

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma, sirkus

2021

Saila Jantunen

TYÖKALUJA ESIINTYMISJÄNNITYKSEN KOHTAAMISEEN NUORALLA

Saila Jantunen

TYÖKALUJA ESIINTYMISSJÄNNITYKSEN KOHTAAMISEEN NUORALLA

Tässä opinnätetyössä tarkastellaan esiintymisjännitystä nuorallatanssijan näkökulmasta. Työssä tutkitaan jännittämistä ilmiönä, jännittämisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä sekä niiden vaikutuksia. Tutkimuksen tarkoituksena on etsiä keinoja esiintymisjännityksen lievittämiseen nuoralla esiintyessä.

Tutkimuksen aineistona käytetään kirjoittajan omia kokemuksia nuorallatanssijana, sekä kirjallisuutta erityisesti musiikin ja urheilupsykologian puolelta. Tutkimuksessa ilmenee jännittämisen olevan monisyinen ilmiö, jonka lievittämiseksi löytyy paljon työkaluja. Hyviä keinoja jännityksen hallintaan ovat esimerkiksi rentoutumisharjoittelu, hengityksen säätely ja esitykseen huolellisesti valmistautuminen.

ASIASANAT:

sirkus, esiintymisjännitys, tiukka nuora, löysä nuora, tasapaino

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of Performing Arts, Circus

Spring 2021 | 17 pages

Saila Jantunen

TOOLS FOR FACING STAGE FRIGHT ON SLACKROPE AND TIGHTWIRE

This thesis covers stage fright from a tightrope and slackrope walker's point of view. This study observes stage fright as a phenomenon and its physical, mental and social dimensions. The purpose of this study is to find ways to ease stage fright while performing on slackrope and tightwire.

The experiences of the writer as a rope walker are used as resources together with literature considering music and sport psychology. The research reveals that stage fright is a multidimensional issue and there are many ways to ease performing. Good tools for controlling stage fright are for instance practicing relaxation, regulating breathing and getting well prepared for the show.

KEYWORDS:

circus, stage fright, slackrope, tightwire, balance

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TIUKKA JA LÖYSÄ NUORA VÄLINEINÄ	2
3 MILTÄ JÄNNITYS TUNTUU NUORALLA	4
4 JÄNNITYSTEORIAM	6
4.1 Kehityso pillinen teoria	6
4.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriam	6
4.3 Kognitiiviset teoriam	7
5 HENKINEN VALMENTAUTUMINEN	9
5.1 Optimaalinen jännitystaso	9
5.2 Hengitys	10
5.3 Rentoutumisharjoittelu	11
5.3.1 Progressiivinen rentoutus	11
5.3.2 Autogeeninen rentoutus	11
6 VALMISTAUTUMINEN ESIINTYMISTILANTEESEEN	12
6.1 Esityksen luominen	12
6.2 Vastoin käymisiin valmistautuminen	12
6.3 Esiintymispaikka	13
6.4 Esiintymispäivä	14
6.5 Lavavalot	15
7 LOPUKSI	16
LÄHTEET	17

1 JOHDANTO

Lähes jokainen nuorallatanssija kokee jonkinasteista esiintymisjännitystä ennen lavalle menoa ja esiintymisen aikana. Olen havainnut jännittämisen vaikuttavan omaan suoriutumiseeni lavalla negatiivisesti ja siitä syntyi halu etsiä ratkaisuja ongelmaan. Opinnäytetyöni käsittelee esiintymisjännitystä nuorallatanssijan näkökulmasta.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, mistä nuorallatanssijan jännittäminen johtuu ja etsiä keinoja esiintymisjännityksen lievittämiseen. Työssäni tarkastelen jännittämisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä sekä niiden vaikutuksia. Pyrin vastaamaan työssäni kysymykseen: miten jännitystä voi lievittää?

Aloitan tutkielmani esittelemällä tiukan ja löysän nuoran ja kuvailen, millaista tasapainoilu kyseisten välineiden päällä on. Avaan myös omaa jännityskokemustani nuoralla. Tämän jälkeen kerron jännitysteorioista, jotka tarjoavat mahdollisuuden ymmärtää, mistä jännitys juontaa juurensa.

Tutkielmani pääasiallisina lähteinä ovat musiikin ja urheilupsykologian kirjallisuus. Kirjallisten lähteiden mukaan jännityksen hallitsemiseen löytyy keinoja, jotka ovat sovellettavissa myös nuorallatanssiin. Esittelen löytämiäni menettelytapoja luvuissa viisi ja kuusi.

Lopuksi yhdistän teoreettista tietoa omaan kokemukselliseen tietooni. Toivon voivani tutkimukseni avulla auttaa myös muita, joiden suoritukseen esiintymisjännitys vaikuttaa haitallisesti.

2 TIUKKA JA LÖYSÄ NUORA VÄLINEINÄ

Tiukka nuora on taljan avulla kahden podestin väliin tiukaksi kiristetty, yleisimmin 5–7 metriä pitkä ja noin 12 mm paksu vaijeri. Podestit on yleisimmin kiinnitetty maan tasolle ankkuripisteisiin harusvaijerien avulla. Toisella puolella käytetään usein jäykkää joustaa, joka antaa nuoralle joustoa. (FEDEC.)

