



Kaisa Rundelin

**TUNTEIDEN ILMAISUSTA IMPROVISOIDUSSA JA  
KOREOGRAFIOIDUSSA TANSSITEOKSESSA**

**TUNTEIDEN ILMAISUSTA IMPROVISOIDUSSA JA  
KOREOGRAFIOIDUSSA TANSSITEOKSESSA**

Kaisa Rundelin  
Opinnäytetyö  
Syksy 2013  
Tanssinopettajan koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan koulutusohjelma

---

Tekijä(t): Kaisa Rundelin

Opinnäytetyön nimi: Tunteiden ilmaisusta improvisoidussa ja koreografoidussa tanssiteoksessa

Työn ohjaaja(t): Petri Hoppu & Anni Heikkinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2013 Sivumäärä: 47

---

Halusin tehdä opinnäytetyönä kvalitatiivisen tapaustutkimuksen taiteellisen teoksen työstämiseen liittyvistä työvaiheista sekä kirjallisuuteen perustuvista aiheeseen liittyvistä teorioista. Taiteellisen teoksen tekoprosessin ohessa tutkin tunteiden ilmaisua ja ilmaisun uskottavuutta tanssissa.

Tavoitteenani oli löytää tunnetiloista ja teoksen teemoista lähtöisin olevaan improvisaatioon perustuvaa tanssiliikettä ja vertailla sitä valmiiksi ilman teemaa tai tunnetilaa valmistettuihin tanssiliikkeisiin. Valmistin molemman metodin pohjalta teoksen koreografista rakennetta ja tein havaintoja tästä prosessista. Tutkimastani kirjallisuudesta halusin löytää tunneilmaisuuksiin liittyviä erilaisia keinoja, joista voisin saada teokselle sopivaa tanssiliikettä. Tarkkailin myös improvisaatioon ja koreografiaan liittyviä teoksia saadakseni tukea oman teoksen työstämiseen. Lisäksi käytin omaan päiväkirjaan perustuvia havaintoja ja työryhmän kommentteja teoksen harjoitusprosessin aikana.

Kvalitatiivisen tapaustutkimukseni pohjalta voin todeta, että tunteiden ilmaisulla on suuri merkitys teoksen sisällölliseen uskottavuuteen. Tutkimustulokseni viittaavat siihen, että improvisoidulla tanssilla oli tässä tapauksessa helpompi ilmaista tunteita – spontaaniutta esiintyi enemmän silloin, kun ei tarvinnut miettiä koreografiaa. Tutkimukseni tarjoaa yhden näkökulman tunteiden ilmaisun tutkimiselle tanssissa. Mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde olisi tunteiden välittyminen esittäjästä yleisöön.

---

Asiasanat: *Tunteiden ilmaisu, tunnetilat, spontaanius, improvisaatio, koreografia*

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Dance Teacher Programme

---

Author(s): Kaisa Rundelin

Title of thesis: Expression of emotions in improvised and choreographed dance piece

Supervisor(s): Petri Hoppu & Anni Heikkinen

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2013 Number of pages: 47

---

In this thesis, I wanted to conduct a qualitative case study concerning the work phases included in making an artistic dance piece and the theories involved. During the production of the dance piece, I also studied the expression of emotions and the credibility of those emotions in dance.

My goal was to find improvised dance movement that was derived from the different emotions and the themes of the dance piece, and then compare it with dance movement that was choreographed without any particular emotion or theme involved. Then I made the choreographic structure of the dance piece by using these two methods and observed the choreographic process. By literature study, I wanted to find different means for expression of emotions that I could use for creating dance movement for the piece. I also observed various dance pieces that involved improvisation and choreography to find support for productions process of my own piece. In the production process, I used my observations that I had noted into my production diary and also the comments given by the artistic work team.

On the basis of my qualitative case study, it can be concluded that expression of emotions carry an important role in terms of credibility of the dance piece. In this study, my findings suggest expression of emotions is easier in improvised dance – one can be more spontaneous when one does not have to think about the choreography. My study gives one insight for the study of emotions in dance. Further studies could involve how emotions transfer from the performer to the audience.

---

Keywords: *Expression of emotions, emotions, spontaneity, improvisation, choreography*

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	7
3 TUNTEIDEN ILMAISEMINEN	9
3.1 Tunteet ja eri teoriat	9
3.2 Tunteiden fyysisyys esittävässä taiteessa	11
3.3 Tunnetilat	14
4 IMPROVISAATIO	17
4.1 Improvisaatio taiteessa	17
4.2 Improvisaatio ja spontaanius	19
4.3 Kehonkieli	21
5 KOREOGRAFIA	24
6 TANSSITEOKSEN TYÖSTÄMINEN	26
6.1 Teoksen rakenne ja siinä esiintyvät runot	28
6.2 Tunteiden ilmaisu teoksen työstämisessä	33
6.3 Liikelähtöisiä improvisaatioharjoitteita	35
6.4 Tunnelähtöisiä improvisaatioharjoitteita	36
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	41
8 POHDINTA	44
LÄHTEET	46

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni pyrin tarkastelemaan tunneilmaisun eroja improvisoidun ja koreografoidun tanssin välillä. Tutkimusnäkökulmani motivaatio tuli minua usein askarruttaneesta kysymyksestä: ”miksi jokin tanssiteos vetoaa tunteisiini ja miksi toinen teos jättää kylmäksi?” Teatteri-ilmaisun kirjallisuudesta löysin ajatuksiani tukevaa pohdintaa siitä, että spontaanisuuden puute vähentää ilmaisuvoimaa. Tunneilmaisun eroja halusin lähteä tutkimaan taiteellisen teoksen tekoprosessin avulla. Halusin selvittää, millä tavalla saisin tunneilmaisun tanssissa ja musiikissa säilytettyä yhtä rehellisenä ja voimakkaana kuin teoksen innoittajana käytettyjen runojen sisältö. Taiteellisessa teoksessani vertasin tunneilmaisua improvisoitujen ja koreografioitujen osien välillä ja tein havaintoja pääasiassa harjoitusprosessin aikana.

Opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa raportoin tutkimuksen lähtökohdista, tarkastelemastani kirjallisuudesta sekä teoksen tekoprosessin aikana syntyneistä havainnoista. Raportoin myös taiteellisessa työssäni käyttämistäni metodeista sekä johtopäätöksistä, joita tämä opinnäytetyöni tutkimusprosessi sai aikaan. Tavoitteena oli löytää tietoa ja kokemusta niin itselleni kuin muillekin taiteen alalla työskenteleville ihmisille erilaisista työskentelymenetelmistä tunneilmaisun kohdalla esittävässä taiteessa.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö sai alkunsa Eino Leinin runoista ja elämän mietteisiin liittyvän taiteellisen teoksen työstämisprosessista. Halusin tehdä teoksen, jonka sisältö ei jäisi epäselväksi tai toissijaiseksi minkään muun teoksen osa-alueen kustannuksella. Miksi jokin tanssiteos vetoaa tunteisiin ja miksi toinen teos jättää kylmäksi? Usein olen kokenut, että täysin tanssilliseen teknisyyteen perustuva teos on tunneilmaisultaan vähäisempää.

Marttiina Marlo pohtii kirjassa *Draama. Elämys. Kokemus näyttelijätyön spontaaniutta ja aistien avaamista*. Hänen mukaansa teatteri ilman spontaaniutta on kuollutta vuorosanojen esittämistä ja spontaanius on mahdollista vain jos toiminnot ja vuorosanat ovat muuttuneet automaattisiksi. Marlon mukaan teatterin koskettavuus vähenee, elleivät näyttelijät elä spontaanisti tilanteita näyttämöllä, jossa emootiot vaikuttavat näyttelijän ääneen ja yleisö kykenee tunnistamaan ne. (Marlo 1995, 226–227.)

Viitaten Marlon pohdintaan voisin tulkita, että näyttelijän työn lailla tanssin ollessa estraditaide, liiallinen teknisyyden korostaminen voi johtaa siihen, että tanssija ikään kuin tanssii koko ajan kykyjensä ääri rajoilla, jolloin ”vuorosanat” eli tanssiliikkeet eivät ole vielä muuttuneet automaattisiksi. Näin ollen tanssijan tunneilmaisuus kärsii tai jää vajaaksi tekniikan kustannuksella. Tunneilmaisultaan vähäiset teokset puolestaan koen tylsiksi, koska ne eivät kosketa tunteitani.

Halusin siis lähteä tutkimaan tunneilmaisua tanssin improvisaation, koreografian ja musiikin sävellyksen innoittajana. Halusin tutkia opinnäytetyössäni taiteellisen työni teosprosessia edellä mainituista lähtökohdista. Tämän kirjallisen opinnäytetyöni ohella olemme työryhmässämme valmistelleet tanssi-, musiikki- ja runoteosta tutkimani tunneilmasuun perustuvan metodin pohjalta. Työryhmämme koostuu kahdesta muusikosta, jotka myös osittain tanssivat sekä kahdesta tanssijasta.

Lähtökohtana tutkimusongelman selvittämiseksi käytin tunteiden ilmaisuun liittyvää teoretietoa sekä psykologian että esittävän taiteen kirjallisuutta tutkien. Lisäksi perehdyin laajalti improvisaatiota käsitteleviin teoksiin sekä koreografiaa käsittelevään kirjallisuuteen. Tutkimani kirjallisuuden ohella valmistin harjoitteita, joita käytimme taiteellisen teoksen työstämisessä. Lähtökohtana teokselle olivat kokoamani runot, joiden teemojen ja tunnemaiseman pohjalta lähdimme työryhmän kanssa improvisoimaan musiikkia ja tanssia samanaikaisesti. Taiteellisen työni runot valitsin Eino Leinin runoista, koska runojen sisältö on hyvin voimakkaasti tunteisiin vetoava. Näin ollen liikkeen ja musiikin oli tarkoitus syntyä puhtaasti runojen pohjalta eikä niinkään erillisenä liikemateriaalina tai sävelkulkuna, jotka sitten yritettäisiin sovittaa runoihin sopivaksi kokonaisuudeksi. Tällä työskentelytavalla ajattelin pääseväni tavoitteeseen saada runoilta, tanssille, musiikille ja koko teokselle yhteinen samaa tunteiden kieltä puhuva kokonaisuus.

Voisin hyvin yhtyä Tiina Borgstènin kirjoittaman artikkelin ajatukseen ”Kirjoituksia koreografiasta teatterikoreografioinnissa”: ”Koreografian tulee muistaa välttää ohjaamasta liikettä ennen ajatusta, eli jalat eivät saa viedä päätä. Liikkeen motiiviin tulee olla draamallisesti perusteltu, jotta liikkeelle saadaan selvä funktio” (Borgstèn, 55.). Koreografian on kyettävä löytämään draaman sisältä tuo tunne tai motiivi, joka sitten käynnistää liikkeen. Borgstèn puhuu artikkelissaan koreografian tehtävästä teatterissa ja pitää tärkeänä, että koreografi on perehtynyt erittäin hyvin teoksen dramaturgiaan pystyäkseen tekemään koreografiaa, joka ei ole irrallista teoksen dramaturgiasta. Tunne toimii tässä yhteydessä liikkeen innoittajana ja motiivina liikkeelle, jolloin tanssista tulee luonnollisesti osa yhteisestä kokonaisuudesta draaman kanssa. (Borgstèn, 55) Tämä edellä mainittu väite puoltaa minun motiivejani ryhtyä työstämään teosta runoista kootun draaman kaaren mukaan sekä runoissa esiintyvän tunnemaiseman pohjalta.

Ryhdyin tekemään havaintoja teoksen harjoitteluprosessin ensimmäisistä improvisaatioon perustuvista harjoituksista lähtien. Keräsin tietoa sekä omien päiväkirjamerkintöjen pohjalta että muiden työryhmässä työskentelevien tekemien kommenttien pohjalta.



