

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

M O T I O N S [' M O U Σ Θ Α Ν Ζ]

Kehotietoisuus ja kehon ja mielen suhde liikkeeseen osana koreografista prosessia

TEKIJÄ: Aurora Suhonen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Aurora Sanni Henrietta Suhonen	
Työn nimi M O T I O N S [' m oʊ ʃ ə n z] – kehotietoisuus ja kehon ja mielen suhde liikkeeseen osana koreografista prosessia	
Päiväys	10.5.2022
Sivumäärä/Liitteet	36/40
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä (Huom. kirjoita teksti alla näkyvään harmaaseen kenttään; huomioi tämä myös kopioitaessa)</p> <p>M O T I O N S [' m oʊ ʃ ə n z] -tanssiteos on Aurora Suhosen taiteellinen opinnäytetyö. Teos sai ensi-iltansa 15.3.2022 Kuopiossa Itäk-näyttämöllä osana Lähtölaukaus-festivaalia. Teos tutki kehotietoisuuden ulottuvuuksia ja keho-mieli yhteyden suhdetta liikkeeseen osana koreografista prosessia. Teoksessa tutkittiin lisäksi tanssijan ja tanssiteoksen autenttisuutta ja autenttista olemista. Opinnäytetyön tavoitteena oli syventää tekijän tanssikäsityksiä ja koreografista ammatti-identiteettiä teoksen aiheiden kautta.</p> <p>Teos käsitteli kehon, mielen ja liikkeen eri lähtökohtia ja suhteita, tanssikoreografian ja erilaisten kehotietoisuuden harjoitteiden kautta. Aurora Suhonen toimi teoksessa sekä koreografina, että tanssijana.</p> <p>Tämä opinnäytetyön kirjallinen raportti käsittelee M O T I O N S [' m oʊ ʃ ə n z] -teoksen prosessin lähtökohtia ja menetelmiä, sekä avaa valmista teosta näiden pohjalta. Raportissa avataan myös Suhosen tanssikäsityksiä tanssintekijänä ja keskeisimpiä käsitteitä ja teorioita käsiteltävien aiheiden kautta. Lopussa pohditaan valmiin teoksen pohjalta syntyneitä kokemuksia ja tekijän ammatillista kasvua opinnäytetyön prosessin aikana.</p> <p>Teoksen harjoitusprosessi lisäsi Suhosen ymmärrystä kehotietoisuudesta ja sen hyödyntämisestä koreografiassa prosessissa. Teos haastoi työryhmän pohtimaan omaa ja yhteistä olemista esitystilanteessa ja reflektoimaan kokemuksiaan tietoisesti.</p>	
Avainsanat nykytanssi, koreografia, kehotietoisuus, keho-mieli-yhteys, autenttisuus	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author(s) Aurora Sanni Henrietta Suhonen	
Title of Thesis M O T I O N S [' m oʊ f ə n z] - Body awareness and the relationship between body and mind to movement as a part of choreographic process	
Date May 10, 2022	Pages/Appendices 36/40
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences	
Abstract (NOTE: write/insert all your text in the grey box below, also if you use copy + paste)	
<p>M O T I O N S [' m oʊ f ə n z] -dance production is an artistic thesis by Aurora Suhonen. The production premiered on March 15, 2022, in Kuopio at the Itak-stage as a part of Lähtölaukaus-festival. The production explored the dimensions of body awareness and the relationship between body and mind in movement as a part of choreographic process. The production also examined the authenticity of the dancer and the dance production. The goal of the thesis was to deepen Suhonen's understanding of dance and choreographical professional identity through the topics of the work.</p> <p>The production worked with different starting points and relations of the body, mind, and movement, through dance choreography and various body awareness practices. The production was built together with a team of six dancers. Aurora Suhonen worked as a choreographer and as a dancer in the production.</p> <p>This written report of the thesis deals with the starting points and methods of the production of M O T I O N S [' m oʊ f ə n z], and opens the finished work on the basis of these. The report also opens the author's perceptions of dance as a dance artist and the key topics and theories through the topics covered. The experiences of the finished production and the professional growth of the author through the process are considered at the end of this report.</p> <p>The process of the production broadened Suhonen's understanding of body awareness and its utilization in choreographic process. The production challenged the dancers to ponder their own and common being/existence and to reflect on their experiences consciously.</p>	
Keywords contemporary dance, choreography, body awareness, body-mind connection, authenticity	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	LÄHTÖKOHDAT JA TIETOPERUSTA TEOKSELLE	7
2.1	Tanssikäsitykseni teoksen lähtökohtana	7
2.2	Kehotietoisuudesta	8
2.3	Somaattiset menetelmät	10
2.4	Autenttisuus tanssiteoksessa	12
2.5	Keho-mieli yhteys	13
2.6	Flow-tila	14
3	TEOKSEN PROSESSI	15
3.1	Prosessiin vaikuttaneet teemat ja harjoitteet	15
3.2	Prosessin vaiheet	16
3.3	Tärkeiksi nousseet aiheet	21
4	M O T I O N S [' M O Ξ Σ Θ Ν Ζ] – T E O S	24
4.1	Esiteksen rakenne	24
4.2	Esiteksen valosuunnittelu ja visuaalinen maailma	26
5	LOPPUPOHDINTA	31
	LÄHTEET	35
	LIITE 1: LÄHTÖLAUKAUS-FESTIVAALIN MAINOSJULISTE	37
	LIITE 2: KUVA LÄHTÖLAUKAUS-FESTIVAALIN KÄSIOHJELMASTA SIVUT 4 JA 5	38
	LIITE 3: M O T I O N S [' M O Ξ Σ Θ Ν Ζ] – T E O K S E N M A I N O S K U V A	39
	LIITE 4: TANSSIJOIDEN KYSELY	40

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyön kirjallisessa osiossa tarkastelen taiteellista opinnäytetyötäni *MOTIONS* [ˈmoʊʃənz] – tanssiteosta, sen lähtökohtia ja prosessia, sekä sen etenemistä. Teokseni käsitteli kehon ja mielen suhdetta liikkeeseen ja liikkussa sekä tarkasteli liikkeen intentioita eri lähtökohdista. Toimin teoksessa koreografina sekä esiintyjänä. Teos oli ryhmäesitys, jossa oli itseni lisäksi viisi muuta esiintyjää. Tässä kirjallisessa osiossa tutkin prosessia tanssintekijänä ja avaan omia koreografisia ajatuksiani ja menetelmiä sekä niiden kehittymistä prosessin aikana.

Ensimmäinen ajatukseni opinnäytetyön aloittamiseen oli, että haluan luoda tanssiteoksen ryhmälle, jossa ei ole mitään ulkoa asetettua aihetta. Teos, joka keskittyy ihmiskehoon ja liikkeeseen ja tutkii näiden moniulotteisuutta tanssin kontekstissa. Halusin luoda ajattoman ja abstraktin teoksen, joka jättää tulkitsemisen katsojan ja tekijöiden varaan.

Olen aina ollut kiinnostunut ihmiskehosta, sen anatomiasta ja kinesiologiasta. Kehon yhteys mieleen ja tässä yhteydessä tapahtuvat muutokset liikkeen aikana tarjosivat tarpeeksi aihioita ja ideoita opinnäytetyön rakentamiseen. Suurin haasteeni oli näiden aihoiden rajaaminen. Ihmiskeho on itsessään niin monimuotoinen ja kompleksinen asia ja liikkussa kehossa ja mielessä tapahtuvat asiat moninkertaistuvat. Lopulta sain jäsenettyä opinnäytetyöni kantavaksi teemaksi kehotietoisuuden ja liikkeen lähtökohdan tutkimisen kehon ja mielen suhteeseen reflektoituna.

Teokseni koostui kolmesta osasta, jotka tutkivat kehotietoisuuden ja keho-mieli yhteyden ulottuvuuksia eri lähtökohdista. Kehojen ja liikkujien erilaisuus oli asia, jota halusin tuoda myös esille. Jokaisella tanssijalla on omien kokemustensa ja eletyn elämän muovaama tapa tuottaa ja tulkita liikettä. Jos antaa kuudelle tanssijalle saman tehtävän liikkeen tuottamiseen, on mielenkiintoista nähdä kuinka he tulkitsevat tehtävää ja lähtevät tuottamaan liikettä oman kehon ja mielen kautta.

Somaattiseen työskentelyyn olen saanut ensikosketuksen Kuopion Konservatoriolla opiskellessani. Konservatorion tanssin syventävissä opinnoissa kokeilin ensimmäistä kertaa autenttista liikettä ja kontakti-improvisaatiota. Nämä herättivät mielenkiintoni somaattisuuden maailmaan ja myöhemmin pääsin jatkamaan näiden parissa Savonia-ammattikorkeakoulussa, jossa tanssin lehtori Johanna Partion kanssa syvennyimme tanssin somaattiseen työskentelyyn ja kontakti-improvisaatioon. Vaikka teokseni ei suoranaisesti hyödyntänyt kontakti-improvisaatiota metodina, huomaa, että sen arvot ja työskentelytavat ohjasivat suuresti ajatteluani ja prosessia. Käytänkin yhtenä keskeisimpinä lähteinä Mirva Mäkisen väitöskirjaa *Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehyksessä* (2018), jossa Mäkinen tutkii kontakti-improvisaation somaestetiikkaa ja keholista olemisen tapaa tanssiesityksessä. Tämä herätti mielenkiinnon tutkia näitä samoja tapoja myös kontaktista irrallisena.

Käytän kirjallisessa raportissani usein tanssi-termin sijaan sanaa liike, kun kuvailen teostani. Valitsin sanan liike, sillä koen sen kuvaavan paremmin teokseni sisältöä ja prosessia. Ajattelen prosessin työryhmäni kanssa olleen enemmän liiketutkimusta kuin tanssin ja tanssikoreografian harjoittelua. Vaikka teokseni yksi osa olikin ulkoapäin tarkasteltuna perinteisen tanssikoreografian oloinen, niin prosessi sen takana on keskittynyt enemmän liikkeeseen ja sen ulottuvuuksiin tanssiteoksen muotoon rakennettuna. Haluan myös venyttää ja kyseenalaistaa tanssin ja liikkeen termien käyttöä ja

tarkoitusta. Mikä erottaa tanssin liikkeestä ja voiko näiden termien käyttöä ja tarkoitusta sekoittaa keskenään.