Löysä nuora on yleisimmin 10–12 mm paksu, joustamaton köysi, joka on päistään kiinni nuoratelineissä tai suoraan kiinnityspisteissä. Löysä nuora on nimensä mukaisesti löysä. Sitä ei kiristetä, vaan sen löysyysaste riippuu tekijän mieltymyksistä. Aloittelijoille suositellaan usein löysyyttä, jossa tasapainoilijan seistessä keskellä nuoraa hänen kasvonsa tai hartiansa ovat nuoran kiinnityspisteiden tasolla (FEDEC). Mitä tiukemmaksi nuoran kiinnittää, sen nopeammin sen päällä on mahdollista liikkua. Löysempi nuora on puolestaan hitaampi heilumaan sivuttaissuunnassa ja sen päällä on helpompi tehdä temppuja.

Tiukalla ja löysällä nuoralla tasapainoilussa on erilaiset tekniikat. Tiukalla nuoralla vartalon painopiste pyritään pitämään nuoran päällä. Tasapainon hakemisessa käytetään pääasiassa käsiä ja usein myös erityistä apuvälinettä, ilmanvastukseen perustuvaa tasapainoviuhkaa. Koko vartalon tulisi olla kannatettu ja kylkien suorana.

Löysällä nuoralla nuora liikkuu jatkuvasti sivusuunnassa ja nuora pyritään pitämään vartalon painopisteen alla. Merkittävin tasapainon hakemisessa on lantion työskentely (FEDEC). Myös kädet auttavat, mutta löysällä nuoralla on periaatteessa mahdollista vapauttaa kädet muuhun toimintaan. Löysä nuora lähtee väistämättä alta, jos sitä ei osaa kontrolloida. Löysällä nuoralla ei perinteisesti käytetä tasapainoilua helpottavia apuvälineitä.

Yhteistä näille välineille on se, että nuorallatanssi on jatkuvaa tasapainon hakemista. Nuoralla seistessä yksikään hetki ei ole liikkumaton. Kehon suuret ja pienet lihakset tekevät taukoamatta työtä ja hienosäätöä, jotta tasapainoilijan on mahdollista pysyä nuoralla. Välineet ovat äärimmäisen herkkiä ja sujuva liikkuminen niiden päällä vaatii kehittyntä hienomotoriikkaa. Nuorallatanssi vaatii vartalolta vahvaa kannatusta ja juuri oikeiden lihasten aktivaatiota, mutta samalla myös rentoutta. Hengityksen täytyy kulkea estoitta ja lakkaamatta.

Tasapainon etsiminen vaatii alussa suuria korjausliikkeitä. Pikkuhiljaa keho oppii löytämään oikeat linjaukset ja korjausliikkeet muuttuvat hienovaraisemmiksi, lopulta jopa katsojalle huomaamattomiksi. Nuoran harjoittelu vaatii paljon kärsivällisyyttä, keskittymiskykyä ja loputtomasti toistoja. Nuorallatanssijan vaivaton juoksu nuoran päästä päähän on monien vuosien ahkeran harjoittelun tulos.

3 MILTÄ JÄNNITYS TUNTUU NUORALLA

Jännittäessä keho jäykistyy ja hienomotoriikka kärsii verenkierron keskittyessä suuriin lihaksiin (Arjas 2014, 24). Hienomotoriikkaa vaativissa liikkeissä tasapainon hakemisesta tulee karkeampaa ja korjausliikkeet näkyvät selvemmin katsojalle. Hengittäminen saattaa unohtua, jolloin keho jännittyy entisestään. Jännittävässä tilanteessa elimistön vapauttama adrenaliini saa sydämen hakkaamaan ja jalat tärisemään, joka vaikeuttaa tasapainon hakemista. Löysällä nuoralla jalkojen tärinä on erityisen häiritsevää, sillä nuora tärisee jalkojen mukana. Vartalon jännittyessä tasapainon säilyttäminen vaikeutuu, liikkeiden loppuun vieminen muuttuu haastavaksi ja liikkeet jäävät helposti vajaiksi. Adrenaliinin vaikutuksesta joihinkin liikkeisiin saattaa vahingossa käyttää liikaa voimaa, joka voi saada aikaan horjahduksen ja tasapainon menetyksen. Kontrollin tunne katoaa ja jäljelle jää alati kasvava paniikki.