## 3 TUNTEIDEN ILMAISEMINEN

### 3.1 Tunteet ja eri teorit

Useat tutkijat ovat määritelleet tunteita vuosien saatossa hyvin monella tavalla riippuen aina siitä, minkä alan tutkijasta on milloinkin kysymys. Mainitsen joitakin merkittäviä tutkijoita ja heidän tutkimuksiaan liittyen tunneviestintään. Tunteet ovat mielenkiintoinen tutkimuksen alue esittävässä taiteessa, koska tunteet ovat osana ihmisissä näkyvää toimintaa siitä huolimatta, että tunteiden näkymistä yritettäisiin esittävässä taiteessa säädellä haluttuun suuntaan.

Biologi Charles Darwin (1872/1965) ajatteli tunteiden ilmaisua evolutionistiseen näkemykseen pohjautuen. Hän ajatteli kasvojen ilmeillä ja kehon liikkeillä olevan erityisen tärkeä merkitys lisääntymisen, ruuan saannin ja olemassaolon säilymisen kannalta. Tämän teorian mukaan osa tunteista on synnynnäisiä ja ilmevät kaikkialla ja kaikilla samalla tavalla. (Mäkelä-Eskola 2001, 32.)

Charles Darwin on myös verrannut ihmisen ja eläimen käyttäytymistä teoksessaan Tunteiden ilmaisu ihmisissä ja eläimissä. Hän on tutkinut tunneilmaisun perinnöllisyyttä ja ilmaisun yleisiä periaatteita sekä tahdosta riippumattomien reaktioiden olemassaoloa että opittuja tapoja. Yhtenä esimerkkinä tahdosta riippumattomana kiihottuneen hermoston aiheuttamana reaktiona Darwin on tutkinut lihasten vapinaa. Sitä esiintyy sekä ihmisillä ja eläimillä useissa erilaisissa olosuhteissa oli sitten kysymys pelosta, raivosta tai riemusta. (Darwin 2009, 65.)

Psykofysiologi Carl Lange ja filosofi-fysiologi William James (1890/1950) ovat puolestaan tutkineet kehossa ilmenevien fysiologisten muutosten eli autonomisen hermoston toimintaa tunteiden aiheuttajana kuten sydämen sykkeen, hengityksen, ruoansulatuksen tai verisuonien laajenemisen tai supistumisen muutokset. Heidän mukaansa ihmisen tunne on seurausta ihmisen havaitsemasta muutoksesta kehossa. (Mäkelä-Eskola 2001, 32.)

Raija Mäkelä–Eskola on koonnut teoksessaan ”Pang - siinä se on” useiden eri teoreetikkojen näkemyksiä tunneviestinnästä. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka paljon tunneviestintää on eri alojen yhteydessä tutkittu ja kuinka paljon eri tutkijoiden havainnoissa on kuitenkin yhtäläisyyksiä riippumatta tutkijan alasta. Haluan vielä mainita muutaman näkökulman edellä mainittujen lisäksi psykologian tutkimuksen puolelta. Psykoanalytikko Sigmund Freud (1940/1981) kiinnostui aikoinaan tutkimaan ihmisen tiedostamatonta puolta. Hänen mukaansa tunteiden alkuperä löytyy tiedostamattomalta alueelta, jonne on ihmisen lapsuudesta lähtien kerääntynyt ainesta, joka kehittyy ja sekoittuu aikuisuuteen tultaessa ja toistuu sitten uudessa yhteydessä niin sanottuna tunnesiirtona. (Mäkelä-Eskola 2001, 32.)

Psykologi Fritz Heider on yhdistänyt emootiot ja kognitiiviset prosessit samaan yhteyteen. Hän ajattelee kognitiivisten prosessien vaikuttavan myös tunteisiin. Tunteet saattavat tämän teorian mukaan myös muuttaa kognitioita eli ajattelua, kieltä, oppimista sekä emootioita eli tunneperäisiä toimintoja. Venäläisen emootiotutkijan Anokhinin määritelmä kuuluu seuraavasti: ” Emootiot ilmentävät ihmisen tapaa kokea todellisuus, samalla kun ne ovat ruumiin toiminnallisia tiloja”. (Mäkelä-Eskola 2001, 33.)

Mielentila on puolestaan hyvä erottaa tunteista, koska se poikkeaa nopeasta tunnereaktiosta ajallisen keston osalta. Mielentila voi kestää jopa viikkoja tai kuukausia, mikä taas vaikuttaa siihen, miten ihminen vastaanottaa tunteita tai reagoi niihin. Esimerkiksi alakuloisessa mielentilassa oleva henkilö saa helpommin aikaan suruun liittyviä reaktioita kun taas iloisena ollessaan reaktio on päinvastainen. (Mäkelä-Eskola 2001, 33.) Tämä näkökulma on mielenkiintoinen esittävän taiteen kannalta, koska edellä mainittuun mielentilateoriaan vedoten katsojan mielentilalla voisi olla vaikutus hänen näkemäänsä esitykseen huolimatta siitä, mitä esiintyjä haluaa tunnetilallaan yleisölle viestittää.

Tunteet voidaan jakaa evoluutiopsykologi Silvan Tomkinsin (1962; 1963; 1981) affektioteorian mukaan seuraaviin ryhmiin: elimistön biologiset tilat (affects), sa-

nallisen ilmaisun saaneet jo tunnistettavat tunteet (feelings) sekä kokemustaus-tan määrittelemät tunnemuistot (emotions). Affektioresonanssilla (affective resonance) tarkoitetaan affektiteorian yhteydessä puhuttavasta tunnetilojen siirtymisestä tai tarttumisesta lähellä olevasta yksilöstä toiseen. Tätä ilmiötä on havaittu tapahtuvan niin ihmisillä kuin eläimilläkin. Affektioresonanssin on ajateltu soveltuvan hyvin tarkastelun kohteeksi tutkittaessa teatterikokemista. (Mäkelä-Eskola 2001, 33.) Teoriaa voisi ajatella sovellettavaksi myös muissakin esittävän taiteen muodoissa tutkimusmetodinä kuten esimerkiksi tutkittaessa tanssiteoksen yleisön reaktioita.

### 3.2 Tunteiden fyysisyys esittävässä taiteessa

Esittävän taiteen psykologia teoksessa Bloch kuvaa useiden eurooppalaisten psykologien tekemästä järjestelmän ehdotuksesta näyttelijänkoulutukseen. Kyseinen järjestelmä perustuu erilaisten tunteiden jäljittelyyn kehonkielellä. Psykologit väittävät, että näyttelijät oppisivat heijastamaan tunteita kontrolloimalla tietoisesti kolmea ei-kielellisten signaalien ryhmää. (Wilson 2003, 99.) Se miksi haluan verrata esittävää tanssia näyttelijän työhön ainakin teoriassa, juontuu siitä, että haluan keskittyä omassa teosprosessissani pääasiassa tanssiteatteriliseen ilmaisuun. Tavoitteena on pyrkiä kehonkielellä vastaavanlaiseen ilmaisuun kuin teatterissa pystytään, tosin puheviestintää oman teokseni kohdalla edustavat teoksen inspiraationa käytetyt runot.

Psykologit valitsivat kolme seuraavaa aluetta tunteiden näkyvimmiksi ilmene-mismuodoiksi johtuen siitä, että kyseiset tunteet ovat tietoisien kontrollin alaisia ja soveltuvat sen vuoksi opeteltaviksi niin näyttelijöille kuin yleensäkin esittävän taiteen tekijöille. Nämä kolme Blochin ym. valitsemaa aluetta ovat vartalon asento (lihakset jännittyneinä rentoina, lähestymisen välttämisen suunnat), kasvonilmeet (silmien ja suun asento: avoin, suljettu jne.) ja hengitystavat (voimakkuus ja tiheys). Lisäksi Bloch ym. nimeävät kuusi perustunnetta, joita voidaan harjoitella heidän laatimansa kaavion mukaan: Onni (mukaan lukien nauru, mie-

lihyvä, ilo), suru (itku, surullisuus, murhe), pelko (ahdistus, pakokauhu), viha (aggressiivisuus, hyökkäys, inho), eroottisuus (seksi, aistillisuus, halu) ja hellyys (sisarusrakkaus, äidilliset/isälliset tunteet, ystävyys). Kyseisistä tunteista on laadittu taulukko, jonka mukaan pystytään harjoittelemaan jokaista yksittäistä tunnetilaa käyttäen määrättyjä vartalon, kasvojen sekä hengityksen tiloja. Yhtenä tavoitteena psykologit pitivät lähestymistapaa, jossa esiintyjän ei tarvitse kokea todellisia tunnetiloja menetelmän mahdollistaessa fyysiset tavat lähestyä tunnetiloja. (Wilson 2003, 99.) Vastakohtaisesti toinen lähestymistapa ”metodilähestymistapa” eli eläytymislähestymistapa suosii tunteiden sisäistämistä liittäen näyttelijän omakohtaiset tunteet ja kokemukset pohjaksi ilmaisulle, joka perustuu Konstantin Stanislavskin Moskovan taiteellisen teatterin mukaiseen lähestymistapaan. (Wilson 2003, 68.)

Itse koen vaikeana eritellä tunteet sekä esiintyessä että koreografiaa tehdessä puhtaasti fyysisiksi reaktioiksi kuten metodilähestymistavassa tai päinvastoin sisäistetyiksi kuten edellä mainitussa Stanislavskin lähestymistavassa nähdään. Halusinkin tarkastella teoksessani ensin Blochin taulukon määrittämää lähestymistapaa. Myöhemmin analysoin yksittäisiä tunnetiloja näiden luokiteltujen perustunteiden pohjalta. Kerron sitten tarkemmin, miten sovelsin teosta työstäessäni näitä tunnetiloihin perustuvia fyysisiä harjoitteita. Pyrin analysoimaan kuinka paljon oma kokemusmaailma vaikuttaa tunteiden työstämiseen teoksessa etenkin kun valitsin teoksen runot pitkälti niissä ilmenevän tunnemaiseman perusteella. Teosta työstäessä on ollut tavoitteena löytää runoilta samansuuntainen yhtä kieltä puhuva musiikillinen ja tanssillinen tarina. Sen vuoksi halusin ottaa tunnetilat ja niiden mahdollistaman ilmaisun vahvuudet ja heikkoudet yhdeksi olennaisimmaksi tarkkailun kohteeksi työstäessäni teosta.

Seuraavassa esittelen taulukon 1, jossa kuusi perustunnetta pyritään erottamaan toisistaan niiden ilmenemismuotojen perusteella. Taulukossa asento luokitellaan joko jännittyneeksi (J) tai rentoutuneeksi (R) Suunta on joko lähestyminen (L) tai välttäminen (V) Viimeinen sarake kuvaa tärkeintä hengitystapaa ja suun asentoa.

Taulukko 1.