Tärkeimpinä lähteinä tässä raportissa käytän Mäkisen (2018) väitöskirjan lisäksi Kirsi Monnin (2004) väitöskirjaa *Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999* ja Jaana Parviaisen (1998) väitöskirjaa *Bodies moving and moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art*.

Olin syksyllä 2022 opiskelijavaihdossa Stavangerin yliopistossa, josta sain paljon inspiraatiota ja pohjaa opinnäytetyölleni. Pyysin myös huhtikuussa 2022 Stavangerin yliopiston tanssin lehtoria Brynjar Åbel Bandlienia kirjoittamaan ajatuksia hänen teettämästään harjoituksesta *breakfast clubbing*, jota käytän pohjana teokseni viimeisessä osassa. Hän kirjoitti minulle sähköpostilla ajatuksiaan tästä, joita avaan luvussa 3.1.

Teos *M O T I O N S* [*'mɔʊʃənz*] esitettiin 15. ja 16.3.2022 ITAK-näyttämöllä osana Savonia tanssin Lähtölaukaus-festivaalia. Itseni lisäksi työryhmääni kuului Henrietta Heiskanen, Anni-Klaara Leinonen, Moona Penttinen, Aada Pääkkönen ja Inka Savolainen. Valot toteutti Anssi Pöyhönen ja teos toteutettiin yhteistyössä Itä-Suomen Tanssin Aluekeskuksen kanssa. Teoksen kokonaiskesto oli noin 20 minuuttia. Toimin festivaalissa myös tuottajana ja suunnittelin festivaalijulisteen (Liite 1), festivaalin käsiohjelman, joissa oli teoksista myös pienet esittelyt. Oman teokseni käsiohjelman-esittelyssä avasin sanan *motion* määritelmän ja kirjoitin lyhyesti teokseni aiheesta (Liite 2). Suunnittelin myös omalle teokselleni erilliset mainoskuvat (Liite 3).

Toteutin myös prosessini lopussa teoksessani esiintyville tanssijoille kyselyn prosessista (Liite 4), jossa pyysin heitä pohtimaan ja kuvailemaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan prosessista ja esityksistä. Avaan näitä pohdintoja raportissani viitaten omiin kokemuksiini.

2 LÄHTÖKOHDAT JA TIETOPERUSTA TEOKSELLE

Tässä luvussa avaan omaa tanssikäsitystäni, joka on ohjannut prosessini kulkua, sekä työlleni keskeisiä käsitteitä. Näitä käsitteitä ja niiden periaatteita olen hyödyntänyt teokseni prosessissa ja lopullisessa teoksessa.

2.1 Tanssikäsitykseni teoksen lähtökohtana

Melkein neljän vuoden opiskelujen jälkeen Savonia-ammattikorkeakoulussa huomaan tanssikäsitykseni muovautuneen paljon ja syventyneen. Tanssikäsitykseni on rakentunut monien opettajien ja muiden tanssijoiden vaikutuksen myötä. Tanssintekijänä itselleni on muovautunut tutkimuksellisempi ote tanssin tekemiseen. Huomaan, että arvot ja käsitteet, jotka ovat ohjanneet koreografista työkentelyäni ja herättäneet kiinnostusta kohdentuvat autenttisuuden, kehotietoisuuden ja liikkeen ja kehon fyysisyyden konteksteihin.

Koen, että sana autenttisuus kuvaa parhaiten ajatustani tanssijan olemisesta ja tanssiteoksen luonteesta. Filosofi Martin Heidegger on jakanut ihmisen olemisen autenttiseen ja epäautenttiseen olemiseen (Eskola 2002). Timo Eskola (2002) kirjoittaa autenttisuuden tarkoittavan Heideggerin mukaan yksinkertaisuudessaan asioiden aitoutta ja ihmisen eksistenssiin liittyvää olemista, kun taas epäautenttista on asiat, mitkä käsittelevät asioita objektiivisesta näkökulmasta. Itselleni tämä teoria näyttäytyy tanssissa ei-esittämisenä ja oman itsen tuomisena lavalle. Kun tanssin ja olen lavalla, liikun oman kehoni kautta ja liikkumistani ohjaa oma käsitykseni ja kokemuspohjani maailmasta, sekä kehon kautta eletyt kokemukset. Pyrin pudottamaan ylimääräisen esittämisen tai roolin ottamisen (ellei tiettyä ulkoa annettua roolia ole annettu) ja olla rehellinen itselleni ja keholleni liikkeessäni. Autenttinen oleminen siis tarkoittaa itselleni rehellisyyttä ja riisuttua omaa aitoa olemista liikkeessä ja esiintyessä.

Kehotietoisuus konseptina on selkiytynyt itselleni viimeisten vuosien aikana. Itse kokeilemalla ja tutkimalla kehotietoisuuden ulottuvuuksia, olen löytänyt siihen syvempää tarttumapintaa ja henkilökohtaista merkitystä tanssintekijänä. Tanssijana instrumenttimme on keho ja koemme maailmaa kehomme kautta. Kirsi Monnin (2004, 16) mukaan tanssijan oleminen todentuu kehomme kautta. Kehollisen olemassaolon ja tanssin ja liikkeen välinen yhteys aukaisee myös kanavan mieleen. Kehon ja mielen yhteys ja kehon tietoinen liike ovat kuitenkin asioita, jotka ovat vaatineet harjoittelua päättääkseni tähän pisteeseen ja ymmärrykseen, missä olen nyt. Liikkeessäni on mahtavaa huomata hetkiä, kun koen kehoni ja mieleni olevan kiinni samassa asiassa. Nämä hetket ovat vaikuttaneet minuun tanssintekijänä ja vieneet minua kohti tätä aihetta ja motivoivat syventymään kehotietoisuuden konseptiin lisää.

Länsimaisessa filosofiassa kehon ja mielen yhteys on ymmärretty aiemmin usein dualistisena. Keho eristetään mielestä ja ajattelemme kehoamme vain asiana, joka meillä on, ja jota mieli ohjaa. (Parviainen 1998, 22.) Itse käsittelen kehon ja mielen tanssin kontekstissa olevan yhteydessä toisiinsa. Tanssijana koen hetkiä, jolloin kehoni voi ohjata liikettä mielen ollessa vain seuraajana ja havainnoitsijana.

Fyysisyys jakautuu itselläni kehon fyysisyyteen ja liikkeen fyysisyyteen. Kehon fyysisyys tarkentuu itselleni kehotietoisuuden ja autenttisuuden yhteytenä. En tarkoita fyysisyydellä voiman tai kehosta

lähtevän tuotettavan tehon määrää, vaan itsessään fyysistä kehoamme ja sen rajoissa tuotettavaa liikettä. Toki tanssijana huomaan tuottavani liikettä, joka haastaa kehoa nimenomaan voiman ja nopeuden ja ketteryuden rajoissa, mutta fyysisyys on itselleni muutakin, kuin kuinka nopeasti ja korkealle voin hypätä lattiasta ilmaan ja vaihtaa suuntaa samalla. Koen kehon fyysisyyden olevan rinnastettavissa autenttisuuden kanssa. Jokaisella ihmisellä on keho ja jokaisen keho toimii eri tavalla. Kun tuotamme liikettä tanssiessa, tuotamme sitä omalla kehollamme. Fyysisyys näyttäytyy minulle siten jokaisen henkilökohtaiselta tavalta liikkua hyödyntäen kunkin omaa kehoa ja sen tulkintaa.

Liikkeen fyysisyydellä tarkoitan tässä opinnäytetyössä tuotetun liikkeen dynamiikkaa ja monipuolisuutta. Tähän on rinnastettavissa erilaiset elementit, kuten nopeus, voima ja liikkeen ulottuvuus. Liikkeen fyysisyys näyttäytyy itselleni enemmän ulkoa havaittavien muotojen ja dynamiikan vaihteiluilta, jota kuitenkin tuotetaan oman henkilökohtaisen fyysisen kehon kautta.

Näiden teemojen kautta lähdin toteuttamaan M O T I O N S ['moʊʃənz] -teostani ja nämä ajatukset kulkivat rinnalla koko prosessin ajan.

2.2 Kehotietoisuudesta

Proprioseptiset aistit

Proprioseptiset aistit tarkoittavat kehon sisäisiä aisteja kuten liike- tasapaino- ja asentoaisteja. Näiden aistien avulla saamme informaatiota kehon asennoista, liikkeistä, lihasten jännitystiloista ja tasapainosta, sekä kaikista kehon sisäisistä muutoksista. (Monni 2004, 220.) Voimme kuvitella miltä kehomme näyttää, missä asennossa se on ja millaista liikettä se tuottaa, vaikka emme näkisi omaa kehoamme. Jos esimerkiksi istumme silmät kiinni, risti-istunnassa ja liikutamme käsiämme ylös ja alas, osaamme sanoa kumpi jalka on toisen päällä ja tiedämme miltä näyttäisimme ja miltä tekemämme liike näyttäisi ulkopuoliselle katsojalle. Kirsi Monni käyttää tästä myös termiä *proprioseptinen mielikuva*. Eli näemme itsemme omassa kehossamme oman kehon aistien tuntemuksen kautta. (Monni 2004, 225.) Proprioseptisten aistien antama kokemus tai tuntemus voidaan nimittää myös kehotietoisuudeksi (Monni 2004, 220). Yleisesti proprioseptisten aistien antama informaatio saattaa jäädä huomioimatta normaalissa arkielämässämme. Informaatio liikkuu tiedostamattomalla tasolla, mutta tätä voidaan siirtää tietoiseen tasoon, kun niitä kuunnellaan ja tarkastellaan. Kehon kuuntelua voidaan harjoittaa, kun kiinnitämme aktiivisesti huomiotamme kehon tuntemuksiin ja kehossa tapahtuviin muutoksiin. (Hakala 2015, 23.)