Esiintymisjännitykseni oirehtii vahvimmin esiintyessäni nuoran päällä. Jalkojen tärinä on yleinen fyysinen jännityksen oire nuorallatanssiijoilla. Minulla tärinä pahenee usein esiintymisen loppua kohden. Suuri osa energiastani menee esiintyessä siihen, että yritän pakottaa tärisevät jalkani tottelemaan. Kehoni on jännittynyt, mikä tekee liikkeistäni jäykkiä. Osa liikkeistä jää vajaiksi, hyppyt jäävät pieniksi ja asentojen loppuun vieminen voi puuttua kokonaan. Tasapainon hallitseminen jännittyneenä on haastavaa ja liikkeissä esiintyy poikkeuksellisen suurta epästabiilitettä. Suorituksen aikana syke on korkea ja suu kuivuu. Hymyileminen ja vapautuneet, luontevat ilmeet ovat haastavia, ne täytyy pakottaa kasvoille. Kun keho on liian jännittynyt toimimaan sulavasti, mielessä alkaa kyteä kasvava paniikki siitä, etten pysty suoriutumaan esityksestä.

Esiintymistilanteessa valaistusolosuhteet poikkeavat voimakkaasti totutusta. Tämä voi luoda lisäjännitystä, sillä lavavalot usein vaikeuttavat osaltaan esiintymistä. Lavalla valaistus ei ole tasainen ja usein jokin lampuista häikäisee. Tämä häiritsee näköaistia, joka puolestaan vaikuttaa tasapainoaistiin (Kettunen & al. 2017, 439). Tasapainon säilyttäminen on haastavaa, jos ei näe kunnolla.

Jännitys ilmenee myös muilla tavoilla. Minun voi olla vaikea pysyä musiikin tahdissa. Yleensä liikkumiseni on liian nopeaa suhteessa musiikin tempoon. Saatan myös huomauttamattani jättää jonkin liikkeen tai sarjan tekemättä tai unohtaa, mitä tulee seuraavaksi. Toisaalta jännittyneenä keskittymiseni on terävöitynyt. Ajatukseni ovat tiukasti suorituksessa, eivätkä harhaile muualla.

Kamalimpia esiintymiskokemuksia

Olen ala-asteelta saakka jännittänyt esiintymistä. Koulussa pidetyt esitelmät aiheuttivat minulle unettomia öitä ja opiskellessani yliopistossa kieltäydyin esitelmien pitämisestä kokonaan. Jännityksen aikaansaamat fyysiset oireet tuottavat minulle esiintymistilanteessa eniten ahdistusta. On turhauttavaa, kun menettää kontrollin omaan kehoonsa ja asiat, jotka osaisi unissaankin, ovat suuren ponnistuksen takana. Sirkuksen myötä jännitykseni yleisön edessä puhumista kohtaan on laantunut huomattavasti, mutta jännitän edelleen nuoralla esiintymistä.

Kamalimpia esiintymiskokemuksia nuoralla minulle ovat olleet ensimmäiset esiintymiseni löysällä nuoralla sirkusharrastukseni alkutaipaleella kuutisen vuotta sitten. Jo pelkkä tutulle, pienelle sirkusryhmälle esiintyminen sai jalkani tärisemään hallitsemattomasti ja kehoni jäykistymään. Olin harjoitellut esityksiä huolella ja ne menivät harjoituksissa sujuvasti, mutta yleisön edessä kehoni kieltäytyi yhteistyöstä. Minusta tuntui siltä, kuin olisin kadottanut kaiken oppimani ja kontrollin motoriseen toimintaan. Jos putosin kerran, nousi jännityksen taso niin korkeaksi, etten pysynyt nuoralla enää ollenkaan. Olin esityksen jälkeen turhautunut ja vihainen keholleni, jonka tunsin pettäneen minut ja äärettömän häpeissäni, vaikka ulkopuolinen palaute oli aina kannustavaa ja positiivista. Tunne siitä, että tietää osaavansa jonkin asian hyvin, mutta keho ei vain suostu toimimaan, on raastava.

4 JÄNNITYSTEORIAT

Jännittämistä on kautta aikojen pyritty selittämään erilaisilla teorioilla. Niihin perehtyminen voi auttaa ymmärtämään, mistä oma jännitys on peräisin. Ymmärrys ongelman juurista antaa mahdollisuuden etsiä työkaluja vaikeuksien selättämiseen.

4.1 Kehitysupillinen teoria

Kehitysupillisen teorian mukaan jännittäminen perustuu primitiiviseen taistele tai pakene-reaktioon. Elimistö erittää reaktiokykyä parantavaa adrenaliinia uhkaavassa tilanteessa. Tällöin vireystila kasvaa ja voimantuotto lisääntyy. Esiintyminen harvemmin sisältää fyysistä uhkaa, mutta elimistön luontainen reaktio jännittävään tilanteeseen on sama kuin jos kyseessä olisi hengenvaarallinen tilanne. (Arjas 1997, 16–17.)

Adrenaliinin liiallinen erittyminen on jalkojen tärinän ja kehon jäykistymisen taustalla nuoralla esiintyessä. Teoria ei kuitenkaan anna selitystä sille, miksi elimistö kokee esiintymistilanteet niin uhkaavina, että sen täytyy valmistautua taistelemaan elämästä ja kuolemasta.