Tunne	Asento	Suunta	Tärkein hengityksen piirre
Onni	R	L	Sakkadinen uloshengitys (suu auki)
Suru	R	V	Sakkadinen sisäänhengitys (suu auki)
Pelko	J	V	Sisäänhengitysapnea (suu auki)
Viha	J	L	Hyperventilaatio (suu tiukasti kiinni)
Eroottisuus	R	L	Pieni voimakkuus, alhainen tiheys (suu auki)
Hellyys	R	L	Pieni voimakkuus, alhainen tiheys (suu suljettu rentoutuneeseen hymyyn)

(Bloch ym.1987, 100)

Mainittua lähestymistapaa näyttelijäkoulutuksessa on tutkittu empiirisesti ja sillä on todettu olevan hyviä tuloksia. Bloch ym. väittävät tällä järjestelmällä olevan seuraavanlaisia etuja verrattuna perinteisiin näyttelijäkoulutusmenetelmiin: Lähestymistapa selkiyttää tunteiden ilmaisemista erottaen asiaankuulumattomat tunteet tarkoitetuista tunteista. Se mahdollistaa näyttelijälle ja ohjaajalle käyttöön ulkoisen perustan omaavan kommunikointikielen, mikä on riippumaton tunteista, joita on usein vaikea tavoittaa ja eritellä toiselle sanallisesti. Menetelmän ajatellaan myös suojelevan näyttelijän mielenterveyttä, koska hänen ei tarvitse uppoutua hakemaan tunnetiloja omasta menneisyydestään ja mahdollisesti ahdistavista kokemuksistaan, jotka voivat puolestaan laukaista ihmissuhdeongelmia ja aiheuttaa minäkuvan hajanaisuutta jne. Koulutuksella on myös todettu olevan mahdollisia terapeuttisia vaikutuksia joidenkin näyttelijöiden kohdalla. Tämä lähestymistapa on toki aiheuttanut myös paljon negatiivista suhtautumista. Useat kunnianhimoiset esiintyjät pitävät menetelmää jopa vastenmielisenä ja kylmänä, vaikka toisaalta lähestymistapaa voidaan hyvinkin soveltaa suoraan esittävään taiteeseen. (Wilson 2003, 101–102.)

Seuraavissa kappaleissa keskityn jokaisen yksittäisen tunnetilan analysointiin. Analysoin tunnetilaa kirjallisuuden pohjalta. Annan myöhemmin esimerkkejä siitä, miten omassa teoksessani etsin kyseistä tunnetilan aiheuttamaa musiikillista ja tanssillista maailmaa näiden kirjallisuudessa esiintyvien väitteiden pohjalta lisäten siihen liikettä ja melodiaa tai rytmiä improvisaation keinoin. On mielenkiintoista tutkia näitä yleismaailmallisia tunteiden ilmaisuun liittyviä tapoja tanssin yhteydessä. Halusin tutkia liikkeen syntymistä ja tanssi-ilmaisua tutkimuksiin perustuvien kehon reaktioihin pohjautuvien analyysien pohjalta, johon halusin lisätä vähitellen liikettä ikään kuin kasvattaakseen liikkeellä tunnetilat ”normaalielämän” eleistä ja käyttäytymisestä tanssiliikkeiksi.

### 3.3 Tunnetilat

#### **Onni**

Puhun onnen tunnetilasta tässä yhteydessä myös naurun, mielihyvän ja ilon tunteena. Blochin taulukon mukaan ilmaistaessa onnen tunnetilaa kehon asento on rentoutunut ja lähestyvä. Hengitystä Bloch ym. kuvailevat ilon ilmaisussa sakkadisena suu auki ulos hengittävänä. (Wilson 2003, 99–100.)

Nauru on olennainen osa ilon ja onnellisuuden ilmaisussa. Nauraessa suu avautuu ammolleen ja suupielet vetäytyvät taaksepäin ja ylöspäin ylähuulen usein kohotessa. Silloin kun ilo muuttuu intensiiviseksi, se voi johtaa moniin tarkoituksettomiin liikkeisiin kuten hyppely, käten taputus, jalkojen tömistys tai hyvin äänekäs nauru. Jo pelkkä kasvojen ilmeen muuttuminen hymyksi viestittää ilon tunnetta. Syvä sisäänhengitys toimii naurun äänen tuottajana, jota taas seuraavat pallean ja rintakehän katkonaiset ja lyhyet supistukset. Ruumis tärisee nauraessa ja sen seurauksena pää heiluu eteen ja taakse sekä alaleuka värähtelee ylös ja alas. Nauru ja itku ovat rajuimmillaan erittäin lähellä toisiaan fyysisten ominaisuuksien perusteella. Rajussa naurussa koko ruumis retkahtaa usein taaksepäin kouristuksenomaisesti täristen. Silmänympäryslihakset supis-

tuvat suojatakseen silmiä ja kyyneleet virtaavat silmistä. (Darwin 2009, 170–179.)

### **Suru**

Suru sisältää tässä yhteydessä myös itkun, surullisuuden ja murheen tunnetiloja. Bloch ym. kuvailevat surullisen henkilön asentoa rentoutuneeksi mutta välttäväksi. Hengitys tapahtuu pääasiassa sisäänpäin sakkadisesti (nopea, voimakas, terävä) suun ollessa auki. (Wilson 2003, 100.) Itkiessä silmänympäryslihakset supistuvat ja ylähuuli kohoaa samanaikaisesti kun suunpielet vetäytyvät alaspäin. (Darwin 2009, 167.)

### **Pelko**

Blochin ym teorian mukaan pelko sisältää tässä tapauksessa myös ahdistusta ja pakokauhua. Pelkäävän henkilön asento on jännittynyt ja suunta välttävä. Tärkeimpänä hengityksen piirteenä on sisäänhengitysapnea (salpautunut ja katkonainen) suun ollessa auki. (Wilson 2003, 99–100.)

Darwinin mukaan pelko aiheuttaa näön ja kuulon äkillisen valpastumisen, mikä johtaa silmien ja suun ammolleen aukeamisen, silmäkulmien kohoamisen sekä kehon jäykistymisen tai alas painautumisen. Näitä pelon ensioireita seuraa usein lihasten vapina tai täydellinen lamaantuminen. (Darwin 2009, 251–252.)

### **Viha**

Blochin ym teoriaan tunteiden jäljittelystä kehonkielellä viitaten viha yhtenä ihmisen perustunteista sisältää aggressiivisuutta, hyökkäävyyttä sekä inhoa. Blochin taulukon mukaan vihan tunnetta ilmaistaessa keholla asento on jännittynyt, suunta on lähestyvä ja hengitys lähes hyperventiloiva suun ollessa tiukasti kiinni. (Wilson 2003, 99–100.) Seuraavassa kappaleessa vertaan kyseistä teoriaa Darwinin teoksessa esiintyvään analyysiin.

Darwin tutkii ihmisten ja eläinten käyttäytymistä ja teoksessaan tunteiden ilmaisu ihmisissä ja eläimissä. Hän kuvailee vihan ja raivon tunteen ilmaisua muun muassa seuraavalla tavalla:

*”Kohtuullisessa suuttumuksessa sydämen syke kohoaa, ihon väri punertuu ja silmät loistavat ja hengitys kiihtyy. Äärimmäisen raivon kohdatessa ihminen asettuu tiedostamattomasti asentoon, jossa hän olisi valmis käymään vastustajansa kimppuun ja kenties mittailee tätä katseellansa päästä varpaisiin. Pää on pystyssä ja rinta eteenpäin työnnettynä sekä jalat tiukasti maassa. Käsiään hän puolestaan pitää eri asennoissa, joko tiukasti vartaloon vasteen tai kyynärpäät taitettuina usein myös kädet puristettuna nyrkkiin.”* (Darwin 2009, 210.)

Darwinin mukaan raivo, suuttumus ja paheksunta ilmaistaan lähes samalla tavalla kaikkialla maailmassa.

### **Eroottisuus**

Blochin ym. teorian mukaan tässä yhteydessä eroottisuus sisältää myös seksin, aistillisuuden ja halun. Näitä tunnetiloja ilmentäessä henkilön asennon suunta on lähestyvä ja rentoutunut. Hengityksen tiheys on alhainen ja voimakkuus on pieni suun ollessa auki. (Wilson 2003, 99–100.)

### **Hellyys**

Hellyys tarkoittaa tässä yhteydessä pääasiassa sisarusrakkautta, äidillisiä ja isällisiä tunteita sekä ystävyyttä. Asento on rentoutunut ja lähestyvä. Hengitys on voimakkuudeltaan pientä ja suu on suljettuna rentoutuneen hymyn vallitessa. (Wilson 2003, 100.)



## 4 IMPROVISAATIO

Improvisaatio tarkoittaa ennen näkemätöntä ensi kertaa tietoisesti tapahtuvaa tekemistä ja olemista. ”Improvisaatio” sana on alkuperältään latinan kielisestä sanasta ”improvisus”, joka merkitsee ennen näkemätöntä. (Koponen 2004, 18.) Improvisaatiolla tarkoitetaan toisin sanoen myös taitoa elää hetkessä ollen läsnä tässä ja nyt. Improvisaatio voidaan ymmärtää hetkellisenä reagoitina ärsykeeseen henkilön välittömän ympäristön ja sisäisten tunteiden perusteella, josta seurauksena voi olla uusia ajattelu- tai toimintatapoja. Uusia ajattelu- tai toimintatapoja voi syntyä silloin, kun improvisoijalla on perusteellinen tekninen sekä intuitiivinen ymmärrys improvisoitavasta aiheesta. Improvisaatiota tapahtuu kaikissa mahdollisissa arkielämänkin tilanteissa. Jopa tavallinen puhuminen vaatii paljon improvisaatiota, koska ihmisen mieli jäsentele omia ajatuksiaan harjoittelematta hetkessä sanoiksi, äänneiksi ja eleiksi reagoiden esimerkiksi kysymykseen.

*”Improvisointia voi kuvata taidoksi käyttää kehoa, tilaa ja kaikkia inhimillisiä apukeinoja fyysisen idean, tilanteen ja hahmon spontaaniin ilmaisemiseen. Vaikka mitään näistä määritelmistä ei rajaa improvisaatiota tapahtumaan vain esittävien taiteiden parissa, käsite on tuttu nimenomaan taiteen puolelta. Musiikki-, kontakti-, ja liikeimprovisaatio, kuvataiteet ja improvisaatioteatteri hyödyntävät samoja lainalaisuuksia.”* (Koponen 2004, 18.)

### 4.1 Improvisaatio taiteessa

Taiteessa improvisointi tarkoittaa esityksen luomista esittämishetkellä. Spontaanuudestaan huolimatta improvisointi ei kuitenkaan ole sattumanvaraista toimintaa. Improvisaatiolle tyypillisiä ominaisuuksia ovat yllättävyys ja toistamattomuus. Improvisoidun teoksen uudelleen esittäminen samanlaisena muuttaa myös teoksen luonteen ainutlaatuisesta improvisaatiosta toistoksi.

Samoin kuin improvisointi voi olla sävellyskeino musiikissa, tanssissa improvisaatiota voidaan käyttää tanssikoreografiaa tehdessä. Kokeilemalla erilaisia muodollisia, tilallisia sekä ajallisia ideoita liikkussa estoitta ja ilman ajattelua sekä tarkkaa harkintaa, voidaan luoda ainutlaatuista ja innovatiivista liikettä. Tanssi-improvisaatio ei ole ainoastaan uuden liikekielen tuottamisen keino, vaan myös keino vapauttaa keho tavanomaisesta tavasta liikkua. Olen useiden vuosien aikana pohtinut improvisaation merkitystä erityisesti tanssissa ja löytänyt juuri edellä mainittuja tarkoituksia improvisaatiolle. Tanssi perustuu usein johonkin tanssitekniikkaan. Kyseisen tekniikan ollessa vallitsevana tanssijan tavassa liikkua, voi tanssijan olla vaikea irtaantua tanssitekniikalle tavanomaisesta tyylistä liikkua. Näin ollen improvisaatio voi auttaa tanssijaa vapauttamaan kehoaan tavanomaisesta tavasta liikkua.