Näköaistimme on dominoivassa osassa elämässämme. Kuinka näemme ja koemme maailmaa, perustuu suuriltaosin näköaistiimme. (Parviainen 1998, 20.) Koen, että tanssiessakin helposti luotamme välillä jopa liikaa näköaistiimme. Tanssitunneilla katsomme itseämme peilistä ja observoimme miltä näytämme liikkeessämme. Tämä saattaa luoda helposti itsestämme objektoidun kuvan. Näemme vain kehon, joka liikkuu peilissä ja ajatuksemme ja tietoisuutemme on peilikuvassamme. Unohdamme helposti, että olemme itse kehossamme ja olemme itse koko aistiva keho, sillä emme näe itseämme oikeasti (Parviainen 1998, 20). Kun taas suljemme silmäme, keskittyminen omaan kehoon ja sen aistimiseen on huomattavasti helpompaa. Tietoisuutemme on enemmän läsnä kehossamme ja avaa enemmän tietoisuutta proprioseptisille aisteille. Harjoittelun kautta voimme myös harjoittaa proprioseptisten aistien antamaa informaation kuuntelemista ja kehotietoisuutta.

Objektikeho ja eletty keho

Objektikeho tarkoittaa kehoa, jota tarkastelemme esineen tavoin ulkoapäin. Se tarkoittaa kehon tarkastelua konkreettisena asiana, joka muodostuu muun muassa lihaksista, luista ja hermoista. Esimerkiksi länsimaisessa lääketieteessä kehoa tarkastellaan objektina. Keskitymme vain siihen, mistä keho muodostuu ja mitä se tekee, emmekä kehon tuntemuksiin tai kokemuksiin. (Kortelainen 2014, 127.) Usein saatamme kokea kehomme vain objektina, joka meillä on ja jota käytämme. Kun esiinnyimme, saatamme kokea kehon vain instrumenttina liikkeelle, emmekä kiinnitä huomiota tarkemmin mitä teemme kehollamme (Mäkinen 2018, 1.1). Keho on usein ymmärretty asiana, jonka jokainen omistaa. Käytän kehoani kuinka haluan ja kehoni palvelee minua ja tekee asettamiani tehtäviä. (Parviainen 1998, 22.) Kuten mainitsin äskeisessä kappaleessa, tanssissa peilistä katsoessamme helposti objektoimme oman kehomme. Keskitymme vain siihen, miltä kehomme näyttää emmekä siihen, miltä kehossamme tuntuu. Kun katsomme kehoamme objektikehon näkökulmasta, ohitamme helposti eletyn kehon kokemuksen. Tarvitsemme kuitenkin molempia näkökulmia kehostamme, sillä kehokäsityksemme muodostuu sekä biologisena, että psykososiaalisena kehona. (Kortelainen 2014, 128.)

Eletty keho tarkoittaa lyhyesti kehon subjektiivista kokemusta liikkeestä ja olemisesta (Kortelainen 2014, 127). Proprioseptiset aistit ovat avainasemassa eletyn kehon kokemuksessa. Siihen kuuluu kuitenkin muutakin kuin kehon asentojen ja sen osien havainnointia. Ilmari Kortelaisen (2014) mukaan ”Kysymyksessä on käsite, joka kuvaa välitöntä kokemuksellista olotilaa. Kokemus alkaa erottua erilaisina tuntemuksina yhä hienosävyisemmin, kun harjoitamme kehoa eri tavoin”. Eletyn kehon kokemus ja sen tunnistaminen on myös kokonaisvaltaisempaa kuin kehon osien ja liikkeiden tunnistaminen. (Kortelainen 2014, 127.) Kun tutkimme elettyä kehoa ja kehon kokemuksia, meidän on riisuttava objektikehoa koskeva tieto, ilman että kuitenkin sulkisimme kokonaan pois kehon anatomisen ja kinesiologisen käsityksen (Parviainen 1998, 91). Emme voi sulkea sitä faktaa, että kehomme koostuu luista ja lihaksista ja että nivelet ja lihakset liikkuvat ja toimivat tietyllä tavalla. Eletyn kehon kokemuksessa kuitenkin yritämme olla tulkitsematta kehon rakennetta tai muotoa, vaan keskittyä sisäisiin tuntemuksiin.

Kun kuuntelemme kehoamme, niin voimme siirtää huomiomme vain yhteen kohtaan kehossamme ja sulkeistaa muut kehon osat (Parviainen 1998, 94). Huomaan eletyn kehon kokemuksen kuuntelemisen kuitenkin olevan vaikeaa tai tarvitsevan paljon keskittymistä normaalissa tanssitunti- / arkitilanteissa. Pystyn kiinnittämään huomiota siihen, mikä liikkuu ja miltä liike tuntuu kehossa, mutta tämä saattaa heikentää reaktiokykyäni esimerkiksi muihin tanssijoihin ja tilan ja vaihtuvien tilanteiden huomioimiseen.

Kinesteettinen empatia

Tarvitsemme omaa eletyn kehon kokemusta, jotta voimme ymmärtää myös muiden kehoja. Oman eletyn kehon kokemuksemme on täten myös empatian perustana. Se auttaa siihen, että voimme ymmärtää toista ihmistä hänen kehollisessa kokemuksessaan. (Monni 2004, 222.) Kirsi Monnin sanoittamana kinesteettinen empatia tarkoittaa ihmisen kykyä yhdistää visuaalinen kuva tai kokemus liikkeestä omaan kinesteettiseen liikekokemukseen. Kun katsomme liikettä, osaamme yhdistää sen

omaan kehoon ja liikkeeseen. Visuaalinen kokemus liikkeestä herättää katsojassakin pienen mikroliikkeen tai liikeimpulssin kehossamme. (Monni 2004, 223.) Tanssiteoksessa tanssijoiden tuottama liike ja kinesteettiset aistimukset ”siirtyvät” myös tanssia katsoville kinesteettisen empaattisen ymmärryksen välityksellä (Rouhiainen 2003, 145). Usein tanssia ja tanssijoita saatetaan katsoa objektiivoin katseen alla. Yleisö huomaa tanssijat ja kehot, ja katsovat liikettä ja muotoja kehon kokemuksesta irrallisina. Enemmän tanssia katsoneet ja itse tanssijat voivat kuitenkin samaistua mielestäni paremmin toisen kehon kokemukseen. Jos katson tanssijan liikettä, osaisin sanoa miltä se tuntuu kehossani, jos itse tekisin sitä.

Liikkeen tapahtuma, jossa on enemmän ihmisiä läsnä kuin pelkkä tanssija, on aina yhteinen koettu tapahtuma. Riippumatta siitä, onko katsojan / todistajan roolissa tai liikkujan roolissa, liike koskettaa kaikkia tilanteessa olevia oman eletyn kehon ja kinesteettisen empatian kautta. Kinesteettinen empatia on väline sanattomalle vuorovaikutukselle ja yhteyden kokemiseen (Ikonen 2014).

Tanssijan kehotietoisuus, proprioseptiset aistit, proprioseptinen mielikuva, eletyn kehon kokemus ja kinesteettinen empatia ovat kaikki kietoutuneita toisiinsa (Monni 2004, 220).

2.3 Somaattiset menetelmät

Kuten kirjoitin jo aiemmin, tanssijan kehotietoisuutta voidaan harjoittaa erilaisilla harjoitteilla. Tanssissa kehotietoisuutta ja keho-mieli yhteyden kuuntelua on harjoitettu usein erilaisilla somaattisilla menetelmillä. Somatiikka on yhteisnimitys harjoitusmuodoille, jotka tarkastelevat kehoa subjektiivisesta näkökulmasta (eletty keho). (Hakala 2015, 6.) Somatiikka on varsin laaja käsite ja sen rajaus on haastavaa. Sana *soma* viittaa kehoon sellaisena, kuin se näyttäytyy ihmisen sisäisestä havainnosta. Soma tarkoittaa täten siis elettyä kehoa ja proprioseptisten aistien tuottamia kokemuksia. (Hakala 2015, 7.) Tässä kappaleessa tarkastelen tanssin somatiikkaa Steve Paxtonin kehittämän Small Dancen ja Mary Starks Whitehousen kehittämän autenttisen liikkeen kautta. Hyödynsin näitä kahta harjoitetta teoksen prosessissani, joten avaan niitä tässä kappaleessa.

Steve Paxton ja Small Dance

Steve Paxton (s. 1939) on yhdysvaltalainen tanssija ja koreografi. Hänen tanssitaustansa pohjautuu voimistelusta, jonka jälkeen hän on harjoitellut mm. taistelulajeja, balettia ja modernia tanssia. Paxton muutti New Yorkiin ja oli osana José Limónin ja Merce Cunninghamin tanssiryhmiä. Hän oli myös yksi Judson Dance Theaterin perustajajäseniä. (Foundation for Contemporary Arts 2022.) Steve Paxtonin kenties tunnetuimpia hänen kehittämiään harjoitusmenetelmiä on kontakti-improvisaatio. (Jacob’s pillow dance interactive julkaisuaika tuntematon). Keskityn kuitenkin tässä kappaleessa hänen kehittämäänsä harjoitukseen *small dance*.

Small Dance on harjoitus, jossa seisotaan paikallaan ja keskitytään kuuntelemaan kehon tasapainon muutoksia rentouttaen nivelet. Harjoitteessa pyritään vapauttamaan ylimääräistä jännitystä kehosta ja seuraamaan maan painovoimaa kuitenkin kohottaen ylöspäin selkärangasta. Small Dance on yksi somaattinen harjoitus. Siinä pyritään kokemaan kehon tapahtumia ja kokemuksia tietoisesti. Small dance- harjoitteessa seurataan aktiivisesti kehon pieniä muutoksia – mikroliikkeitä. Emme yritä kont-

rolloida kehon liikkeitä ja tapahtumia, vaan annamme niiden tapahtua ja tulla tietoisiksi niistä. (Mäkinen 2018, 4.3.1.) Hyödynsin small dance -harjoituksen periaatteita teokseni ensimmäisessä osassa ja avaan kohtausten lähtökohtia enemmän kappaleessa 3.2.

