIITE 4

Esimerkit tuntisuunnitelmista

Tuntisuunnitelma 27.10.2010

- Jooga
- Hölkkä, johon liitettynä vatsalihasliikkeet, punnerrukset ja pysähdykset eri impulssista
- Akrobatiaharjoittelua, päälläseisonta, kärrynpyörä ja kuperkeikka
- Ääreisvenytykset

Tuntisuunnitelma 6.12.2010

- Jooga
- Juoksua tilassa → mukaan kepit, joita heitellään juoksun yhteydessä
- Rinkiin ja keppien heittämistä vieruskaverille rytmikkäästi, ensin musiikin mukaan sitten ilman → otetaan sama rytmi askellukseen jaloissa → kepit vaihdetaan palloihin ja heittely koreografia monimutkaistuu
- Rakennetaan paikallaolijoiden monologeja

Tuntisuunnitelma 23.1.2011

Paikalla ainoastaan 2 näyttelijää

- Jooga
- Sisäsyntyistä liikettä
- Liu'utaan käymään kummankin monologit niin, että toinen pitää liikettä yllä impulssein ja toinen puhuu tekstiä ja vastaanottaa impulsseja
→ Muistiinpano tältä kerralta: Käyttämäni musiikki toimi impulssina toiselle näyttelijälle ja se jää esitykseen, koska sai tilanteen jotenkin syttymään