Improvisaation yhteydessä puhutaan yleisesti heittäytymisestä, spontaanista toiminnasta, läsnäolosta, ”tässä hetkessä” olemisesta ja intuitiosta. Intuitiota ajatellaan osittain tiedostamattomana ihmisen toimintaa ohjaavana tajunnan tilana. Intuitiolla on tärkeä rooli improvisaatiota tehdessä näyttämöllä, koska intuitioon, vietteihin ja vaistoihin herkistyessään ihminen pystyy tuottamaan materiaalia vapaalla virtauksella ulos. Pia Koposen mukaan ihminen on intuitiivinen silloin, kun hän ei arvota sanojaan tai tekojaan etukäteen vaan luottaa tunteeseen, jonka edellä mainitut ominaisuudet mahdollistavat. (Koponen 2004, 20-21.) Koponen kirjoittaa enimmäkseen puheteatterin improvisaatiosta, mutta mielestäni nämä tekijät voidaan rinnastaa myös tanssi- ja liikeimprovisaation tekemiseen näyttämöllä.

Haluan lainata näyttelijä Kari-Pekka Toivosen kuvailua improvisaatiosta, koska mielestäni tämä määritelmä sopii hyvin niin puheteatterissa kuin tanssiteatterissa ja etenkin kontaktissa toisen kanssa tehtyyn improvisaatioon:

*”Improvisaatio on hetkessä olemista, tilanteeseen heittäytymistä, toiseen keskittymistä, kuuntelua. Improvisointi ei ole suorittamista. Et voi sanoa, menikö se ikään kuin hyvin. Voit vain miettiä jälkeensä, mitä siinä tapahtui, miltä tuntui. esimerkiksi vastaisuuden varalle on vaikea antaa palautetta, että mikä siinä*

*meni vikaan ja miten tuota voisi kehittää. kirkasta ajatusta ja sumussa soutamista, ikuista uudelleen oppimista ja vanhan kertaamista. Sitä se on.”*

Kari- Pekka Toivonen (Koponen, 2004, 20–21.)

## 4.2 Improvisaatio ja spontaanius

Marttiina Marlo pohtii teoksessa ”Draama, elämys, kokemus” spontaaniutta. Marlo pitää spontaania toimintaa yhtenä luovuuden osatekijänä. Hän ajattelee improvisaation olevan spontaania toimintaa. Spontaanius on hänen mukaansa heittäytymistä matkaan, leikkiin, peliin, ilman ennakkosuunnitelmia. Spontaaniin toimintaan heittäytyminen vaatii Marlon mukaan tietoja ja taitoja. Spontaani toiminta toimii tärkeänä osana esityksen valmistelua esimerkiksi teatterissa, mutta myös missä tahansa spontaaniutta vaativassa tehtävässä. Hän vetoaa esimerkkiin, jossa jalkapalloilija heittäytyy peliin, mutta hänen on heittäytyäkseen hallittava pallon käsittely pelisäännöt ynnä muut. (Marlo 1995, 225–227.) Tätä jalkapalloilijan heittäytymisesimerkkiä voin verrata tanssiteoksessa tapahtuvaan spontaaniin improvisaatioon perustuvaan tekemiseen. Tanssijan on ensin hallittava jokin tanssitekniikka, minkä jälkeen hänen tarvitsee vain heittäytyä tilanteen vietäväksi. Harjoittelua vaatii varmasti yhtä lailla tanssitekniikan osaaminen, mutta myös avoin reagointikyky ärsykkeisiin ja aistien valppaana pitämiseen. Marlon mukaan spontaanille toiminnalle ominaisia piirteitä ovat suunnitelmattomuus, hetkessä eläminen ja aistien avaaminen. Hänen mukaansa yhdessä reagoivat ihmisen tunteet, lihakset, hormonit, tiedot, taidot ja järki. Spontaani toiminta edellyttää myös paineista ja suorituspeleistä vapaan mielen. (Marlo 1995, 225.)

Näihin määritelmiin perustaen esiintyvältä taiteilijalta vaaditaan melko laajaa ammattitaitoa tanssitekniikan lisäksi, jotta hän pystyy esiintymään teatterissa niin, että teos koskettaa yleisöä muutenkin kuin tanssitekniikan osalta. Vertaan jälleen Marlon tekstissä esiintyneeseen väittämään, että teatterin koskettavuus vähenee, ellei esiintyjä elä spontaanisti tilanteita näyttämöllä.

Monet spontaaniin toimintaan liittyvät ominaisuudet liitetään myös luovuuteen. Esittävän taiteen tekeminen edellyttää luovaa toimintaa, joten haluan vielä mainita Marlon kirjoituksessa esiintyneen määrittelyn ihmisen luovista ominaisuuksista. Spontaanin reagoinnin edellytyksenä on erilaisten impulssien kulkureittien avoimena pitäminen. Avoimen mielen ja estottoman ajattelun ajatellaan olevan luovan ihmisen ominaisuuksia. (Evans & Deehan 1990, 131.)

*”Luovalle persoonalle on ominaista divergentti ajattelutapa. Hän on omaperäinen, suosii monimuotoisuutta ja on spontaani. Luova suhtautumistapa sisältää tavallista vähemmän estoja, vähemmän itsepuolustuksen tarvetta, vähemmän tarvetta teeskentelyyn ja vähemmän pelkoa itsensä tekemisestä naurettavaksi ja tavallista enemmän itseluottamusta, tahdonvoimaa ja tehtävähallintaa. Luova suhtautumistapa edellyttää halua joutua ymmälle ja nauttia vastakohtista.”* (Ruth 1984, 17.)

Marlon tekstin mukaan halu harjoittaa spontaaniutta synnyttää myös luovuutta. (Marlo 1995, 227.) Koposen mukaan improvisointi on spontaaniutta parhaimmillaan eli hetkestä kumpuavia tekoja ja sanoja. Koposen määritelmää voi hyvin verrata tanssi- ja liikeimprovisaatiossa tapahtuvaan hetkessä syntyvään keholliseen toimintaan. Silloin, kun liikettä tuotetaan spontaanisti, täytyy unohtaa tanssitekniset säännöt ja suunnitelmallisuus. Pitää antautua intuition viemäksi ja luottaa siihen, mitä keho näiden vaistojen varassa tuottaa. Hetkessä oleminen on olennainen ominaisuus spontaanissa toiminnassa improvisaation yhteydessä. Toisin sanoen läsnäolo edellyttää tietoisuutta ja herkkyyttä havaitsemaan ympäristössä ja itsessä tapahtuvat asiat. Toisen ihmisen kuunteleminen on ensisijaisen tärkeää sekä omien ajatusten ja ulkoisten paineiden vaientaminen. (Koponen 2004, 21–22.)

### 4.3 Kehonkieli

Sanattomilla viesteillä on todettu olevan keskeinen merkitys niin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa kuin myös teatterissa. Tunteiden ilmaiseminen on joskus sanallisesti vaikeaa. Vaikka sanat löytyisivätkin helposti, keho usein kertoo enemmän tunteiden todellisesta puolesta. Esittävän taiteen psykologian teoksessa tämä ei-sanallinen kieli tarkoittaa kehonkieltä. Kehonkieli määritellään tässä tapauksessa todenmukaisempana kielenä ilmaista inhimillisiä puoliamme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Wilson 2003, 85–86.)

Tunteet, emootiot, tarpeet ja asenteet välittyvät tiedostamatta juuri kehonkielen välityksellä ja se tekee siitä erityisen mielenkiintoisen tarkkailun kohteen etenkin näyttelijöiden, tanssijoiden, miimikoiden ja muiden esiintyvien taiteilijoiden keskuudessa. Tästä ei-sanallisesta kehonkielestä voi tarkastella muun muassa seuraavan esimerkin keinoin: Pariskunta juttelee meluisilla cocktail-kutsuilla toisella puolella huonetta. Taustahäly peittää heidän vuoropuhelunsa sisällön ja asennot, eleet ja kasvonilmeet asettuvat välittömäksi tarkkailun kohteeksi. Tätä kutsutaan ”cocktail - kutsuilmiöksi”, joka paljastaa paljon henkilöiden välisistä suhteista ja tunteista. (Wilson 2003, 85.)

Edellä mainitut asiat niin spontaani toiminta kuin sanaton viestintä ovat molemmat tärkeitä asioita tiedostaa silloin kun on kysymys tanssi-improvisaatiosta. Sanattomat viestit nousevat tärkeiksi erityisesti silloin kun lavalla tanssii enemmän kuin yksi tanssija. Ihmisillä on yleensä taipumus tehdä havaintoja ihmisten välisistä suhteista lavalla, oli sitten kyseessä yksin tai yhdessä tanssiminen.

Lauri Nummenmaa puhuu teoksessaan Tunteiden psykologia ihmisen tunneviestinnästä kehon avulla. Nummenmaa ajattelee niin kehon kielen kuin kasvojen ilmeiden olevan synnynnäisiä ominaisuuksia ihmisten keskuudessa. Hän olettaa, että kehon avulla tapahtuva tunneviestintä on kehittynyt paljon ennen kasvonilmeitä ja vertaa tätä ilmiötä joihinkin eläinlajeihin. Nummenmaan mukaan ihmiset ovat hyviä tunnistamaan tunneilmauksia kehon asennoista ja liikkeistä. Hänen mukaansa ihmisellä on taipumuksia viestiä tunteita kehon avulla

abstraktillakin tavalla. Nummenmaa kuvailee abstraktiin tavan ilmenevän esimerkiksi tanssitaiteessa. Hänen väitteen mukaan abstrakteja tunneviestejä voi tanssitaiteessa ilmentää muun muassa liikkeiden nopeudella, terävyydellä ja laajuudella tehokkaasti. (Nummenmaa 2010, 100–101.)

Nummenmaan mukaan ihmisillä on kasvonilmeiden lisäksi yhteinen kehollinen koodisto tunteiden ilmaisemiseen. Hän väittää, että tunteiden ilmaisemiseen liittyvät liikeradat, liiketoiminnot ja dynamiikka ovat universaaleja. Nummenmaan väitettä tukee eräs viittomakielen avulla tehty tunneviestintään liittyvä kokeilu. Kokeessa tutkittiin viittomien tunnesisällön tulkitsemista ihmisillä, jotka eivät itse osanneet viittomakieltä. Viittomakieltä käyttäviä koehenkilöitä pyydettiin viittomaan samoja lausesisältöjä niin, että viittomatapa olisi kuitenkin erilainen tunnesisällöltään (iloinen versus vihainen). Viittomat videoitiin ja esitettiin viittomakieltä osaamattomille koehenkilöille sillä tuloksella, että he pystyivät erottamaan viittojan tunnetilan viittomien rytmistä, nopeudesta ja liikkeistä huolimatta siitä, että eivät ymmärtäneet lauseen sisältöä. (Nummenmaa 2010, 101.) Tämän tutkimuksen perusteella halusin kokeilla teokseni työstämisessä muutamaa harjoitetta. Niistä kerron myöhemmin kappaleessa 5.3 Improvisaatioharjoitteita.

Eeva Muilu kirjoittaa artikkelissaan teoksessa Nykykoreografin jalanjäljissä kehon ilmaisuvoiman tärkeydestä. Hän vertaa kehon ilmaisuvoimaa sanojen maailmaan. Hän pitää kehon ilmaisuvoimaa selkeämpänä ja suurempana kuin puhuttuja sanoja sekä tehokkaampana ja nopeampana viestintävälineenä kuin mitkään sanat. Muilun esimerkkiä lainaten: ”Keho voi heittäytyä lattialle tai toisen syliin, se voi viestittää olevansa vaarallinen tai vaaraton, se voi ilmaista asiansa suurella tunteella tai erittäin hienovireisesti ja tämä ilmaisu voi muuttua salamannopeasti.” (Muilu 2011, 140.) Näillä sanoilla hän kuvailee kehon ilmaisuvoimaa ja suoruutta, ja voin hyvinkin yhtyä hänen näkemykseensä kehon ilmaisun rehellisyydestä verrattaessa sanoihin. Sanoilla on helpompi vääristellä totuutta, mutta niin kuin yleisestikin sanotaan keho kertoo totuuden. Tätä väitettä tukee muun muassa useat tunteiden ilmaisemiseen liittyvät teoriat. Kerron seuraavassa kappaleessa esimerkin valheiden paljastamisesta, kun tarkkailun kohteena on kehonkieli.