4.2 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat

Psykologisen kehityksen teorioissa korostuvat ihmisen kokemat tunteet, jotka liittyvät jännittämistilanteisiin. Huono itsetunto on yksi suurimmista jännittämistä koskevista ongelmista. Jos ihminen ei itse usko omiin kykyihinsä ja vertaa itseään jatkuvasti muihin, on esiintyminen psyykkisesti haastavaa. (Arjas 1997, 17–19.)

Eri tasoiset itsetunto-ongelmat ovat yleisiä. Ne juontavat juurensa ihmisen kasvu ympäristöön (Arjas 1997, 18). Etenkin sosiaalinen media on nykyaikana ongelmallinen, sillä se luo virheellisen kuvan sisällöntuottajistaan. On tyypillistä, että vain parhaat ja valikoidut asiat jaetaan muiden nähtäviksi. Itseään vertaa helposti muihin ja kun vertailukohdaksi on valittu jonkun toisen täydellisyydestä, ei ole ihme, että tuntee alemmuuden tunteita.

Muita voimakkaita esiintymisjännitystä vahvistavia tunteita ovat hylätyksi tulemisen pelko ja epäonnistumisen pelko. Ihminen, joka on elämässään saanut hyväksyntää vain hyvien suoritustensa kautta, saattaa pelätä, että hänestä ei välitetä, jos hän epäonnistuu. Epäonnistumista pelkäävä kokee usein epäonnistuvansa ihmisenä, jos hänen esityksensä epäonnistuu. Hänen on myös usein vaikea erottaa teoksestaan saamaa kritiikkiä hänen persoonaansa kohdistuvasta kritiikistä. (Arjas 1997, 17–19.)

Epäonnistumisen pelko on tässä suorituskeskeisessä yhteiskunnassa ymmärrettävää. Hyvin suoriutuva ja yhteiskunnan odotukset täyttävä ihminen saa lähes poikkeuksetta arvostusta osakseen. Taiteilija laittaa taiteeseensa usein osan itsestään, joten taiteeseen kohdistuva kritiikki voi olla hankala erottaa omaan itseensä kohdistuvasta kritiikistä. Hylätyksi tulemisen pelolla ja epäonnistumisen pelolla on varmasti osansa monen esiintyvän taiteilijan jännittämiskokemuksessa.

4.3 Kognitiiviset teorat

Kognitiivisten teorioiden mukaan ihmisen omat ajatukset vaikuttavat jännittämisen kokemiseen. On tyypillistä, että jännittämiseen taipuvalaiset ihmiset maalailevat kauhuskenarioita asioista, joita esityksen aikana voisi tapahtua. Mielikuvien vaikutus on niin vahva, että keho voi vastata niiden luomaan ärsykkeeseen kuin mielikuva toteutuisi oikeasti. (Arjas 1997, 19–20.)

Huomaan itse jännittyväni jo pelkästä esiintymisen ajattelemisesta. Mieleen tulee väistämättä ensimmäisenä jalkojen tärinä ja kehon kontrollin menetys. Siitä ajatukset siirtyvät putoamiseen ja putoamisen aiheuttamaan vielä suurempaan jännitystilaan, vaikka en edes vielä toistaiseksi ole koskaan pudonnut nuoralta virallisissa esityksissä. Jos tällaiset asiat pyörivät päässä juuri ennen lavalle astumista, nuoralla vaadittava rentous on erittäin hankala saavuttaa esitystilanteessa.

Monilla ihmisillä on automaattisia, usein negatiivissävyisiä ajatuksia, joita tulee ajattele-matta mieleen. Niiden syntyperä on ihmisen ympäristössä. Ihminen on oppinut ajattelemaan olevansa huono jossain, vaikka se ei olisi totta. Tämä tietyissä tilanteissa pään sisällä kuuluva ääni aiheuttaa jännittymistä ja pelkoa, joka johtaa usein tilanteessa epäonnistumiseen, joka taas vahvistaa omaa mielikuvaa siitä, että on huono kyseisessä asiassa. (Arjas 1997, 20–21.)

Ihminen saattaa myös epäillä automaattisia taitojaan. Tällöin esitystilanteessa saattaa suunnata huomionsa asioihin, joita ei normaalisti harjoitellessa ajattelisi lainkaan. Tämä voi tuoda liikkeisiin epävarmuutta ja heikentää keskittymistä. (Arjas 1997, 21.)

Minulla on esiintyessäni taipumusta epäillä tiettyjä teknisesti vaikeita liikkeitä, vaikka ne menisivät harjoituksissa varmasti. Esiintyessä etenkin juuri ennen vaativia käännöksiä iskee usein epäily siitä, asetanko jalkani nuoralle oikein, onko kehoni suorassa ja saanko käännökseen tarpeeksi vauhtia. Tämä aiheuttaa sen, että alan alitajuisesti jarruttamaan liikettä, jolloin se ei tietenkään mene niin sujuvasti kuin harjoituksissa.

Suhteellisuudentajun hämärtyminen jännittäessä voi myös haitata esiintymiskokemusta. Jos esiintyjä kiinnittää huomiota jokaiseen pieneen virheeseen, hänestä voi tuntua, että koko esitys on pilalla näiden virheiden takia, vaikka suoritus olisi ollut kokonaisuutena hyvä. (Arjas 1997, 21–22.)