Mary Starks Whitehouse ja autenttinen liike

Toinen somaattinen harjoitusmuoto, jota tarkastelen, on Mary Starks Whitehousen kehittämä autenttinen liike -metodi. Mary Starks Whitehouse (s. 1911) kehitti 1950-luvulla metodin, jolla tutkittiin ja syvennettiin kehotietoisuutta. Hän itse kutsui metodia aluksi Movement in Depth -nimellä, ja vasta myöhemmin on syntynyt käsite autenttinen liike. Whitehousen lähtökohdat metodin kehittämiseksi oli, että hän ei halua opettaa tiettyä tanssimuotoa, vaan tutkia mitä ihmisessä tapahtuu, kun hän tanssii. Autenttisen liikkeen peruserä on, että harjoituksessa on liikkuja ja todistaja. Liikkuja improvisoi vapaata liikettä reflektoiden eletyn kehon kokemusta, ja todistaja on läsnä tapahtumassa todistamassa tätä. (Monni 2012, 41–44.)

Kirsi Monni kirjoittaa, että autenttinen sanana viittaa ennakoimattoman liikkeen maailmanyhteyden tutkimiseen kehotietoisuuden kautta. Ennakoimatonta, tiedostamattomasta nousevaa liikettä havainnoidaan tietoisesti. (Monni 2012, 43.) Liikkeen impulssi on lähtökohtaisesti kehosta lähtevää, eikä improvisaation pohjalla ole mitään ulkoa asetettua tehtävää tai mielikuvaa. Monnin kirjoituksessa hän kertoo Whitehousen rohkaiseen tanssijoita avoimen odottamisen tilaan, jossa seurataan tanssijan sen hetkistä olemista, kuuntelemaan ja seuraamaan kehoa ja sen tuottamia impulsseja ja mielikuvia. (Monni 2012, 45.)

Whitehouse opiskeli myös jungilaista psykoanalyysiä, jonka periaatteita hän yhdisti autenttinen liike-työskentelyynkin. Näitä periaatteita olivat muun muassa aktiivinen mielikuvitus, polaarisuus ja itsen käsite. Avaan näistä aktiivisen mielikuvituksen ja itsen käsitteen, sillä ne ohjasivat ajatteluani prosessin aikana.

Aktiivinen mielikuvitus tarkoittaa tapahtumaa, jossa annetaan tiedostamattoman ajattelun ja liikkeen nousta esiin ja reflektoidaan ja koetaan esiin tullutta. Aktiivisessa mielikuvituksessa Whitehousen mukaan ”Tietoisuus hakee osallistumista, mutta ei ohjausta, yhteistyökykyisyyttä, mutta ei valintaa, tiedostamattoman sallitaan puhua, mitä se haluaa.” (Monni 2012, 47.) Toinen Jungilaisuuden käsite on itse (the Self), joka tarkoittaa individuaatioprosessia, jossa havainnoidaan ja reflektoidaan tietoisuutta ja tiedostamatonta. Se vaatii tietoisesta halun ja pyrkimyksen havainnoida tiedostamattomasta nousevaa, ennakoimatonta ja tuntematonta. (Monni 2012, 49.) Aktiivisessa mielikuvituksessa ja autenttisessa työskentelyssä lähdetään liikkeelle siitä, että liikkuja ja todistaja eivät tiedä mitään. Kun työskennellään kehollisesti, keskitytään proprioseptiseen tietoisuuteen ja sen havainnointiin ja reflektointiin. ”Liikkuja asettuu avoimen odottamisen tilaan ja herkistyy huomioimaan kehollisia muutoksia ja niihin reagoimista, sisäisiä impulsseja, joilla on aistillinen, kehollisesti koettu laatu. Kyse on kehollisen aistimuksen seuraamisesta, siitä, että antaa impulssin ottaa liikkeellisen, fyysisen toiminnan muodon.” (Monni 2012, 51.) Tämänkin harjoitteen teoksessa hyödynnettyä ajatuksellista ja kehollista prosessia avaan lisää kappaleessa 3.2.

2.4 Autenttisuus tanssiteoksessa

Autenttinen oleminen

Avasin jo aiemmin hieman käsitettä *autenttinen oleminen*, mutta tässä luvussa käsitelen sitä tarkemmin tanssiteoksen kannalta. Kirsi Monni on kirjassaan *Olemisen poeettinen liike* käsitellyt Martin Heideggerin filosofioita taiteen näkökulmasta katsoen. Hän kirjoittaa taideteoksen olevan Heideggerin mukaan olemisen todentumisen tapahtumaa. Taiteella on rooli todellisuuden avautumisessa, ei sen esittämisessä. (Monni 2004, 73.) Itse käsitän taiteen, tässä kontekstissa tanssiteoksen olemuksen autenttisenä kehollisen olemisen tapahtumana. Tanssintekijänä tanssiteoksen olemus ja luonne ovat asioita, joka muovautuvat prosessin ja ajan myötä ja on olemassa ihmisten kautta. Tanssijat todentavat olemista keholla ja yleisö todentaa sitä aistien ja oman olemisensa kautta. Monnin mukaan kuitenkin estetiikan traditio ohjaa vahvasti käsitystämme tanssista. Saatamme helposti keskittyä kehoon ja tanssiin objektiivisesta näkökulmasta ja katsoa muotoja ja ajatella sisältöä jonakin ulkoa asetettuna, yliaistisena ideana. (Monni 2004, 73.) Taiteellisessa työssäni halusin luoda teoksen, joka on autenttinen, kehon eksistenssin tuottama tapahtuma.

Tanssijana sanan autenttinen oleminen ymmärrän riisuttuna, rehellisenä, kehon kautta tapahtuvana olemisena. Monni kirjoittaa, kuinka tanssija todellistuu kehollisesti. Hänelle keho ei ole vain ulkoa asetettujen ideoiden ja totuuksien esittämisen väline, vaan eksistenssin tapahtumisen tapa. (Monni 2004, 73.) Tanssija menee lavalle omalla keholla, omana itsenään ja kehonsa kautta todentaa teoksen tapahtumaa. Tähän yhdistän myös Mirva Mäkisen käyttämän käsitteen *somaattinen läsnäolo*. Somaattinen läsnäolo tarkoittaa Mirva Mäkisen väitöskirjassa kuvattuna kaiken ylimääräisen pudottamista pois. Kun pudotamme pois oppimamme käsitykset itsestä ja muista, ja halun näyttää ja olla jotain muuta mitä emme ole, jää tilaa hetkessä olemiselle ja havainnoimiselle. (Mäkinen 2018, 3.4.2.) Kun astumme lavalle, otamme mielestäni helposti roolin esittäjänä ja suoritamme vain teosta ja liikettä. Tällöin tanssijan oleminen saattaa jäädä helposti pinnalliseksi, eikä avaa sitä autenttisen olemisen tasoa, jota sen kuuluisi avata. Toki, jos teoksessa on ennalta opittua materiaalia ja asetettuja hetkiä ja sisältöjä, tanssijoiden täytyykin suorittaa ne, mutta kysymys onkin, kuinka suoritamme ne olemalla avoimena ja läsnä tässä ja nyt -hetkessä ja herkkänä muille ihmisille ja tapahtumille. Monnin mukaan tanssijan on vapautettava kehonsa materiaalin ja muotojen asemasta ja pysyteltävä kehotietoisuuden tasolla, sekä sallia kehon olemisen ilmeneminen (Monni 2004, 235).

Ei-tietäminen

Ei-tietäminen tarkoittaa tanssijan tapaa olla avoimena ja herkkänä tapahtuville asioille (Mäkinen 2018, 4.3.2). Mäkisen väitöskirjassa ei-tietämistä kuvataan seuraavalla tavalla:

Ei-tietäminen sisältää esimerkiksi spontaanisuuteen ja yllätyksellisyyteen liittyviä elementtejä, mutta ennen kaikkea *ei-tietäminen* on yhdenlainen tapa olla läsnä nyt-hetkessä. *Ei-tietäminen* ei ole ei-tietoa vaan se sisältää valtavan määrän jo opittua tietoa ja opittuja kokemuksia ja antautuu kokevan kehon läsnäoloon. Esimerkiksi kokeneella harjoittajalla on valtava varasto kaikkea sitä tietoa, mitä mahdollisesti tapahtuu, hän ennakoii ennakoimattomuudessa kuitenkin ja hänellä on harjoittamisen myötä avautunut odotushorisontti siitä mitä tuleman pitää. (Mäkinen 2018, 4.3.2.)

Tämä on yhteydessä autenttiseen olemiseen, mutta tarkoittaa vielä syvemmin tanssijan ja teoksen olemista. Tanssijoina lankeamme helposti opittuihin maneereihimme ja ennakkokäsityksiimme. Liikkuessa käytämme samoja kehollisia reittejä ja tuotamme ennalta opittua materiaalia ja liikeratoja. Improvisaatiossa koitamme kuitenkin päästä ei-tietämisen tilaan ja löytää uusia kokemuksia ja reittejä tulkita liikettä ja kehoa. ”Tanssija ei suunnittele seuraavaa askelta tai liikeideaa, vaan seuraa tilannetta somaattisesti kehon sisäistä avaruutta kuunnellen” (Mäkinen 2018, 4.3.2).