Valehteleminen on kiinnostanut tutkijoita pitkään eri alojen yhteydessä. On haluttu selvittää esimerkiksi rikoksia valheiden paljastustestien avulla sekä useat psykologit ovat kiinnostuneet valheiden paljastamisesta ihan yleiselläkin tasolla ihmisen arjen käyttäytymistä tarkkailtaessa. Ekman ja Friesen (1974) ovat valheidenpaljastukseen liittyvissä tutkimuksissaan todenneet, että valehtelu saattaisi paljastua esimerkiksi käsien kasvoja kohti tekevistä tarpeettomista liikkeistä (esimerkiksi yrityksenä peittää suu kädellä valehtelun estämiseksi). Heidän mukaan ylimääräiset kehon liikkeet saattaisivat kertoa jonkinlaisesta jännittämisestä, jotka tässä yhteydessä viittaisivat valehtelun peittämisyrityksiin. (Wilson 1994, 89.)

Sen sijaan ihmisillä on taipumus kyetä hallitsemaan kasvojensa liikkeet, joten kasvoista on vaikea nähdä mitä ihminen todellisuudessa tuntee. George Burnsin mukaan näytteleminen merkitsee rehellisyyden teeskentelemistä. (Nummenmaa 1994, 89.) Tähän teoriaan nojautuen voisin väittää, että esittävässä taiteessa tunneilmaisua pystyttäisiin harjoitella ilman, että tarvitsisi mennä todellisen tunteen tasolle harjoitettavan tunnetilan kohdalla. Teen havaintoja myöhemmin teoksen työskentelyprosessissa siitä, kuinka uskottavana tai aitona ilmaistu tunne välittyy tekemissäni harjoitteissa.

## 5 KOREOGRAFIA

Taiteellisen teokseni yksi tutkimuksen kohde on improvisaation ja valmiiksi tehdyn koreografian vertailu. Halusin verrata improvisaation varassa tehtyä liikettä jo valmiiksi koreografioituun liikkeeseen. Tarkoitukseni oli tutkia lähinnä teoksessa esiintyvien tunnetilojen välittymistä. Onko mahdollista saada sisällytettyä voimakas tunteisiin vetoava tarina valmiiseen liikemateriaalin vai tarvitseeko tanssi aina pienen improvisaation mahdollisuuden pystyäkseen tulkitsemaan runojen sisältöä?

Koreografia määritellään yleisesti tanssin kirjoittamisena tai säveltämisenä. Koreografia muodostuu useiden tanssiliikkeiden yhdistelmästä tai sommitelmasta, joka opetellaan ulkoa ja sitä toistetaan niin kauan, että liikkeistä muodostuu yhtenäinen liikesarja eli koreografia. Inka Välipakka kirjoittaa artikkelissaan teoksessa Kirjoituksia koreografiasta seuraavaa: ” Vaikka tanssija tietäisikin, mitä hän on tekemässä, voi hän silti tanssia kuin robotti. Ilmaisua on olemassa vain yhtä tarkoitusta varten; se on luoda merkityksiä. -Valerie Preston-Dunlop” (Välipakka 1998, 145.) Tämä lause kiteyttää hyvin minulle sen ongelman, miksi ryhdyin tarkastelemaan tunneilmaisun merkitystä tanssissa. Jääkö ilmaisu liian usein toisarvoiseksi hienosti ja taitavasti valmistetun koreografian viedessä kaiken huomion?

Inka Välipakka pohtii artikkelissaan mitä poetiikka voi olla tanssin kohdalla. Hän vertaa tanssia kielen kaltaiseen järjestelmään, jolla on oma kielellinen rakenteensa ja kielioppinsa. Välipakka hakee vertailukohteita kirjallisuudesta poetiikkaan perehtyneiltä kaunokirjallisuuden tutkijoilta. Hän ei pohdi artikkelissaan mitään tiettyä tanssityyliä, vaan pääasiassa esittävää tanssia kommunikoivana kielenä, jolla on esittäjänsä lisäksi yleisö. Välipakan artikkelin mukaan eräs ranskalainen kielitieteilijä ja semiootikko jakaa inhimillisen kielen kielisysteemiksi (langue) ja puhunnaksi (parole). Hänen mukaansa kielisysteemi tarkoittaa kielen rakenteiden järjestäytymistä suhteiksi ja puhunta puolestaan muodostuu kielen ilmaisusta. Välipakka rinnastaa näin ollen tanssissa koreografian eli tans-



sillisen komposition kielisysteemiksi (langue), ja tanssin ilmaisuja hän nimittää puhunnaksi (parole). (Välipakka 1998,146.)

Mielestäni edellä mainittu vertaus toimii hyvin kuvaamaan tilannetta, jossa suunniteltu kielisysteemi eli koreografia voidaan lukea esimerkiksi jostain paperilta kirjoitettuna, mutta siitä puuttuu vielä puhunta eli tanssin ilmaisu. Toisin sanoen valmis koreografia tarvitsee esittävässä taiteessa myös ilmaisullisen puolen ollakseen lopullisessa muodossaan näkijän tai kokijan tulkittavaksi. Toisaalta myös puhunta tässä tapauksessa tanssin ilmaisu on riippuvainen myös sen tekijästä, kun taas koreografia voidaan tulkita paperille kirjoitettuna juuri sellaisena kuin se kielisysteemissä ilmenee.

Koreografia voidaan valmistaa ja usein valmistetaankin improvisaation pohjalta. Kuitenkin valmista koreografiaa tanssiessa ei enää improvisoida, ellei koreografi ole niin päättänyt. Koreografia voi sisältää improvisoituja osuuksia, mutta silloin koreografiaa ajatellaan enemmänkin rakenteen määrääjänä. Halusin omassa teoksessa verrata nimenomaan täysin koreografioitua liikettä osittain tai kokonaan improvisaatioon perustuvaan liikkeeseen. Kuten tässä tapaustutkimuksen johdannossa jo pohjustin tätä asiaa, halusin tutkia tunteiden välittymistä näissä kahdessa tavassa tehdä tanssia.

## 6 TANSSITEOKSEN TYÖSTÄMINEN

Teos sai alkunsa Eino Leinon runoista ja elämän mietteistä. Olen lapsesta saakka kuunnellut ja lukenut Eino Leinon runoutta ja elämää pohtivaa kirjallisuutta sekä kuunnellut Leinon sanoittamia lauluja. Eino Leinosta on sitä myötä tullut elämässäni tärkeä ajatusten tulkki. En tiedä, ajattelenko itse samalla tavalla elämästä mitä Eino Leino runoillaan kertoo, vai onko hän herättänyt minussa samansuuntaisia ajatuksia elämästä. Joka tapauksessa olen jo pitkään pystynyt samaistumaan hänen mietteisiinsä ihmisen elämästä, yhteiskunnasta ja luonnosta tai ainakin siihen miten hän kuvaa näitä asioita runoissaan.

Päätin jo useita vuosia sitten, että jonain päivänä haluan koota Eino Leinon runoista minua eniten koskettavimmat runot ja tehdä niiden pohjalta tanssia ja musiikkia. Tanssi ja musiikki ovat ilmaisullisesti sopivia taiteen muotoja näiden runojen elävöittäjiksi. Niinpä aloin suunnitella taiteellista opinnäytetyötäni tästä aiheesta.

Teoksessani esiintyvien runojen tunnemaisemat toimivat inspiraation lähteenä teoksessa syntyneelle musiikille ja tanssille. Teoksen ”draaman kaari” syntyi melko vaivattomasti löytämien runojen pohjalta osittain sattumanvaraisesti ja osittain tarkkaan harkitusti. Työstin teoksen yksittäisiä runo-osioita satunnaisesti järjestyksessä riippumatta siitä miten teoksen draaman kaari rakentuu. Kuvailen muutamia esimerkkejä teoksen harjoitteluvaiheesta ja kerron miten työstimme mitäkin tunnetilaa musiikkia ja liikemateriaalia etsiessä improvisaation avulla. Kerron lyhyesti, miten lähdin työstämään sekä musiikillista että tanssillista osuutta Blochin ym. 1987 taulukossa (Wilson 2003, 100.) esiintyvien perustunteiden pohjalta.

Jokaisen tunnetilan inspiraation lähteenä on aluksi ollut runo, jonka pohjalta muusikot ja tanssijat yhdessä ryhtyivät improvisoimaan liikettä, säveliä ja rytmejä. Sekä tanssia että musiikkia tehdään useasti jo valmiiksi opeteltujen sävelkulkujen, rytmien, liikekielen ja lajikohtaisten tekniikoiden pohjalta myös silloin kun

kyseessä on improvisaatio. Teosta työstäessäni olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman rehellinen puhtaalle improvisaatiolle, joka pohjautuu täysin runossa esiintyvän tunnemaailman pohjalta. Liikkeen ja musiikin on tarkoitus syntyä puhtaasti runojen pohjalta eikä niinkään erillisenä liikemateriaalina tai sävelkulkuna, jotka sitten yritettäisiin sovittaa runoihin sopivaksi kokonaisuudeksi. Tällä työskentelytavalla ajattelin pääseväni tavoitteeseen saada runoilta, tanssilta, musiikilta ja koko teokselle yhteinen samaa kieltä puhuva kokonaisuus.

Syy miksi nämä Blochin ym. määrittelemät perustunteet toimivat oivallisena työskentelyn lähteenä teokselleni, on se, että halusin ottaa käyttööni kaikki luovassa toiminnassa tarvittavat elementit mahdollisimman monipuolisesti. Halusin heittäytyä tunteen ohjaamaan työskentelytapaan sekä musiikissa että tanssissa kuitenkin menemättä liikaa henkilökohtaiselle tasolle tunnetiloja hakiessa. Nämä edellä mainitussa taulukossa luetellut tunnetilat autoivat minua löytämään tunnetiloja enemmänkin fyysisistä ominaisuuksista kuten aiemmin mainitsin kolmesta ei-kielellisestä signaalien ryhmästä.

Lähdin hakemaan improvisaation merkeissä fyysistä liikettä vartalon asennon, suuntauksien, lihasten jännityksen ja rentouden kautta. Toisena improvisaation alueena käytin kasvojen ilmeisiin, kuten silmien ja suun ilmeisiin pohjautuvia harjoitteita sekä kolmantena käytin hengitystä liikettä määrittelevänä tekijänä. Jokaisessa harjoitteessa oli kuitenkin lähtökohtaisesti pohjana aina tietyn runon luoma tunnelma. Samoja asioita käytimme muusikoiden kanssa tavoitellessamme runolle sopivaa äänimaisemaa. Seuraavissa kappaleissa kuvailen työvaiheita, ja kerron miten lähdin työstämään perustunnetiloja teoksessani. Liitän myös tunnetilaa koskevan runon kappaleiden yhteyteen.

Olen koonnut runot ensin miettien yksittäisen runon sisältöä ja sen jälkeen olen järjestänyt runot mielestäni sopivaan tarinalliseen järjestykseen. Haluan teoksellani kertoa lyhyen tarinan elämästä ja tunteiden kirjosta. Teos ei ole tarina Eino Leinon elämästä eikä hänen tunteistaan, vaan se on tarina ihmisen mielestä, elämän vaikeudesta, ihmisestä osana yhteiskuntaa ja luontoa sekä siitä kaikkein tärkeimmästä elämän voimasta eli rakkaudesta.