5 HENKINEN VALMENTAUTUMINEN

Urheilijoiden keskuudessa paljon käytetty henkinen valmentautuminen voi antaa työkaluja jännityksen käsittelemiseen ja sen lievittämiseen. Mieli ja keho ovat jatkuvasti erottamattomassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kun mieli jännittyy, myös keho jännittyy ja päinvastoin (Forssell 2012, 254). Tämä antaa mahdollisuuden työstää kehon jännitystilaa mielen avulla.

Ihminen voi itse vaikuttaa ajatuksiin, joita ajattelee ja vahvistaa positiivisia kytköksiä aivoissaan. Mielikuvaharjoittelu on voimakas työkalu, sillä aivoissa tapahtuu samanlaisia reaktioita eläytyvän kuvittelun seurauksena kuin jos kuviteltu asia tapahtuisi oikeasti. (Forssell 2012, 21–23.)

5.1 Optimaalinen jännitystaso

Kehossamme vallitsee tietty jännityksen perustaso ollessamme jalkeilla. Tätä tarvitaan arjessa toimimiseen. Myös esiintymistilanteessa tarvitaan tietty jännityksen taso, jotta voimme hyödyntää kehomme potentiaalia. Jännityksen optimaalinen taso on jokaisella hieman erilainen. Jos jännityksen taso laskee liian matalaksi tai nousee liian suureksi, se alkaa vaikuttaa negatiivisesti suoritukseen. (Forssell 2012, 255, 260.)

Voin todeta, että omalla kohdallani nuoralla ongelmana on liian suuri jännityksen taso. Alan tällöin kiinnittää liiaksi huomiota itseeni, erityisesti jalkojeni tärinään. Kun suuntaan ajatukseni jalkoihini, ne jännittyvät entistä enemmän ja liikkeistäni tulee jäykkiä. Yritän kontrolloida liikkeitäni tietoisesti sen sijaan, että luottaisin motoriseen muistiini, jonka seurauksena liikekieleni muuttuu väkinäiseksi ja olen alttiimpi tekemään virheitä (Forssell 2012, 257). Huomioni suuntautuu siis liian jännittyneenä esiintymisen kannalta epäedulliseen suuntaan. Huomion suuntaaminen johonkin ulkoiseen tekijään, kuten musiikkiin tai esiintymisestä nauttimiseen, voi auttaa kääntämään huomion pois itsestä (Forssell 2012, 259).

Jännitystasoaan voi yrittää madaltaa mielikuva- ja rentoutusharjoitusten avulla. Tärkeää on, että sisäinen puhe ja mielikuvat ovat rauhoittavia. Aistiärsykkeiden rajoittaminen voi myös olla hyödyllistä. Silmät suljettuna voi keskittyä hengittämään rauhallisesti tai

kuunnella tyynnyttävää musiikkia. Toisille yksinolo on rauhoittava tekijä, toisille taas toimii paremmin rento seura. (Forssell 2012, 265)

Huomaan itse tarvitsevani hiljaisen tilan rauhoittumiseen. Vetäydyn tekemään maskeeraukseni ennen esiintymistä rauhalliseen paikkaan. Esiintymismeikin tekeminen antaa käsille ja mielelle rentoa tekemistä, jonka aikana voi hengittää rauhallisesti ja fokusoitua tulevaan suoritukseen. Saatan kuvitella jonkin minulle turvallisen ihmisen kädet ympärilläni, jos minulla on turvaton tai rauhaton olo. Kun meikki on valmis ja on aika palata ihmisten pariin, hakeudun mielelläni humorististen ja kannustavien ihmisten läheisyyteen.

5.2 Hengitys

Nykyisin on yleistä, että hengitettäessä ei käytetä koko hengityslihaksisen kapasiteettia. Hengitys jää usein pinnalliseksi, jolloin pallean hyödyntäminen on tehotonta ja rintakehän lihasten työ korostuu. Syvähengitys on työkalu, joka paitsi parantaa hapenottoa, myös rentouttaa. Tällöin hengitystiheys laskee ja pallea työskentelee aktiivisesti. Syvähengittämisen aktiivinen ja tietoinen harjoittelu päivittäin ehdollistaa mieleemme rentoutumiseen, joka suo mahdollisuuden käyttää hengitystä apuna jännittämiseen. Hengitys auttaa myös fokusoitumaan tilanteissa, joissa tarvitaan tarkkaa keskittymistä. (Forssell 2012, 273–275.) Syvähengitystä voi käyttää nuoralla esimerkiksi ennen isoa hyppyä tai muuta vaativaa liikettä, joka vaatii tasapainon suhteen täsmällisen ajoituksen.