2.5 Keho-mieli yhteys

Kehon ja mielen aikajana ja tässä ja nyt -hetki

Olen jo käsitellyt kehotietoisuutta ja objektikehoa ja muita näihin liittyviä käsitteitä. Huomaan, että itselleni nämä kaikki jäsenyivät kehon ja mielen yhteyteen ja sen jaotteluun. Kehon ja mielen dualistisen jaon mukaan olemme mieli ja mieleemme ohjaa meitä ja kehoamme (Parviainen 1998, 22–24). Normaalisissa elossamme emme kiinnitä huomiota kehotietoisuuteemme. Keho ja mieli elävät eri aikajanailla, eikä kehon ja mielen liike kohtaa tässä ja nyt -hetkessä. Aistimme ovat keskittyneitä ulkoihin ärsykkeisiin ja aistimukseen, emmekä ole tietoisia proprioseptisten aistien lähettämistä informaatioista. (Monni 2004, 221.) Tämä näyttäytyy minulle esimerkiksi tilanteessa jossa olemme kävelemässä kiireessä, vaikka bussipysäkillä. Mieleemme on jo asettunut tulevaisuuteen bussipysäkillä ja kehomme vain seuraa mielen asettamaa käskyä. Tämä voi näyttäytyä myös tanssissa, kun teemme valmiiksi annettua ja opetettua materiaalia. Mieleemme muistelee etukäteen liikkeitä, mitä teemme ja kehomme seuraa ja suorittaa tätä liikettä. Tällöin koen, että kehomme nähdään objektikehona, joka suorittaa ennalta asetettuja liikkeitä ja muotoja, ilman, että reflektoimme eletyn kehon kokemusta ja ilman, että olemme läsnä hetkessä. Mieleemme ohjaa liikettä enemmän kuin seuraa sitä.

Tässä ja nyt -hetket tanssissa näyttäytyvät minulle kehotietoisuuden ja ei-tietämisen kautta. Kirsi Monni kirjoittaa, kuinka voimme olla eri paria kehon ja mielen kanssa pitkäänkin. Toistamme vain ennalta opittuja, maneerimaisia liikeratoja ja käyttäytymismalleja kuuntelematta kehoamme. Tämä voi johtaa kehosta vieraantumiseen. Eletyn kehon kokemus jää taka-alalle tiedostomattomaan. Voimme kuitenkin aktiivisesti harjoittaa kehotietoisuutta, jolloin pääsemme kehon ja mielen kanssa samalle aikajanaalle. Kun pudotamme ennakkokäsitykset tulevasta ja opitusta ja herkistämme itsemme reagoimaan spontaanisti tapahtuviin asioihin, voimme kokea kehomme ja mieleemme yhteyden liikkeen kautta ja avata maailmaa tiedostomattomaan. (Monni 2004, 221.)

Aivot keho-mieli yhteydessä

Keho-mieli yhteydessä ajatuksiani selkeyttää myös aivojen rakenne ja neuroanatomia. Vaikka tämä viekin pois hieman fenomenologisesta, kokemusten kautta tutkittavasta lähtökohdasta, niin koen tämän ohjanneen opinnäytetyössäni ajatuksiani ja ymmärrystäni keho-mieli yhteydestä.

Ollessani vaihtojaksolla syksyllä 2021 Stavangerin yliopistossa, teimme vierailevan opettajan Synne Enoksenin kanssaan harjoituksia, joissa keskityimme aivojen lohkoihin ja energian ja tietoisuuden siirtämiseen niiden välillä. Käsittelen harjoitetta myöhemmin raportissani luvussa 3.1, mutta tärkeimpänä tavoitteena harjoituksessa oli siirtää tietoisuutta enakoivasta, tarkkaavaisesta ”fight or flight” tilasta tässä ja nyt -hetkeen ja perifeeriseen huomiointiin aivojen rakenteen mielikuvan kautta. Jussi Venäläinen kirjoittaa hieman samanlaisesta kokemuksesta freestyle-räppäyksen näkökulmasta. Hän

kirjoittaa tutkimuksesta, jossa tutkittiin aivojen toimintaa valmiiksi kirjoitetun ja opetellun räpin laulamissa versus improvisoidessa. Ensimmäisessä huomattiin aivojen dorsolateraalisen etuaivolohkon olevan aktiivisessa roolissa, kun taas improvisoidessa tämä lohko sulkeutui ja aktiivisempänä oli mediaalinen etuaivolohko, joka vastaa sosiaalisesta tietoisuudesta ja improvisaatiosta. Venäläinen on kirjoituksessaan jakanut ajattelun tämän myötä tietoiseen ja tiedostamattomaan ajatteluun. Tietoinen ajattelu on rationaalista ja meidän ohjattavissamme, ja se kuluttaa enemmän energiaa suhteessa tehtyihin päätöksiimme. Tiedostamaton ajattelu on taas nopeaa, intuitiivista ja alitajunnasta syntyvää. (Venäläinen 2020.)

Ajattelen freestyle-räpin tutkimuksen tiedostamattomasta ajattelusta pätevän osittain myös tanssiessa. Kun tanssimme valmiiksi opeteltua materiaalia olemme keskittyneitä ja mielemme ohjaa liikettä. Improvisoidessa taas teemme nopeita päätöksiä liikkeessä ja annamme myös alitajuntamme ohjata tekemistämme. Hahmotan tämän itselleni myös kehon ja mielen aikajanalla, mistä kirjoitin jo. Tietoisessa ajattelussa mielemme ohjaa toimintaa ja teemme ennakoituja päätöksiä ja kehomme elää mielen päätösten mukaan. Tiedostamattomassa ajattelussa taas tanssiessa annamme alitajunnan virrata tietoisuuteen ja kehomme ohjaa liikettä, mielen seurattessa tapahtumia. Tätäkin jo osittain viittasin autenttisesti liikkeestä kirjoittaessani. Kuinka tiedostamattomasta nousevaa liikettä havainnoidaan tietoisesti.

2.6 Flow-tila

Flow-tila lyhyesti tarkoittaa tilaa, jossa uppoudutaan vain yhteen asiaan, eikä mikään ulkopuolinen ärsyke tai ajatus keskeytä tätä uppoutuneisuutta. Flow-tilassa tekeminen tuntuu vaivattomalta ja ajattelu on kevyttä. Jussi Venäläinen luonnehtii flowta olemista tekemisen kautta. Syvässä flow-tilassa ihminen voi kokea olevansa tapahtuman kokija ennemmin kuin tekijä. (Venäläinen 2020.)

Flow-tilassa aivot ovat hypofrontaalisisessa tilassa, eli etuaivolohko sulkeutuu osittain. Tällöin tiedostamaton ajattelu pääsee siis virtaamaan läpi, eivätkä aivot rajaa pois tätä saapuvaa informaatiota. ”Ne vähentävät sellaisten rakenteiden toimintaa, jotka luovat ylimääräistä monimutkaisuutta, kuten tietoinen ajattelu.” (Venäläinen 2020.)

Tanssiessa flow-tilaan pääseminen koetaan usein improvisaation kautta. Omat kokemukset flowsta tanssiessa ovat olleet hyvin samanlaisissa ympäristöissä. Se on usein vaatinut sen, ettei ole ulkoa asetettuja tehtäviä tai ohjeita, vaan olen voinut antautua keholle ja liikkeelle. Olen päästänyt irti ennakoivasta, tietoisesta ajattelusta ja asettanut itseni ei-tietämisen tilaan. Ympäristö on ollut turvallinen ja mahdollistanut syvän keskittymisen omaan liikkeeseen ja kehotietoisuuteen. Välillä flow-tila on syntynyt hiljaisuudessa oman kehon sisäisten impulssien kautta ja välillä taas siihen on vaikuttanut musiikki ja sen rytmi ja liikkeen toisto. Jälkimmäisessä kuitenkin flow-tila on ollut enemmän eksttaattista oloa ja mielen irti päästämistä, jolloin keho liikkuu ulkoa asetetun rytmien kautta. Miellän molemmat kuitenkin flow-tilaksi. Molemmissa olen syvässä keskittymisessä vain siihen, mitä kehoni tekee, eikä tila rikkoudu helposti.

3 TEOKSEN PROSESSI

3.1 Prosessiin vaikuttaneet teemat ja harjoitteet

Aluksi avaan hieman erilaisia harjoitteita, jotka olivat tärkeitä prosessini kannalta. Ajatustyö teoksessani alkoi jo keväällä 2021. Olin mielessäni kaavaillut mitä aiheita aion tutkia ja millaisen teoksen haluan rakentaa, mutta aiheiden rajaaminen selkeäksi tutkimuskohteeksi ja menetelmät teoksen rakentamiseen olivat vielä selvitettävänä.

Ollessani vaihto-oppilaana Norjassa University of Stavangerissa syksyllä 2021 sain paljon uusia näkökulmia ja ideoita opinnäytetyöhöni. Body and research -kurssilla teimme paljon somaattisuuteen ja kehotietoisuuteen liittyviä harjoitteita. Muutama harjoite jäi erityisesti mieleen ja näitä hyödynsinkin lopulta taiteellisen teoksen prosessissa ja lavalla.

Breakfast Clubbing

Teimme tanssin lehtori Brynjar Åbel Bandlienin kanssa harjoituksen nimeltään *"breakfast clubbing"*. Yksinkertaisuudessaan harjoitus tapahtui pimeässä näyttämössä, jossa soi teknomusiikkia. Tanssimme musiikin rytmiin ja annoimme liikkeen tapahtua sen ulkomuodosta välittämättä. Omiin muistiinpanoihini olen kirjoittanut harjoitteesta seuraavasti:

"6.10.2021 STAVANGER

body and research 8.30 breakfast club blackboxissa:

valot pimeenä ja teknomusaa

tee mitä haluat

jammaile musiikkiin, kadota keho, mutta ole läsnä siinä

joku toinen ulottuvuus tietoisuudessa

kuinka pitkään pitää tehdä että "tuntee jotain" tai että kadottaa mielen ja kehon"

Breakfast clubbing pohjautuu Frederic Giesin ja Jefta Van Dintherin harjoitteesta *techno lunch*.

Opettaessaan Tukholmassa he esittelivät oppilailleen harjoitteen, jossa lounaalla tai tuntien välissä menttiin pimeään huoneeseen reivaamaan puoleksi tunniksi. Brynjar itse adaptoi tämän harjoitteen Stavangerin yliopistoon, sillä hän koki tarvetta harjoitteelle, jossa oppilaat pääsivät irrottamaan keuholliset ja sosiaaliset jännitykset (etenkin Covid 19 aikana, jolloin joutui pitämään turvavälejä) ja nauttimaan toisten seurasta ja tanssista. Harjoitteella on juurensa rituaalinomaisista tansseista, joissa rytmillä ja toistolla, sekä yhteisöllisyydellä voidaan yhdistää omaa kehoa ja mieltä. (Bandlien 2022.) Brynjar kirjoitti minulle harjoitteesta seuraavasti:

It is reconnecting the individual body with the individual mind by physically repeating the movements to the beat of the techno. At the same time as the mind and the body reconnects individually, this change of focus allows for a different form of togetherness through the common rhythm of the music. The common pulse of the movement connects our individual bodies to the larger body of the group and gives a feeling of being physically together with each other. (Bandlien 12.4.2022.)