## 6.1 Teoksen rakenne ja siinä esiintyvät runot

Olen numeroinut teoksen eri osiot siinä järjestyksessä kuin ne todellisessa teoksen rakenteessa esiintyvätkin. En ole tarkemmin kuvaillut tässä yhteydessä teoksen koreografiaa tai musiikillista maailmaa, mutta olen kirjannut jokaiseen osioon jotain teemasta ja tunnetilasta, josta koreografian rakentaminen on saanut inspiraation. Lisäksi olen joidenkin osioiden kohdalla kertonut, onko kyseessä improvisaatio runojen ja teeman pohjalta vai onko kyseessä valmiiksi tehty koreografia ilman runon tai tunnetilan tietoista käyttöä liikemateriaalin luomisessa. En halunnut enkä kokenut välttämättömäksi avata tässä tarkemmin sitä, millaisiin koreografisiin lopputuloksiin pääsimme teosta työstäessä. Tärkeämpänä raportoinnin aiheena tässä tilanteessa pidin havaintoja, joita tein eri tunnetiloista ja niiden vaikutuksesta ilmaisuun ja koreografiaan.

Seuraavilla sivuilla esittelen kokonaisuudessaan teoksen rakenteen ja teemat sekä runot, joista teos koostuu. Teos on jaettu numeroin eri osioihin ja jokaisessa osiossa olen kertonut mitä tunnetilaa olen käyttänyt harjoitteissa. Lisäksi mainitsen rakenteen yhteydessä milloin on kysymys koreografioidusta tanssista tai improvisaatiosta.

**Osa 1:**

**Rakkaus luontoon/ syntyminen / luonnosta erkaantuminen**

Valmis koreografia, inspiraationa ei käytetty runoa.

***Me olemme kaikki nyt laivalla ja kynnämme suurta  
merta, me synnyttiin vaivalla ja vaivalla kuolemme kerta.  
Mut se mikä siinä välillä, se olkohon lämpöä, lempeä!  
Kas, tuiskussa yhteen kun yhtyvi kaks, käy kulkukin helpommaks.  
-Eino Leino***

Tanssi muuttuu improvisaatioksi. Improvisaatio koostuu impulssien antamisesta ja niihin vastaamisesta.

**Tunnetila: Onni**

Osittain improvisaatiota ja osittain koreografioitua.

**Tunnetila: Viha**

Koreografia, jossa tanssijoilla oma tunnetila inspiraation lähteenä.

**Tunnetila: Suru ja pelko**

***Oi onnellinen, joka herättää niitä voimia hyviä voisi!  
Oi ihmiset toistanne ymmärtäkää, niin ette niin kovia oisi!  
Miks emme me kaikki yhtyä voisi?  
Ja yksi jos murtuis, muut tukena ois.  
Oi ihmiset toistanne suvaitkaa! Niin suuri, suuri on maa!  
- Eino Leino***

**Osa 2:**

**Syvällistä pohdintaa: Ymmärrystä ihmisen heikkoa luontoa kohtaan.**

Improvisaatio

**Tunnetila: Hellyys**

***Paha ei ole kenkään ihminen,  
vaan toinen on heikompi toista.  
On hyvää rinnassa jokaisen,  
vaikk' aina ei esille loista.***

Koreografia, unisono

**Tunnetila: Onni**

***Kas, hymy jo puoli on hyvettä  
ja itkeä ei voi ilkeä:  
miss' ihmiset tuntevat tuntehin,  
liki liikkuvi Jumalakin.***

**– Eino Leino**

Osa 3:

Kriittinen

*Minun mieleni on niin kummallinen kuin meri kuutamolla,  
en tahtois ma touhuun ihmisten ja en tahtois yksin olla.  
– Eino Leino*

Osa 4:

Synkkä

Koreografia

Tunnetila: Pelko, suru

*Kun aavehet mieltäsi ahdistaa,  
niin lemmi! ja aavehet haihtuu.  
Kun murheet sun sielusi mustaks saa,  
niin lemmi! ja iloks ne vaihtuu.  
Ja jos sua häpäisee vihamies,  
niin lemmellä katko sen kaunan ies,  
ja katso, hän kasvonsa kääntää pois  
kun itse hän hävennyt ois.*

*-Eino Leino*

**Osa 5:**

**Rakkaus**

Kontakti-improvisaatio

**Tunnetila: Eroottisuus, hellyys**

**Osa 6:**

**Onnellisuus, rakkaus**

Osittain rakennettu koreografia ja improvisaatio kontaktissa

**Tunnetila: Onni**

***Rakkaus! Sana suloinen, sana siipien valkeiden,  
sana suurten sankartöiden, valo synkinten sydänöiden,  
rinnan yöllinen yksin – nyyhky, rauhan viesti ja voiton kyyh-  
ky, päivän paiste ja tuike tähden,  
riemun parhaimman paras lähde, suden suitsi ja himon ohja,  
tahdon ponsi ja tarmon pohja, sana sankarin – Jumalan –  
Rakkaus on valtias maailman!***

**-Eino Leino**



## 6.2 Tunteiden ilmaisu teoksen työstämisessä

Seuraavissa kappaleissa kerron esimerkkejä siitä, miten lähdimme työstämään kappaleessa 3.3 kertomieni Blochin tunneteorioihin perustuen eri tunnetiloja. Tunneilmaisun ohjenuorana olen käyttänyt Blochin kuutta perustunnetta. (Wilson 2003, 99.)

Halusin ensin rajata harjoitteet Wilsonin Esittävän taiteen psykologian kirjassa olevan kuuden tunteen taulukon mukaisesti. Myöhemmin kuitenkin lisäsin harjoitteisiin muitakin tunne- ja liikeilmaisuuksiin liittyviä harjoitteita. Kaikissa seuraavissa harjoitteissa käytettiin aluksi näitä kolmea ei-kielellisen signaalien ryhmää, joista kerroin jo aiemmin kappaleessa. Tarkoituksena oli löytää ”tanssillisempaa” ilmaisua, joten halusin viedä liikkeitä pidemmälle kuin nämä kolme ei-kielellisen signaalien ryhmää määrittelevät. Seuraavat harjoitteiden kuvailut sisältävät näiden esimerkkien lisäksi kuhunkin tunnetilaan sopivat Blochin ym. taulukon mukaiset vartalon asennot, kasvojen ilmeet ja hengitystavat.

Onnen harjoittaminen liikkeen ilmaisussa:

Tässä harjoitteessa lisäsin asennon, kasvojen ilmeiden ja hengitystavan lisäksi mukaan virtaavaa ja laajaa liikettä. Virtaava ja laaja liike sai impulssin hengitystapaan ja rentoon asentoon pohjautuen. Myös pehmeät ja pyöreät muodot toimivat tämän harjoitteen liikkeen innoittajina. Suurena vaikuttavana tekijänä liikkeen syntymiseen tässä tapauksessa toimi myös tanssin ja musiikin yhtäaikaisten improvisointi onnellisuuteen viittaavaan runon pohjalta.

Surun harjoittaminen liikkeen ilmaisussa:

Surun harjoittamisessa käytimme ensin mielikuvaa, joka heräsi runon ja teoksen rakenteeseen sisältyneen eristäytymisen ja yksinäisyyden tunteiden pohjalta. Mietimme kyllä vartalon asentoa, kasvojen ilmettä ja hengitystapaa pohjana koreografian valmistamiselle, vaikka tämän osion tarkoitus olikin tehdä valmis koreografia, johon jälkikäteen sisällytettiin tunneilmaisu. Rentoutunut vartalon

asento ja hengitys toimivat luonnollisesti pohjana liikettä työstäessä. Surun ilmaisussa halusin ehdottomasti tehdä soolotanssia, jolla on hyvin tarkkaan rajattu pieni alue tilassa ja paljon toistuvaa liikettä. Välttävä liikkeen suunta toimi inspiraationa sisäänpäin kääntyneelle ilmaisulle.

Pelon harjoittaminen liikkeen ilmaisussa:

Jännittyneisyys liitetään usein pelkotilojen yhteyteen oli sitten kysymys pienistä arjessa kohtaamista säikähdyksistä tai jännittävistä tilanteista. Pelkoa lähdimmekin harjoittamaan ensisijaisesti perustuen jännittyneeseen asentoon. Teoksen rakenteessa suru ja pelko ovat hyvin lähellä toisiaan. Halusin liittää nämä tunnetilat samaan koreografiaan niin että pelon tunnetta pohjustaneet pienieleiset jännittyneet liikkeet muuttuvat pikkuhiljaa rennommaksi vapautuneemmaksi liikkeeksi. Surua usein edeltää jännitys tai ahdistus, joka mielestäni on hyvin lähellä pelon tunnetta kuvaavaa jännittyntä vartalon asentoa ja vaikeahkoa hengitystapaa.

Vihan harjoittaminen liikkeen ilmaisussa:

Käytin harjoitteissa näiden ihmisissä näkyvien vihan ilmenemismuotojen lisäksi runojen herättämiä mielikuvia kyseisen tunnelman löytämiseksi. Halusin viedä liikkeitä pidemmälle ja lisätä harjoitteeseen myös väkivaltaan viittaavia taistelulajeihin pohjautuvia käsien ja jalkojen liikkeitä ja potkuja mukaan lukien aiemmin mainitsemani vartalon asento ja niin edelleen. Teimme harjoitteita pareittain kontaktissa kokeillen erilaisia hyökkäystapoja toista henkilöä kohti kuitenkin satuttamatta toista oikeasti.

Eroottisuuden ja hellyyden harjoittaminen liikkeen ilmaisussa:

Eroottisuus ja hellyys olivat useimmissa harjoitteissa samanaikaisesti ja sen vuoksi en halunnut eritellä niitä täysin tässäkin yhteydessä. Molemmissa vartalon pääasiallinen olemus on rentoutunut ja suunta lähestyvä. Hengitystapa oli ainoa joka näistä kolmesta tunteiden ilmenemismuodoista poikkesi harjoitteissa

kun haluttiin erottaa hellyys tai eroottisuus. Eroottisuutta ajattelin myös haluna, jolloin hengitystapa muuttui tiheämmäksi kuin hellyyttä ilmaistaessa. Myöskin vartalon suunta on halun tunteen ilmaisussa painostavampi toista kohti. Näitä tunteita harjoiteltiin sekä fyysisessä kontaktissa että myös paljon katsekontaktia käyttäen.

### 6.3 Liikelähtöisiä improvisaatioharjoitteita

Tarvitsin teokseeni valmista koreografiaa vertailukohteeksi tutkimusongelmaani ajatellen. Tässä kappaleessa kerron, miten sain valmistettua koreografiaa niin, että tunneilmaisu olisi vasta myöhemmin liitettävissä valmistettuun liikemateriaaliin. Tavoitteenani oli tässä tapauksessa tutkia, onnistunko liittämään teoksen kannalta tärkeän tunneilmaisun valmiiksi tehdyn liikkeellisen sommitelman päälle tai sisälle. Minua kiinnosti tietää, vetoaako myöhemmin liikkeeseen liitetty ilmaisu samalla tavalla tunteisiin kuin tunnelähtöisesti valmistettu koreografia.

Valmistin nämä harjoitteet täysin irrallisina teoksen tunnemaailmasta ja teemasta yhdistellen vain eri tanssiliikkeitä sarjoiksi ja vähitellen tanssittaviksi koreografioiksi. Näitä tanssisarjoja sitten toistettiin ja hiottiin sekä lopuksi sovitettiin satunnaisesti teoksen runosta syntyneisiin sävellyksiin ja lauluihin. Rakensin koreografiaa erilaisten liiketehtävien avulla. Lähdin työstämään liikettä esimerkiksi jostakin kehonosasta lähtöisin tai tilassa määritellyn suunnan tai reitin mukaisesti joko ylä-, ala- tai keskitasossa liikkuen. Käytin myös erilaisia liikelaatuja ja energioita sekä hengitystapoja liikkeen manipulointikeinoina. Kontakti-improvisaatioissa käytimme luonnollisesti toisen kehoa hyväksi liikkeen synnyttämisessä muun muassa kehon painon kanssa pelaten ja työntö- ja vetoenergiaa hyväksi käyttäen.