Esiintyminen nuoralla on verrattavissa urheilusuoritukseen. Sykemittarini on näyttänyt ajoittain jopa yli 160 lyönnin lukemia per minuutti harjoitellessani nuoraesityksiäni. Lihakset tarvitsevat tällaisen suorituksen aikana paljon happea toimiakseen väsymättä. Jännittäessä voi huomaamattaan pidättää hengitystään tai hengittää pinnallisesti, jolloin lihakset eivät saa riittävästi happea (Arjas 1997, 45). Tällöin lihastyö muuttuu anaerobiseksi, lihaksiin kertyy maitohappoa ja lihakset väsyvät (Arjas 1997, 45; Martin & al. 2010, 25). Oikeanlainen hengitystekniikka parantaa suoritusta.

5.3 Rentoutumisharjoittelu

Rentoutumisharjoittelun tarkoituksena on opettaa kehoa päästämään irti lihasten ylimääräisestä jännityksestä. Kehon rentoutuessa myös mieli rentoutuu ja kehotietoisuus paranee. Rentoutumisharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia myös muun muassa keskittymiskykyyn, unen laatuun ja elimistön palautumiskykyyn. Mitä enemmän rentoutusta harjoittelee, sen helpompi on rentouttaa kehoa tai kehon osia sopivalle tasolle jännittävässä tilanteessa. (Forssell 2012, 276–277.)

Rentoutumisharjoittelu voi auttaa nuorallatanssijaa pääsemään esiintymisen kannalta optimaaliseen jännitystilaan. Tasapainon säilyttäminen vaatii koko keholta jatkuvaa lihasten aktivaatioiden sarjaa, mutta turha jännittyneisyys haittaa suoritusta. Rentoutumisharjoittelun avulla voi oppia säätelemään esimerkiksi jalkojen jännitysastetta ja näin hillitä jalkojen tärinää.

5.3.1 Progressiivinen rentoutus

Progressiivinen rentoutus perustuu lihasryhmien jännittämiseen ja jännittämisen jälkeiseen rentouttamiseen. Lihaksia jännitetään kehonosa kerrallaan, jonka jälkeen jännitetty osio päästetään rennoksi. Koko keho käydään tällä menetelmällä läpi. Progressiivinen rentoutus on hyvä hallita ennen autogeenisen rentoutumisen harjoittelun aloittamista. (Forssell 2012, 278.)

5.3.2 Autogeeninen rentoutus

Autogeeninen rentoutus eli mielen avulla tehtävä rentoutus on saman tyyppinen kuin progressiivinen rentoutus. Erona on se, että lihaksia ei jännitetä, vaan kaikki ruumiinosat käydään mielen avulla läpi. Samalla havainnoidaan lihasten jännitystiloja ja rentoutetaan keho tietoisesti alue kerrallaan. (Forssell 2012, 278.) Kun kehoaan on harjoittanut rentoutumaan mielen antamilla käskyillä, kyetään toivottu rentous saavuttamaan nopeasti (Arjas 1997, 50).

6 VALMISTAUTUMINEN ESIINTYMISTILANTEeseen

Esiintymistilanteessa on tärkeää, että mahdollisimman moni asia tuntuu tutulta. Jännitystä aiheuttavat uudet tilanteet on helpompi kohdata, kun niihin on valmistautunut huolellisesti etukäteen. (Arjas 1997, 94.)

6.1 Esityksen luominen

Jo esitystä tehdessä voi vaikuttaa siihen, miltä sen esittäminen lavalla tulee tuntumaan. Mitä helpommaksi koreografian tekee itselleen, sitä todennäköisemmin sen pystyy esitystilanteessa toistamaan. Olipa kyseessä sitten haastava tai helppo koreografia, sen harjoittelu varma on hyödyllistä. Mitä varmempia liikkeitä ovat harjoituksissa, sen varmempia ne ovat myös lavalla. Jos esitys tuntuu harjoituksissa varmalta, on helpompi luottaa siihen, että esityksestä selviytyy myös yleisön edessä.

Musiikki kannattaa myös valita esiintymistilannetta ja sen tuomaa jännitystä ajatellen. Maltillinen tempo, jossa esiintyjä varmasti pysyy jännittyneenäkin, on turvallisempi valinta kuin liian nopeatempoisen kappale. Jos koreografiaa ei rakenna aivan iskulleen musiikkiin, antaa se lavalla enemmän pelivaraa horjaldusten tai putoamisen sattuessa. Jos musiikin osaa ulkoa, on helpompi päästä takaisin kärryille, jos horjahtaa tai unohtaa jonkin liikkeen.

Roolihahmossa esiintyminen voi lieventää jännitystä lavalla. Tällöin yleisöä ei tarvitse kohdata omana itsenään. Hahmolle voi miettiä etukäteen reaktioita mahdollisiin vastoinkäymisiin, joita lavalla voi kohdata.

6.2 Vastoinkäymisiin valmistautuminen

Esitystilanteessa on hyvä oppia päästämään irti turhasta itsekriittisyydestä. Kun hyväksyy sen, ettei esiintyessä pääse välttämättä koskaan täydelliseen suoritukseen, on helpompi suhtautua myönteisesti virheisiin (Furman 2014, 70). Vastoinkäymisiin voi varautua käymällä mielessään ennalta läpi mahdollisia skenaarioita asioista, jotka voivat mennä pieleen (Arjas 1997, 95). On tärkeää myös miettiä, kuinka tilanteisiin suhtautuu

ja miten niistä selviää. Valmistautuminen mahdollisiin vastoinkäymisiin parantaa itseluottamusta lavalla (Furman 2014, 66).