Somaattisena harjoituksena breakfast clubbing yhdistää kehoa ja mieltä keskittymällä kehon hengitykseen, liikkeen pulssiin, rytmiin ja painovoimaan. Kun päästetään irti ylimääräisistä jännityksistä ja

esteettisestä mielikuvasta, mieli pääsee erilaiseen tilaan. Harjoitteessa on mahdollista päästä yhteyteen itsensä ja muiden kanssa yhteisen liikkeen ja rytmin kautta. (Bandlien 2022.)

Muut teokseen vaikuttaneet harjoitteet

Toinen harjoitus Brynjarin kanssa, joka jätti itselleni pohtimisen aiheita oli ajatuksenvirta-kirjoitus ja -tekeminen. Teimme useana kertana harjoitteen, jossa kirjoitimme ajatuksen virtana 12 minuuttia paperille mitä alitajunnastamme virtasi. Tämän jälkeen luimme kirjoitukset ja keskustelimme niistä, jonka jälkeen liikuimme 12 min tehtävänannolla *”tee mitä ajattelet”*. Ajatuksenvirta -kirjoituksessa koin vahvan kokemuksen kehon ja mielen toiminnasta ja yhteydestä alitajuntaan. Huomasin kirjoittaessani, milloin ajatukseni ohjasi tekstiä. Mietin valmiiksi sanat mitä kirjoitan. Ne tulivat ensin mieleeni ja sitten vasta kirjoitin paperille. Toisina hetkinä taas huomasin mieleni tulevan jäljessä. Saatoin kirjoittaa sanoja alitajunnasta ja käteni kirjoitti tekstiä paperille, mutta luin sanat vasta sen jälkeen kuin ne oli kirjoitettu. Tästä heräsikin kysymys itselleni, että kun liikumme ohjaako mieleemme vai kehomme liikettä. Jos improvisoimme, tuleeko liikkeitä alitajunnastamme ja tajuumme vasta jälkeensä mitä kehomme teki vai tietääkö mieli jo valmiiksi seuraavan liikkeemme ja kehomme toteuttaa ajatuksen liikkeestä. Entä kun teemme valmista materiaalia. Tähän yhdistyy myös Kirsi Monnin ajatukset kehon ja mielen aikajanasta, joita avasin kappaleessa 2.5.

Kolmas oli tanssija Synne Enoksenin kanssa tehty harjoitus, jossa keskityimme aivoihin ja energian siirtämiseen aivolohkoissa. Harjoitteen alustuksena oli, että aivoissamme otsalohkomme on yleensä dominoivassa roolissa ja on aktiivisena asioissa, joissa tarvitsemme paljon fokusta, ja kun ennakkoimme mitä teemme. Toinen on perifeerinen lohko (mediaalinen etuaivolohko), joka on enemmän aktiivisena esimerkiksi meditoinnissa ja improvisoinnissa. Kun keskitymme tässä ja nyt -hetkeen annamme tiedostamattoman ajattelun virrata lävitse. Harjoituksessa siirsimme kämmenet otsalle ja kuvittelimme siirtävämme kaiken energian aivoista otsallemme (osaan, joka on aktiivisena tietoisessa ajattelussa). Tämän jälkeen lähdimme todella hitaasti siirtämään käsiä kohti korvia kuvitellen, että energia ja tietoisuus siirtyy samaan aikaan periferiaan. Toistimme tätä ja teimme myös samaa kävellen salin toisesta päähän toiseen päähän. Tämä harjoitus herätti itselleni mielenkiinnon tutkia näitä myös tanssiesityksen kontekstissa. Voimmeko siirtää tietoisuuttamme esityksen aikana eri lohkojen välillä, ja kuinka pelkkä ajatus siitä, että siirrämme energiaa ja tietoisuutta ennakkoinnista tässä ja nyt -hetkeen vaikuttaa mieleen ja kehoon ja liikkeeseen.

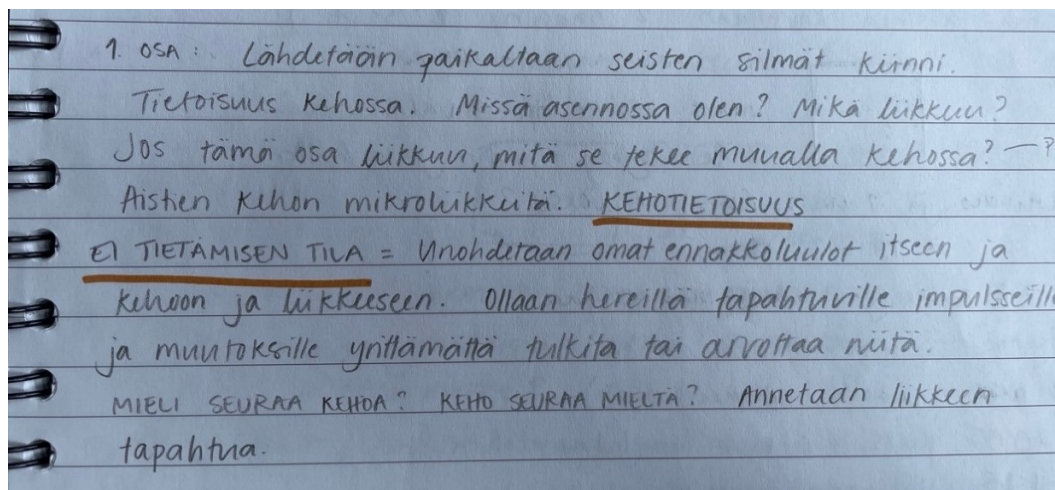
3.2 Prosessin vaiheet

Aloitin teoksen harjoitusprosessin itse testailemalla erilaisia harjoitteita ja suunnittelemalla teokseen rakennetta ja liikemateriaalia syksyllä 2021 Stavangerissa. Harjoitteet ja liiketestailut loivat pohjaa menetelmille, joita testailimme myöhemmin kevätlukukaudella työryhmän kanssa. Tässä kappaleessa avaan itse tekemiäni harjoitteita ja ajatuksia, jonka jälkeen kirjoitan työryhmän kanssa tekemistä ensimmäisistä harjoitteista ja keskusteluista ja lopullisen teoksen kasaamisesta.

Oma työskentely prosessin alkuun

Ensimmäinen harjoitus teoksen prosessissa oli itselleni syksyllä 2021 teetetty *autenttisesta liikkeestä* ja *small dancesta* pohjautuva harjoite. Olin yksin huoneessani ja aloitin silmät kiinni paikaltaan seis-

ten. Lähdin kuuntelemaan kehoni liikkeitä – hengitystä ja asentoja ja kehosta kumpuavia mikroliikkeitä ja impulsseja. Liukuin, jos siltä tuntui, mutta pyrin olemaan ennakoimatta liikettä ja ajatuksia, ja olla arvottomatta liikkumistani. Kuuntelin proprioseptisten aistien antamaa informaatiota ja koitin antaa tiedostamattoman ajattelun ja liikkeen virrata esiin. Toistin harjoitteen eri pituuksilla ja joinain kertoina käytin musiikkia taustalla. Kuvasin harjoitteen, jonka jälkeen katsoin tallenteen ja kirjoitin huomioita. Tästä harjoitteesta tuli pohja teoksen ensimmäiselle osalle.



KUVA 1: Ote työskentelypäiväkirjastani ensimmäistä osaa miettien oman harjoitteen pohjalta. (Suhonen 2021)

Seuraavaksi aloin luomaan liikemateriaalia teokseen. Suunnittelin liikemateriaalia menemällä tanssialiiniin ja improvisoimalla teoksen musiikkiin. Teokseni prosessi oli kokonaisuudessaan hyvin liiketutkimukseen ja tanssijoiden yhteiseen pohdintaan perustuva, mutta halusin ottaa mukaan myös itse suunniteltua valmista liikemateriaalia, josta muovasimme koreografiaa. Liikemateriaali oli omalla tyylillä tehtyä lattiatekniikkaan pohjautuvaa nykytanssia. Kuvasin näitäkin harjoituskertoja ja nostin videoista esiintyviä hetkiä, joita halusin käyttää lopullisessa koreografiassa. Tämä antoi pohjan teoksen toiselle osalle.

Kolmas osa oli tässä vaiheessa vielä hieman avoin. Olin omaan työskentelypäiväkirjaani hahmotellut teoksen osat ja kolmas osa näyttäytyi osana, joka olisi tiedostamattoman liikkeen ohjaamaa. Olin kiinnostunut, voiko tanssilla päästä tilaan, jossa mielikin olisi osittain tiedostamattomassa roolissa. Keho ohjaisi liikettä ja mieli ei yrittäisi edes tietoisesti havainnoida tapahtuvaa. Tähän olin suunnitellut käyttäväni *breakfast clubbingia* pohjana.

Prosessin aloitus työryhmän kanssa

Tanssijoina teoksessa oli itseni lisäksi Savonia ammattikorkeakoulun ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoita. Yhteensä kuusi tanssijaa. Ensimmäisissä treeneissä tammikuun 2022 alussa keskustelimme teoksen aiheista ja lähtökohdista ja harjoitimme autenttista liikettä. Lopullisessa teoksessa emme käyttäneet autenttista liikettä, mutta koin tämän olevan tapa tanssijoille saavan "alustuksen" kehon ja mielen yhteyteen ja kehon impulssien kuunteluun. Kirjoitin omaan työskentelypäiväkirjaani 9.1.2022 näin: "Miksi autenttinen? – Koska se tarjoaa häivähdyksen somatiikkaan ja kehon ja mielen yhteyteen. Tietoinen/tiedostamaton liike ja ajattelu. Mitä eroa on, kun ajattelee mitä tekee vs. kun tekee mitä ajattelee?". Teimme myös *breakfast clubbing* -harjoitteen ja

harjoittelimme ensimmäisen osan pohjaa itselleni teetetyn harjoitteen kautta. Kirjoitimme ja keskustelimme näiden harjoitteiden myötä syntyneistä ajatuksista ja kokemuksista.