## 6.4 Tunnelähtöisiä improvisaatioharjoitteita

Seuraavassa analysoin ensin puhtaita improvisaatioon perustuvia harjoituksia, joissa ei ollut pohjana koreografiaa. Tehtävänä oli ainoastaan tunnetilan etsiminen, ja tarkoitus säilyttää tunnetila huolimatta siitä, millaista liikettä tuotan.

Toisena tehtävänä oli koreografia, jonka valmistin ilman mitään tunnetilaa. Tein koreografian nykytanssin liikkeitä yhdistelemällä käyttäen eri suuntia, tasoja ja dynamiikan vaihteluja. Tanssin koreografiaa ensin neutraalisti liittämättä siihen mitään ilmaisua niin että opin sen ulkoa. Seuraavaksi otin yhden tunnetilan kerrallaan ja tanssin saman koreografian niin, että pyrin pitämään koko tanssin ajan kyseessä olevan tunnetilan ja ilmaisun mukana. Työryhmän henkilöt tekivät havaintoja tanssin aikana, ja samoin tein minä itse. Omat havaintoni kirjasin aina tanssin loputtua jokaisen tunnetilatehtävän jälkeen.

Viha ja improvisaatio:

Vihan ilmaisussa voiman käyttö oli rajua ja purkautuvaa - teräviä ja aksentoituja liikkeitä, ääntä esimerkiksi lattiaan tömistelyä, kulmikkaita ja nopeita käännöksiä ja suunnanvaihtoja. Tanssiliikettä syntyi helposti ja vihan ilmaisu säilyi hyvin improvisaation aikana. Tein havainnon, että vihaa on suhteellisen helppo ilmaista tanssin kautta, mikä saattaa johtua siitä, että esimerkiksi taistelulajien tai flamencon kautta siihen löytyy kehosta jo tuttua liikettä. Puolestaan tutuissa ja itselle luonnostaan tulevissa tanssiliikkeissä on helpompi säilyttää ilmaisun intensiteetti, kun taas vieraat tai teknisesti vaikeat liikkeet vievät huomion liikkeen suorittamiseen ja silloin ilmaisu jää helpommin pois.

## Koreografia ja viha:

Tanssin vihaa ilmaisevan tanssin kahdesti, koska halusin tehdä havaintoja pidätellystä vihan tunteesta ja enemmän primitiivisemmästä raivon tunteesta, jossa tunteen kontrolli on vähäisempää. Vihaa ilmaistessa alkuperäinen koreografia muuttui ajoituksiltaan ja dynamiikaltaan paljon silloin kun annoin vihan tunteen purkautua melkein raivona, kun taas pidätellyssä vihassa koreografian pystyi pitämään hyvinkin samanlaisena suhteessa alkuperäiseen. Molemmissa tapauksissa kuitenkin viha toi liikkeisiin aksentteja ja pysähdyksiä. Terävät pyörähdykset tulivat neutraalien tilalle sekä hitaan ja nopean liikkeen vaihtelu tapahtui nopeasti ja useasti. Asennossa oli havaittavissa ”etupainotteisuutta” ja asenne oli päättäväisen eteenpäin menevä. Raivon tunteessa oli huomattavasti enemmän kulmikkautta, ja koreografia muuttui paikoittain aika paljon. Katsojan havaintojen pohjalta pidätellyn vihan tunteen aiheuttama liikehdintä ei ollut niin uskottavaa kuin primitiivisemmän raivon ilmaisussa tehty tanssi.

## Suru ja improvisaatio:

Surun ilmaisussa liike vaihteli omaan keskikehoon päin käpertyneen ja ulospäin purkautuvan liikkeen välillä. Hengityksellä oli tässä suuri rooli kehon liikehdintän aiheuttajana. Surussa liikkeestä tuli toisinaan myös esteettisyyteen pyrkivää ”kaunista” surua. Liike oli suureksi osaksi maanläheistä lattiatasossa tapahtuvaa. Katseen suuntaaminen oli melko lailla sisäänpäin kääntynyttä ja kädet käpertyivät helposti kasvojen eteen tai pään ympärille kuin peittääkseen surun.

## Koreografia ja suru:

Kehon asento oli hiukan etukenossa ja liike huomattavasti hitaampaa kuin alkuperäisessä koreografiassa. Askellukset olivat hentoja ja pehmeitä eikä kantaaskelia juuri esiintynyt tanssin aikana. Kädet olivat kehoa lähellä, ja yksittäiset liikkeet viipyivät pidempään kuin alkuperäisessä tanssissa. Tanssi oli hentoa ja

haurasta ja hyvin itseensä käpertynyttä. Kestoltaan huomattavasti pitempi tanssi, vaikka koreografia pysyi melko samanlaisena kuin alkuperäinen.

Onni tai ilo ja improvisaatio:

Onnellisuutta ilmaistessa tanssiliikkeistä tuli pehmeitä, pyöreitä ja virtaavia. Huomasin myös estetiikan korostuvan onnellisuutta tanssiessa. Ilmaisua oli helppo pitää tanssissa mukana, ja se saattoi kadota silloin, jos yritti vaikeuttaa tanssia oman teknisen osaamisen äärirajoille. Katseen suuntaaminen oli avointa ja ulospäin suuntautuvaa. Liike tapahtui pääasiassa ylhäällä käsien ollessa suuressa roolissa ja paljon suunnaten käsiä ylöspäin. Alatasossa tapahtui vain lyhyitä käyntejä. Hypyt myös kuuluivat tähän olennaisesti.

Koreografia ja onni/ilo:

Koreografia eteni nopein liikkein. Kestoltaan alkuperäiseen nähden tanssi oli lyhyempi. Kasvot olivat avoimet ja hymy oli läsnä koko ajan sekä leuka oli kohotettuna ylöspäin. Hengitys oli vapautunutta sisältäen pitkiä uloshengityksiä, mikä johti laajempiin vartalon ja käsien liikkeisiin. Pää pyöri enemmän kuin alkuperäisessä koreografiassa toisin sanoen katse kohdistui spontaanisti useisiin eri suuntiin, vaikka koreografia pysyikin suhteellisen samana alkuperäiseen nähden.

Pelko ja improvisaatio:

Pelko herätti sisäänpäin käpertymiseen liittyvää tanssia; pidättäytymistä lähellä omaa keskivartaloa ja käsien kietomista lähelle itseä. Liike oli huomattavasti pienempää lähes minimalistista verrattuna esimerkiksi vihan ja onnen ilmaisuun. Vartalon asento oli jännittynyt ja hieman käpertynyt kasaan. Katseen kohdistamisella oli mielestäni suurempi rooli kuin esimerkiksi vihassa. Vihassa

katse oli enemmän sisäänpäin kääntynyttä, kun taas pelkoa ilmaistaessa katse kohdistui helpommin kuviteltuun ulkoisen uhkan kohteeseen.

Koreografia ja pelko:

Koreografia muuttui huomattavasti pelkoa ilmaistessa. Asennosta tuli epävarman varovainen ja liikkeet olivat hiipiviä. Liikkeet kestivät pitkään ja kehon linjat muuttuivat ja tilankäyttö etenkin yksittäisten liikkeiden tilalliset sijainnit olivat täysin poikkeavat alkuperäiseen tanssiin verrattuna. Ilmaisuu vaikutti lähes koko ajan sisäänpäin kääntyneeltä vaikkakin katse oli ajoittain hapuilevaa.

Eroottisuus tai halu ja improvisaatio

Ilmaisuus oli helpompi löytää tässä tapauksessa kehon liikkeiden ja asentojen kautta. Varsinainen eroottisuuden ja halun tunne oli mielestäni vaikea löytää sisäisesti. Johtunee siitä, että se tarvitsee usein selkeän kohteen herätäkseen. Piti enemmän keskittyä kuvittelemaan esimerkiksi toinen henkilö kenelle eroottisen tanssin esittää. Liikkeestä syntyi keimailevaa ja liike oli suhteellisen hidasta ja aistikasta. Hengityksellä oli keskeinen merkitys sekä omaan vartaloon kohdistuvilla ”hipelöivillä” käsien liikkeillä. Vartalon asento oli eteenpäin suuntaava rintakehän ollessa korostetusti koholla. Liike oli kissamaisen pehmeää, ja jossa lantion keinahtelulla oli suuri merkitys. Sekin saattaa osittain johtua siitä, että sellaista liikettä on tullut nähtyä liittyen eroottiseen tanssiin esimerkiksi median välittämällä eroottisen tanssijan mielikuvalla tai eri tanssilajien kautta kuten, showtanssin ja kilpatanssin. Tunneilmaisun säilyttäminen oli suhteellisen helppoa tässäkin tapauksessa.

Koreografia ja eroottisuus tai halu:

Koreografia muuttui aika paljon siinä suhteessa, että mukaan tuli paljon lantion keinahtelua, nilkkojen ja käsien koristeltua ojenteluja. Tanssista tuli katsojan havaintojen mukaan enemmän showmaista kuin alkuperäisessä koreografiassa. Tanssi muuttui katsojan mielestä huomattavasti. Tanssi näytti täysin eri tanssilta, vaikka tanssija teki samat liikkeet eivätkä suunnat eivätkä ajoituksetkaan paljon muuttuneet lukuun ottamatta ylimääräisiä lantion liikkeitä. Askellukset olivat pääasiassa päkiä edellä, eli kanta-askelia ei juuri ollut havaittavissa. Asento oli ylösvetoinen ja rintakehä oli eteenpäin suuntaava ja liikkuva.

Hellyys ja improvisaatio:

Hellyys oli lähellä onnellisuuden ja erotiikan tunneilmaisua. Hellyyttä ilmaistessa keimailevat liikkeet jäivät pois, mutta liike oli pitkälti samanlaista kuin onnellisuutta tanssiessa. Puolestaan eroottisessa ilmaisussa tapahtuneet omaa kehoa ”hipelöivät” käsien liikkeet liittyivät välillä myös hellyyden ilmaisuun. Katseen kohdistamisella ulospäin oli suuri merkitys ja tanssi vaihteli ylä-, keski- ja alatasojen välillä melko vaihtelevasti.

Koreografia ja hellyys:

Liike oli erittäin pehmeää ja välillä jopa hiipivää. Hellyyden ilmaisu katosi kohdissa, joissa tanssija yritti tehdä alkuperäiseen koreografiaan kuuluvaa kulmikkaampaa liikettä tai hyppyä. Tässä tapauksessa koreografia ei niinkään muuttunut, mutta tunteen ilmaisu katosi ajoittain. Tanssi poikkesi kuitenkin huomattavasti alkuperäisestä koreografiasta. Tunteenilmaisusta tuli katsojan mielestä ”päälle liimattu” vaikutelma.



## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Käsittelin kappaleessa 4.2 Marlon teoriaa spontaaniudesta improvisaatioissa ja esittävässä taiteessa. Edellytyksiä spontaanille toiminnalle hänen mukaansa ovat suunnittelemattomuus, hetkessä eläminen, aistien avaaminen, tunteet, lihakset, tiedot, taidot, järki ja niin edelleen. Haluan korostaa vielä, että edellä mainittuihin määritelmiin perustuen esiintyvältä taiteilijalta vaaditaan laajaa ammattitaitoa tanssitekniikan lisäksi pystyäkseen esiintymään niin, että teos koskettaa yleisöä muutenkin kuin tanssitekniikan osalta. Tähän näkökulmaan voisin yhtyä jo tekemieni improvisaatioharjoitteiden perusteella.