Nuoralla tyypillisiä vastoinkäymisiä ovat esimerkiksi välineeltä putoaminen tai horjahdus, jotka aiheuttavat yleensä musiikista jälkeen jäämistä. Lievitän omaa putoamisen pelkoani kartoittamalla ennalta esitykseni potentiaalisimmat vaaranpaikat, joissa saattaisin pudota ja harjoittelemalla esityksen jatkamista kyseisistä kohdista. Oma reaktio putoamiseen kannattaa päättää ennalta. Esitystä voi jatkaa kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan tai putoamisesta voi tehdä yleisöä viihdyttävän asian.

Itselläni on varmin olo silloin, kun olen ennalta suunnitellut mahdollisen putoamisen osaksi esitystä. Olen käyttänyt varasuunnitelmana putoamisen korostamista. Eräässä esityksessä musiikin oli määrä vaihtua humoristisesti, jos olisin pudonnut. Toisessa esityksessä roolihahmoni puolestaan syytti putoamisestaan nuoraa ja elehti musiikkiajajaa pysäyttämään musiikin kokonaan, kunnes pääsi takaisin nuoran päälle.

Jos esiintyessä jää horjahduksen, unohduksen tai tempovirheen takia jälkeen musiikista, on hyvä tiedostaa, että yleisö ei tiedä, kuinka esityksen kuuluisi mennä. Tällaisessa tilanteessa voi hyvin jättää jonkin liikkeen tai sarjan tekemättä, jos on tärkeää ehtiä tekemään jokin tuleva liike tietyllä musiikin iskulla.

Virheitä voi tapahtua myös ulkopuolisten tekijöiden toimesta. Musiikki saattaa alkaa väärään aikaan, valotilanne voi olla väärä tai välineen kiinnityksissä saattaa ilmetä jotain poikkeavaa. Jos tällaiset skenaariot on käynyt etukäteen mielessään läpi, ne eivät tule shokkina ja on helpompaa pysyä rauhallisena.

Jokainen esiintyjä tekee virheitä, eikä niitä ole syytä hävetä. On hyvä muistaa, että virheet ovat vain pieni osa esitystä ja ne ovat usein yleisölle huomaamattomia. Kokonaisuus on se, johon yleisö kiinnittää huomiota ja sillä on paljon enemmän merkitystä.

6.3 Esiintymispaikka

Esiintymispaikkaa kannattaa käydä katsomassa jo etukäteen, jos se on mahdollista. Näin esiintymispäivänä ei tarvitse käyttää energiaa uuteen ympäristöön totuttelemiseen (Arjas 1997, 97). Myös kiinnityspisteiden tarkistaminen on suositeltavaa, jotta tietää, millaisiin kiinnityksiin tulee varautua. Usein on myös oleellista tietää ennalta, missä kohtaa lavaa oma väline tulee sijaitsemaan ja mihin yleisö on sijoitettu.

6.4 Esiintymispäivä

Esiintymisen lähestyessä on tärkeää huolehtia henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisestä hyvinvoinnista. Riittävä lepo ja ravitseminen antavat edellytykset kehon tasapainoiselle toiminnalle ja hyvälle suoritusvireelle (Forssell 2012, 292).

Esiintymispäivänä turhaa stressiä voi ehkäistä olemalla hyvissä ajoin esiintymispaikalla. Oman välineen pystyttäminen on kannattavaa hoitaa huolellisesti ja ajan kanssa. Näin voi välineen osalta varmistua siitä, että se tuntuu samalta kun harjoitustilanteessa. Kiire altistaa myös huolimattomuusvirheille, jotka voivat aiheuttaa työturvariskin.

Minulle löysän nuoran tiukkuus on erittäin spesifi. Jo kahden sentin poikkeavuus nuoranjalkojen etäisyydessä muuttaa nuoran ominaisuuksia ja vaikeuttaa tasapainon säilyttämistä. Nuoran riggaaminen on yksi tärkeimmistä valmistautumisrutiineistani, joka poistaa yhden stressitekijän esiintymisestä. Se takaa minulle tutulta tuntuvan välineen, joka ei aiheuta ylimääräisiä hankaluuksia esiintymistilanteessa. Pysin aina sopimaan esityksen järjestäjän kanssa, että minulle varataan tarpeeksi aikaa välineen pystyttämiseen ja sen täsmällisen paikan merkitsemiseen lavalla.