Tammikuun 2022 aikana pääasiassa harjoitimme teoksen toista osaa, opetellen liikemateriaalia ja kooten teoksen rakennetta ja siirtymiä kohtausten välillä. Olin miettinyt myös mahdollista neljättä osaa, jossa lopuksi jäisi loppukuva / kehollinen liikekokemus aiemmasta, mutta tämä rajautui pois johtuen aikataulun kiireydestä ja resurssien puutteesta.

Toinen osa koostui valmiista materiaalista, kontakti-improvisaation ja parityöskentelyn pohjalta tehdyistä kontakti-liikesarjoista, improvisaatiosta ja välissä olevista kävelyn, juoksun ja seisomisen kautta toteutetuista siirtymistä. Vaikka pääasiassa kohtausten ajatus oli vain tuottaa valmiista liikemateriaalia, halusin jättää sen väljäksi ja antaa hetkiä myös olemiselle ja tässä ja nyt -hetkelle. Kontakti-sarjat konkretisoivat itselleni sen, että teemme yhdessä ja olemme tanssin kautta yhteydessä toisiimme. Halusin luoda erilaisia lähtökohtia liikkeelle ja olemiselle ja luoda teokseen myös moniulotteisuutta. Olimme yhdessä lavalla ja teimme prosessia yhdessä omien kehojen kautta, joten halusin myös kosketuksen kautta lisätä yhteisöllisyyttä.

Vaikeinta teoksen rakenteen kasaamisessa itselleni oli siirtymät. Teoksen kaikki kolme osaa olivat toisistaan erilaisia ja käsittelivät kehon ja mielen suhdetta liikkeeseen eri lähtökohdista, joten siirtyminen osasta toiseen piti olla perusteltua. Kävin keskustelua näistä työryhmäni, opinnäytetyön ohjaajani ja opponijani kanssa. En halunnut, että siirtymät näyttävät irrallisilta, joten niiden suunnitteluun kului paljon aikaa. Lopulta kuitenkin koin onnistuvani löytämään teokselle sopivat siirtymät.

Ensimmäisessä osassa olimme silmät kiinni, joten pelkkä silmien aukaisu loi radikaalin muutoksen ensimmäisen osan loputtua. Toisessa osassa täytyi olla tilassa hereillä ja auki muille, joten halusin antaa aikaa tanssijoille asettua tilaan ja "valmistautua" seuraavaan osaan, joka lähti musiikin vaihdoksesta. Tanssijat kuvasivat ensimmäisen ja toisen osan välistä siirtymää yhdessä keskustellessa tuntevan unesta heräämiseltä. Kuin heräisi syvästä unesta ja nousisi heti sängystä.



KUVA 2: Ensimmäisessä osassa silmät kiinni oman kehon ja sen impulssien kuuntelemista. (Karttunen 2022)

Toisen osan loputtua siirtymä kolmanteen osaan tapahtui nopeasti. Aloitimme viimeisen osan kasasta, josta rupesimme kasvattamaan liikkeen intensiteettiä. Siirtymässä ajatuksena oli siirtyä nopeasti yhteiseen tilaan, lähelle toisia, sillä viimeisessä osassa halusin alussa korostaa, mikä oli *breakfast clubbingissakin* ideana, että yhteisen rytmin ja liikkeen kautta pääsemme yhteyteen itsemme ja muiden kanssa. Kasassa oli pieni hetki pimeydessä ja hiljaisuudessa, jolloin pystyimme tasaamaan hetkeksi hengitystä ja siirtämään ajatusta viimeiseen osaan.

Kun olimme saaneet liikkeelliset ja rakenteelliset osat kasattua, aloimme pohtimaan syvemmin teoksen luonnetta ja olemista liikkeessä ja lavalla. Harjoituksissa käytimme aikaa keskusteluun ja ajatusten jakamiseen. Halusin luoda ilmapiirin, jossa tanssijat olivat yhtä tietoisia teoksesta ja sen lähtökohdista kuin itse olin, ja jossa heillä oli vapaus ja tila yhtä lailla vaikuttaa teokseen ja sen prosessiin. Yhdessä tutkailemalla ja testailemalla pääsimme siihen lopputulokseen, mikä näkyi lavalla.

Prosessin eteneminen ja sisältöjen tarkentaminen

Ensimmäisessä osassa keskittyminen kohdistui tanssijoiden läsnäoloon. Lähdimme aluksi vapaamasta tehtävänannosta, jossa oli tarkoitus kuunnella kehoa ja sen impulsseja ja niiden mukaan lähteä kasvattamaan liikettä. Lisäsin myöhemmin tarkentavia ohjeita ja kohtia musiikista, joista voi kasvatkaa liikettä tai tehdä dynaamisempia impulsseja. Ohjeiden myötä liike saattoi kuitenkin muodostua muotokeskeiseksi tai näyttäytyä mietittynä ja tanssillisena. Kohtauksen tarkoituksena oli tutkia omaa kehoa ja sen muutoksia liikkeen aikana aistien ja kuuntelemalla, joten pudotimme pois osan tehtävänannoista. Lopulta keskityimme ensimmäisessä kohtauksessa autenttiseen olemiseen ja ”arkipäiväistimme” kehoa ja liikettä.

Toisessa osassa valmis liikemateriaali ja koreografia toi teokseen perinteisen ulkoa annetun materiaalin näkökulman, joka keskittyy enemmän liikkeen muotoihin ja on ulkoa asetettua objektikehoon keskittyvää työskentelyä. Tässä kohtauksessa halusin haastaa tanssijoiden olemista ja liikkeeseen tarttumista ja syventymistä. Onko mahdollista olla herkkänä liikkeelle ja kokea eletyn kehon kokemuksia, vaikka materiaalina on määrätyt liikkeet ja muodot ja liikkeen impulssin lähde on alun perin ulkoa annettua.

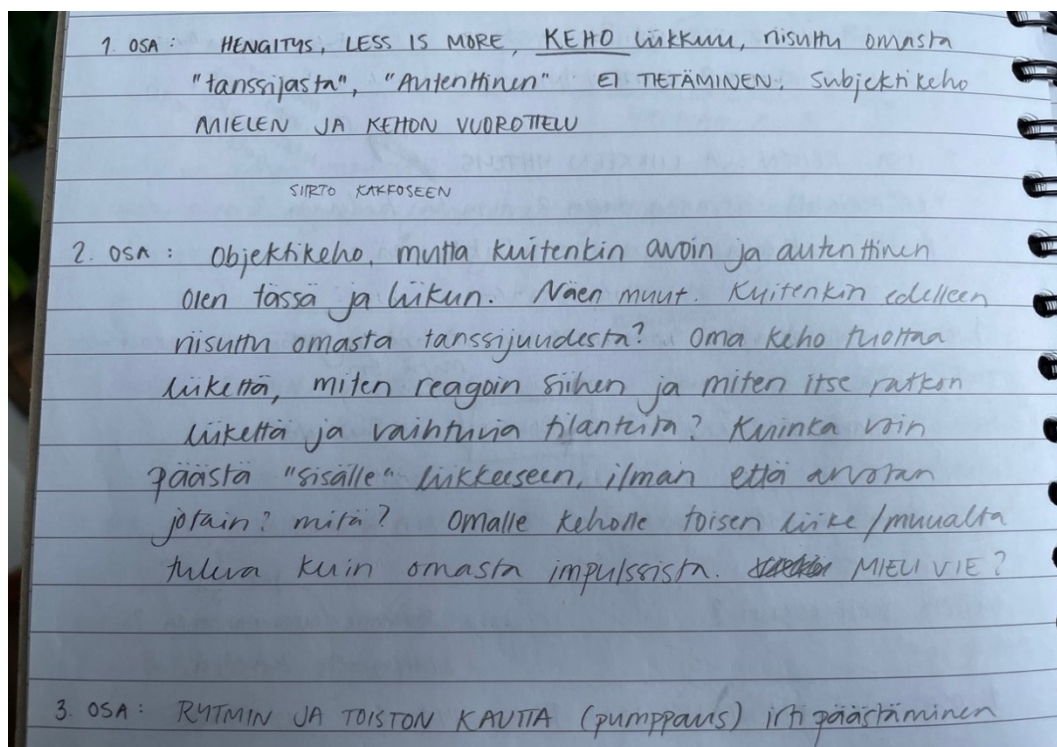
Teoksen toista osaa harjoitellessa hioimme pitkään liikesarjoja ja rakennetta osan sisällä. En halunnut, että koreografilliset osuudet ovat liian hiotun näköisiä tai, että tanssijat liikkuvat identtisesti. Halusin, että jokainen tulkitsee ja toteuttaa annettua materiaalia oman kehon kautta ja liike saa olla oman näköistä. Annoin heille materiaalin ja meillä oli tietyt sovitut kohdat, missä liikesarjat tapahtuivat, mutta se sai olla luonnollista ja omalla sekä ryhmän yhteisellä rytmillä toteutettua.

En käyttänyt musiikillisia laskuja missään vaiheessa teosta, vaan kaikki unisonossa tapahtuvat liikesarjat tapahtuivat ryhmää ja liikkeen rytmiä kuuntelemalla. Koin, että tämä vapauttaa tiettyä painetta liikkeeltä ja asiat tapahtuvat omalla luonnollisella rytmillään. Toki olin asettanut hetkiä, joissa esimerkiksi kasvatetaan intensiteettiä ja nopeutetaan liikkeen tempoa, mutta ilman, että tarvitsee

kiirehtiä tai pysyä musiikista syntyvien laskujen perässä. Tällä tavoin koen, että pystyimme paremmin olemaan läsnä tilassa ja kuunnella muita, joka loi teoksesta ja tanssijoiden olemisesta autenttimpaa.