Tein havaintoja kahdesta eri näkökulmasta. Toinen oli siis koreografioitu tanssi, johon liitin myöhemmin tunneilmaisun päälle. Ja toinen taas oli täysin improvisaatioon perustuva tanssi, jossa sekä liikkeet että tunneilmaisuus syntyivät samanaikaisesti. Erittelin aiemmassa kappaleessa havaintoja näiden harjoitteiden pohjalta ja nyt analysoin tarkemmin johtopäätöksiä, joita tämän tapaustutkimuksen osalta tein.

Spontaaniutta esiintyi enemmän silloin, kun ei tarvinnut miettiä koreografiaa. Koreografia oli hyvin opeteltu ennen kuin aloin liittää tunnetiloja siihen mukaan. Silloin kun tunnetila ei täysin sopinut koreografiassa olevaan liikekieleen, tunneilmaisuus väheni tai katosi ajoittain kokonaan. Kun taas tunnetila oli sopivampi koreografiaan nähden, säilyi alkuperäinen koreografia samanlaisena. Niissä tilanteissa, kun annoin koreografian muuttua tunnetilan myötä tunnetilan sitä vaa- tiessa, tanssista tuli huomattavasti uskottavampaa ilmaisultaan. Toisin sanoen spontaani tunneilmaisuus nousi niin katsojan kuin tanssijankin näkökulmasta tärkeämmäksi verrattuna siihen kun pyrki noudattamaan alkuperäistä koreografiaa spontaanin tunneilmaisun kustannuksella. Katsojan havaintojen pohjalta koreografian muuttuminen spontaanin tunneilmaisun myötä ei kuitenkaan häirinnyt kokonaisuutta. Päinvastoin: liikkeet, ajoitukset, dynamiikan muutokset muutuivatkin tunneilmaisun myötä juuri sopiviksi kyseisiin tunnetiloihin nähden.

Tämän tapaustutkimuksen myötä voisin päätellä, että tanssiteatterissa, jossa on tarkoitus välittää jotain tunteita yleisölle, on rehellisellä tunneilmaisulla suuri merkitys. Myös Marlon määritelmä spontaanista improvisaatiosta näyttämöllä tukisi tätä tapaustutkimusta.

Blochin teoria eri tunnetilojen ominaisuuksista toimi erittäin hyvänä pohjana tunnetiloja improvisoidessa. Huomasin, että pelkästään fyysinen kehon manipulointi tunnetilojen herättäjänä toimi erittäin hyvin etsiessä tunneilmaisuuksiin sopivaa liikettä. Vartalon asennon hakeminen ja fokuksen suuntaaminen sekä hengityksen tiedostaminen toimivat erittäin hyvin pohjana harjoituksille. En kokenut tässä tapauksessa tarpeellisenä lähteä miettimään mitään tiettyjä ”oikeita” tunteiden aiheuttajia tunneilmaisun harjoitteiden pohjana. Huomasin, että fyysisyyden kautta tässä tilanteessa pystyi oikein hyvin saavuttamaan tarvittavan tunnetilan.

Taiteella tai taiteen tekemisellä on yleensä jokin tarkoitus. Inspiraation lähteenä taiteen tekemiselle voi hyvinkin olla jokin henkilökohtainen ja tunnepitoinen asia tai kokemus. Taiteella halutaan herättää tunteita, ajatuksia tai antaa näkökulmia, joita ei arkielämässä välttämättä pystytä käsittelemään. Kuitenkaan taidetta ei mielestäni tehdä ainoastaan taiteen tekijää varten, ellei kysymyksessä ole taideterapia.

Tutkimuksessani sain jotain näyttöä myös tähän väitteeseen. Siitä huolimatta, vaikka oma teokseni on aiheeltaan ja tunne-elämältään erittäin lähellä itseäni tai kokemusmaailmaani, pystyin tekemään tunneilmaisun harjoitteita fyysisistä lähtökohdista käsin menemättä liian henkilökohtaiselle ”taideterapian” tasolle ilmaisuharjoitteissa. Tarkoitus ei kuitenkaan ole ”liimata” tunnetiloja olemattoman päälle. Tällä tarkoitan sitä, että esittävässä taiteessa aina näkyy myös tekijä eli persoona kaiken fyysisyyden ja teknisyyden pohjalla.

Haluan tehdä taidetta ja etenkin esittävää taidetta sen vuoksi, että sitä katsotaan tai koetaan yleisön näkökulmasta ja myös sen vuoksi, että se herättäisi reaktiota yleisössä. Uskon, että tämän fyysisen lähtökohdan myötä voin välttää

liiallista henkilökohtaista tulkintaa ja näin ollen yleisönkin on ehkä helpompi löytää esitykseen samaistumispintaa.

,

## 8 POHDINTA

Kvalitatiivisen tapaustutkimukseni pohjalta voin todeta, että tunteiden välittymisellä on suuri merkitys teoksen sisällölliseen uskottavuuteen. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että improvisoidulla tanssilla on tässä tapauksessa helpompi ilmaista tunteita. Kuten jo johdannossa esitin kysymyksen ”miksi jokin tanssiteos vetoaa tunteisiini ja miksi toinen teos jättää kylmäksi?”. Halusin tutkimuksellani löytää vastauksia muun muassa tähän kysymykseen. Havaitsin, että tässä tapauksessa tunteita herätti enemmän tanssi, jossa oli enemmän tunteiden ilmaisua. Koreografioidussa tanssissa liikkeisiin, ajoituksiin ja rytmiin keskittyminen vähensi tunneilmaisua ajoittain. Tunneilmaisun vähentyminen puolestaan vähensi sisällöllistä uskottavuutta.

Kaikista tunteista, joita teoksessani käsittelin, koreografioitu liike muuttui eniten vihan ilmaisussa. Ajattelen, että vihan tunteen ilmaisussa liikkeen purkautuminen aggressiona on hyvinkin primitiivinen reaktio, joka liittyy ihmisen selviytymiseen. Ehkä tästä johtuen koreografiassa pysyminen oli vaikeinta, jos antoi vihan tunteelle vallan. Tällä johtopäätöksellä voi olla laajempaakin vaikutusta ja mieltäkin seuraavaa väitettä edellä mainitun havainnon pohjalta.

Voisiko olla niin, että jos koreografin käsitys on täysin erilainen suhteessa tanssijan käsitykseen saman tunteen ilmaisusta yhdistettynä koreografiaan, että tanssija ei pysty sisäisesti ”allekirjoittamaan” koreografiaa. Seuraako siitä poikkeamia koreografiassa, joita joko koreografi sallii tai ei. Tämä väite puoltaa Marlon pohdintaa tietyn spontaanisuusvaran pitämisessä ilmaisussa, jotta ilmaisusta ei tule ”kuollutta vuorosanojen esittämistä”. Tätä ajatusta tukee myös teokseni tekoon liittyvän leikkimielisen sanallisen harjoituksen tulos, josta kerron tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Harjoituksessa täytyi sanoa kaikilla Blochin taulukon mukaisilla tunnetiloilla lause ” Tänään on meidän hääpäivämme, ostitko kakkua?” Tähän lauseeseen liittyi myös olennaisesti kehonkieli. Myös tässä valmiiksi ”koreografioidussa”, sinänsä

neutraalissa lauseessa lauseen rakenne muuttui eniten silloin, kun sen ilmaisi vihan tunteen kautta. Vaikuttaa siltä, että Marlon teorian ja tutkimustulosten mukaan vastaus kysymykseen ”miksi jokin tanssiteos vetoaa tunteisiini ja miksi toinen teos jättää kylmäksi?”, on tunteiden ilmaisu. ”Vika” sinänsä ei välttämättä ole tanssijan kyvyssä ilmaista tunteitaan tanssiessa, vaan ongelma voi olla tanssijan ja koreografin välisissä näkemys eroissa ilmaista tunteita tanssiessa. Jos tanssijalla ei ole vapautta toisin sanoen ”spontaaniutta” muuttaa koreografi-aa sen verran, että se sopii paremmin hänen henkilökohtaiseen tapansa ilmaista kyseistä tunnetta, voi tunneilmaisu jäädä vähäisemmäksi.

Niin sanotut negatiiviset tunnetilat, kuten tässä tapauksessa viha, pelko ja suru poikkesivat huomattavasti positiivisten tunteiden ilmaisusta kuten ilon, onnen ja hellyyden näyttämisestä. Negatiivisten tunteiden osalta ilmaisu oli enemmän sisäänpäin kääntynyttä ja ehkä senkin vuoksi tunneilmaisun merkitys korostui näissä tunteissa voimakkaammin kuin positiivisissa tunnetiloissa. Positiivisten tunteiden kohdalla tuntui helpommalta liittää tunnetilat valmiiseen koreografiaan, ja tanssi oli jotenkin ulkoisesti tietoisempaa kuin negatiivisten tunnetilojen kohdalla.

Tutkimuksen tavoitteena oli myös löytää tietoa ja kokemusta niin itselleni kuin muillekin taiteen alalla työskenteleville ihmisille erilaisista työskentelymenetelmistä tunneilmaisun kohdalla esittävässä taiteessa. Muille tanssin alan ihmisille tai tutkijoille, jotka ovat kiinnostuneet tunteiden välittymisestä esittävässä taiteessa, tutkimukseni tarjoaa yhden näkökulman tunteiden ilmaisun tutkimiselle. Mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde olisi muuan muassa affektioresonanssi (Affektioresonanssia käsittelevä kappaleessa 3.1.) tanssiesityksen näkökulmasta eli tunteiden välittyminen esittäjästä yleisöön. Olisikin mielenkiintoista löytää vastauksia kysymykseen minkälainen tanssin kieli voi saada aikaiseksi affektioresonanssin tanssiesityksessä.

## LÄHTEET

Borgstèn, T. 1998. Yhteisproduktio näyttelijöiden ja laulajien kanssa — Koreografin näytön paikka. Teoksessa U. Halonen, P. Pakkanen & A. Sarje (toim.) Kirjoituksia koreografiasta. Tanssin tutkimuksen vuosikirja 2. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta. 53—63

Darwin, C. 2009. Tunteiden ilmaisu ihmisissä ja eläimissä. Suomentanut A. Leikola. Helsinki: Terra Cognita. Alkuperäisjulkaisu 1872.

Jyrkkä, H. 2008. Hetken kannatteli. Ainutkertaisia tanssihetkiä Reijo Kelan kanssa. Jyväskylä: Gummerus.

Koponen, P. 2004. Improkirja Mitä yhteistä on filosofialla, pullopersesialla ja vapaalla pudotuksella? Helsinki: Like.

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2006. Mielen maailma. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY.

Marlo, M. 1995. Spontaanius ja draama. Teoksessa M. Lehtonen & J. Lintunen, J. Draama, elämys ja kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus ja opettajankoulutuslaitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. 225—237

Muilu, E. 2011. Minun kehoni nyt ja tässä. Teoksessa H. Jyrkkä (toim.) Nykykoreografin jalanjäljissä. – 37 tapaa tehdä tanssia. Helsinki: Like. 140—148

Mäkelä-Eskola R. 2001. Pang – Siinä se on! Teatterikatsojan tunneresonanssi. Tampereen yliopisto. Teatterin ja draaman tutkimus. Väitöskirja. Omakustanne

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Välipakka, I. 1998. Koreografia ja maailmankuva — Tanssin poeettinen kieli. Teoksessa U. Halonen, P. Pakkanen, A. Sarje (toim.) Kirjoituksia koreografias- ta. Tanssin tutkimuksen vuosikirja 2. Taiteen keskustoimikunnan julkaisuja nro. 24. Helsinki: Taiteen keskustoimikunta. 145—159

Wilson, G. 2003. Esittävän taiteen psykologia. 2.painos. Suom. Anne Toppi. Kuopio: Unipress.