Lämmittely

Lämmitteleminen välineellä on tärkeää ennen omaa suoritusta. Ennen esitystä on hyvä tiedostaa, miltä välineellä oleminen tuntuu juuri sinä päivänä. Jokainen päivä on tasapainon suhteen hieman erilainen. Toisena päivänä tasapainon säilyttäminen vaatii enemmän ponnistelua kuin toisena. Lämmitellessä saa tuntuman kehoonsa ja nuoraan. Nuoralle kiipeäminen ennen esitystä auttaa varautumaan esiintymistilanteeseen. Jos jo lämmitellessä tuntuu siltä, että tasapaino ei ole kyseisenä päivänä optimaalisella tasolla, pystyy esityksen vaikeimpia liikkeitä halutessaan helpottamaan. Tällainen ennakkointi vähentää liikkeiden jännittämistä esityksessä.

Myös mielen virittäminen tulevaan esiintymiseen on tärkeä osa lämmittelyä. Lämmitellessä tulisi pyrkiä itselleen optimaalisimpaan vireystilaan. (Forssell 2012, 292.)

6.5 Lavavalot

Valojen rakennukseen on mahdollisuuksien mukaan myös järkevää varata hyvin aikaa. Lavavalot poikkeavat paljon harjoitussalin totutusta tasaisesta valaistuksesta ja aiheuttavat sen vuoksi usein jännitystä. Esiintymisvalot tulisi säätää mahdollisimman vähän suoritusta haittaaviksi. Valoteknikot harvoin tietävät, millaiset valaistusolosuhteet nuoralatanssija tarvitsee. Valaistuksen tulee olla riittävä, mutta se ei saisi häikäistä liikaa. Tasapainon säilyttämistä helpottaa myös, jos valaistus on symmetrinen pään molemmilla puolilla.

Häikäisyn kannalta paras valon tulosuunta on suoraan ylhäältä tai hieman yläviistosta. Lateraalissa suoritettavia liikkeitä voi helpottaa, jos lavan etureuna on hyvin valaistu. Näin on mahdollista ottaa kiintopiste alaviistosta. Yleisön taakse sijoitettu pieni valonlähde voi myös toimia kiintopisteenä. Nuoran päätyihin pitäisi myös olla hyvä näkyvyys, sillä ne toimivat tärkeinä kiintopisteinä nuoran suuntaisesti liikuttaessa. Lavan reunoilla olevat sivuvalot ovat nuoralla haastavia, sillä ne osoittavat suoraan kohti kasvoja nuoran suuntaisesti liikuttaessa ja häikäisevät usein pahasti. Nämä valot voi pyytää kokonaan pimeiksi, jos ne häiritsevät.

Esiintymisvalaistukseen totuttelemiseen on viisasta varata aikaa mahdollisuuksien mukaan. Viimeistään lämmitteleminen välineellä ennen esitystä kannattaa tehdä esitysvaioissa, jos valoissa ei ole mahdollista harjoitella sitä ennen.

7 LOPUKSI

Lähdin tutkimusprosessin alussa etsimään vastausta siihen, miten esiintymisjännitystä voi lieventää. Jännityksen fyysiset oireet haittaavat korostetusti nuorallatanssijan suoritusta, sillä tasapainoilu nuoran päällä vaatii erityistä herkkyyttä ja hienomotoriikkaa. Tutkimusta tehdessäni ymmärsin esiintymisjännityksen olevan monisyinen ilmiö, jonka lievittämiseksi ei ole yhtä ja ainoaa oikeaa toimintatapaa. Olen laatinut tulokseni perehtymällä aiheittani käsittelevään kirjallisuuteen ja peilaamalla aineistoa omiin kokemuksiini nuorallatanssijana.

Tutustuminen jännitysteorioihin sai minut ymmärtämään syvemmin sitä, mistä oma jännitykseni kumpuaa. Kun ymmärtää syyt, on helpompaa lähteä etsimään ongelmiin ratkaisuja. Henkinen valmentautuminen tarjoaa työkaluja jännitystason säätelyyn. Omien haitallisten ajatusmallien tiedostaminen, niiden työstäminen ja rentoutumisen oppiminen vaativat aikaa ja päämäärätietoista harjoittelua. Myös esitykseen valmistautumisella on osansa jännityksen säätelyssä. Mitä tutummalta asiat esiintymistilanteessa tuntuvat, sitä vähemmän niitä jännittää.

Opin tutkimukseni edetessä ymmärtämään myös sen, että esiintymisjännitys ei välttämättä aina ole vihollinen. Jos jännitys on optimaalisella tasolla, esiintyjällä on käytössään koko kehonsa kapasiteetti ja terästytynyt keskittymiskyky. Esiintymistä edeltävä jännitys on normaalia ja usein merkki siitä, että on tekemässä jotain itselleen merkityksellistä.

LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa Esiintymiseen – Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

FEDEC (päiväämätön). Manual for Tight Wire and Slack Rope. Viitattu 3.3.2021 <http://www.fedec.eu/file/218/download>

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma.

Furman, B. 2014. Perhosia vatsassa – Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Kettunen, R.; Leppäluoto, J.; Rintamäki, H.; Vakkuri, O. & Vierimaa, H. 7. painos, 2017. Anatomia ja fysiologia – Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Martin, M.; Seppä, M.; Lehtinen P.; Törö, T. & Lillrank B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovai-
kutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.