Toisen osan sisällä oli myös yksi soolo, jossa oli hetki improvisaatiolle ja kehon kuuntelulle. Muuten osassa oli paljon tapahtumaa ja liikettä, mutta keskivaiheilla oli hetki, jossa pystyi pudottamaan tietoista ajattelua ja liikkeiden ennakoitua. Yksi tanssijoista liikkui tutkien kehoaan ja kehollisia impulsseja, ja muut seurasivat liikettä ja antoivat soolon liikkeen resonoida omassa kehossaan. Soolon tanssijalle olin antanut ohjeeksi liikkua käyttäen koko kehoaan ja "testailla kehon rajoja". Tässä kohdalla toteutui lähes sama idea kuin alussa, mutta nyt vain ulottuvampana ja suurempana liikkeenä. Aluksi ajattelimme suunnitella kyseiseen kohtaukseen ennalta määrätyn koreografian, mutta myöhemmin tuntui luonnolliselta antaa liikkeen vain tapahtua improvisaation ja sen hetkisen olemisen kautta.

Kolmannessa osassa keskityttiin liikkeelliseen ja rakenteelliseen vapauteen ja tietoisuuden irti päästämiseen. Tässä osassa ei ollut muita asetettuja ohjeita kuin yksi merkki musiikista, milloin sai kasvatkaa liikettä ulos kasasta ja yksi kohta, milloin jäimme paikallaan toistamaan sillä hetkellä tapahtuvaa liikettä. Halusin osan olevan mahdollisimman vapaa ulkoisista ohjeista, jolloin jäi tilaa enemmän oman kehon kuuntelemiseen ja liikkeen ja tietoisuuden irti päästämiseen.



KUVA 3. Ote työskentelypäiväkirjasta. Osien lähtökohtien ja olemisen selkeyttämistä. (Suhonen 2022)

Prosessin viimeistely

Teokseni oli todella fyysinen ja ensimmäisen osan jälkeen intensiteetti oli korkea. Alkujaan olin ajatellutkin, että haluan luoda teoksen, joka myös tuo ilmi tanssijoiden monipuolisen kehon käytön ja

tanssin fyysisen puolen, mutta intensiteetti kasvoi prosessin myötä suuremmaksi, kuin mitä olin ajatellut. Kuitenkin koin, että vaikka teos oli korkea intensiteetiltään, niin liikkeiden fyysisuus ja tanssijoiden hengästyminen ei vaikuttanut teokseen negatiivisesti. Päinvastoin se korosti itselleni teoksen autenttisuutta. Hengästyminen ja kehollinen väsyminen toi esille kehojen erilaisuutta ja tanssijoiden rehellistä olemista.

Korostin kuitenkin prosessin loppuvaiheilla tanssijoiden jaksamista. Osalla oli ollut sairastumisia ja paljon muuta fyysistä raskautta lukujärjestyksessään, joka näkyi niin henkisesti kuin fyysisessä jaksamisessakin. Sairauspoissaolot treeneistä vaikutti teokseen niin, ettemme kerenneet keskittyä ja syventyä olemiseen ja teoksen luonteeseen niin paljon, mitä olin aluksi ajatellut. Alun perin suunniteltu neljäs osa karsiutui pois, mutta koin silti, että etenkin viimeisellä viikolla ja läpimenoissa teoksen luonne ja tanssijoiden oleminen kehittyi paljon. Pääsimme kohti yhteistä läsnäoloa ja pystyimme nauttimaan liikkeestä ja toistemme olemisesta teoksen aikana.

Ennen varsinaista esitystä emme tehneet koko teosta montaa kertaa läpi. Osa syy tälle oli, että teos oli erittäin raskas fyysisesti. En halunnut väsyttää tanssijoita liian monilla läpimenoilla. Toinen syy oli, että en halunnut "kuluttaa" teosta. Teimme sen verran läpimenoja, että tanssijoilla oli varma olo liikemateriaalista lavalla. Teoksesta ei kuitenkaan ehtinyt muodostua rutiinia. Koin myös kehotietoisuudessa pysymisen olevan helpompaa, kun materiaalia ei oltu harjoiteltu liikaa. Tanssijoiden yhteisen olemisen kannalta olisi kuitenkin mielestäni tarvinnut lisää harjoituksia ja läpimenoja.

3.3 Tärkeiksi nousseet aiheet

Teoksen prosessin aikana työryhmämme sisällä muodostui muutama tärkeäksi koettu aihe, joita avaan tässä kappaleessa enemmän. Näitä olivat tanssijuuden pudottaminen, jonka jäsenän itselleni myös autenttisenä olemisena, tässä ja nyt -hetket ja vastaparina liikkeiden ennakoiminen, tanssijan olemisen tapa suhteessa muihin ja liikkeestä nauttiminen. Tärkeäksi nousseet aiheet olivat sidoksissa eri osiin ja jokaisessa osassa mietimme prosessin loppuvaiheilla paljon teoksen ja henkilökohtaista olemista ja kehotietoisuuden tasoa. Nämä jäsenyivät vasta hieman ennen esityksiä ja määrittivät lopulta paljon esityksen luonnetta.

Tanssijuuden pudottaminen – autenttinen oleminen

Kuten mainitsinkin jo, teoksen ensimmäisessä osassa meinasi syntyä aluksi vaara esiintyä tai "tanssia" liikaa, joten mietimme ohjaajani ja työryhmän kanssa esiintyjyyden ja tanssijuuden tasoa. Kun tanssija lähtee improvisoimaan, helposti liikkeessä nousee esiin totutut tavat liikkua. Ensimmäisessä osassa halusin kuitenkin liikkeen olevan arkipäiväistä ja autenttista. Lähdimme tutkimaan, mitä tämä tarkoittaa kunkin kohdalla. Voisimmeko pudottaa pois totuttua "tanssiliikettä" ja tanssijuutta. Ja kun sanon, että pudotamme tanssijuutta en tarkoita, että meidän pitäisi kuvitella, ettemme ole tanssijoita. Meillä on valtava määrä tietoa ja taitoa kertynyt kehoomme ja mieleemme elämän aikana, joten olisi mahdotonta yrittää unohtaa kaikki tämä ja kuvitella olevamme jotain muuta. Tavoitteena oli, että olemme omia itsejämme ja liikumme oman kehomme kautta, yrittämällä kuitenkin päästä ei-tietämisen tilaan ja lähteä avoimena tutkimaan kehon alitajunnasta syntyvää.

Koen luvussa 2.4 esitellyn autenttisen olemisen käsitteet viittaavaan myös tanssijuuden pudottamiseen. Mäkinen kertoi väitöskirjassaan somaattisesta läsnäolosta, joka näyttäytyy minulle myös autenttisen olemisen arvona. Hän kirjoitti, kuinka tanssijan täytyy pudottaa kaikki ylimääräinen pois, jotta somaattinen läsnäolo voisi tapahtua. (Mäkinen 2018, 3.4.2.) Niin kuin kirjoitinkin työskentelypäiväkirjaani, haimme ennakoimatonta, autenttista olemista. Emme arvota liikettä ja yritämme vain olla hetkessä ja rehellisiä omalle keholle ja syntyvälle liikkeelle.

Tässä ja nyt

Tässä ja nyt ajatus tuli luvussa 2.5 avatusta keho-mieli aikajanasta ja flow tilasta, sekä luvussa 3.1 avatusta Synne Enoksenin harjoitteesta. Tässä ja nyt -hetkellä tarkoitan siis tilaa, kun keho ja mieli ovat samalla aikajanalla. Liike syntyy kehosta ja mieli on tietoisena mukana kokemassa tapahtumaa. Tiedostomaton ajattelu ja liike kuitenkin virtaa lävitse ja olemme kehotietoisuuden tasolla. Tästä lähdin myös pohtimaan liikkeen lähtökohtaa ja impulsseja. Kun olemme tässä ja nyt -hetkessä koen liikkeen omassa kehossa syntyvän kehon impulsseista ja liike on ennakoimatonta. Kun taas teemme annettua materiaalia saatamme helposti ajatella liikkeit mielessämme etukäteen, jolloin liikkeen impulssi syntyy mielen käskystä, emmekä ole kehon ja mielen kanssa samalla aikajanalla. Mielemme johtaa liikettä ja keho seuraa.

Keskustelimme työryhmän kanssa liikkeen lähtökohdista ja etsimme hetkiä, jossa voimme palata kehotietoisuuden tasolle, samoin kuin hetkiä, joissa mieli johtaa. Viimeisessä osassa haastoimme ajatusta, että voiko tämä aikajana ja kehon ja mielen yhteys pudota osittain. Voimmeko vapautua tietoisuudesta ja antaa liikkeen ja rytmin viedä.

Teokseni ensimmäisessä osassa käsitelimme liikettä ja keho-mieltä eletyn kehon kokemuksen, eittämisen ja proprioseptisten aistien kautta. Pyrimme olemaan tässä ja nyt -hetkessä ja antaa kehon viedä liikettä. Mieli oli kuitenkin aktiivisessa roolissa havainnoijana. Kehomme siirtyy tietoisuuden tasolle kuitenkin vasta kun kiinnitämme siihen aktiivisesti huomiota (Monni 2004, 222). Kuitenkin itse tehdessäni huomasin kehoni ja mieleni vuorottelevan välillä liikkeen ”johtamisessa”.

Toisessa osassa siirsimme ajatuksemme fokus-tilaan. Ajattelimme Enoksenin tietoisuuden siirtämisharjoitetta ja kuvittelimme siirtyvämmä tässä ja nyt -tilasta tarkkaavaiseen tilaan, jossa teemme annettua liikettä. Kuitenkin väleissä, joissa esimerkiksi kävelimme yhdessä tilassa tai lähdimme yhdessä tekemään materiaalia, kehotin etsimään hetkiä, jossa voi palata tässä ja nyt -tilaan ja olla läsnä ja yhteydessä tilaan ja ryhmään ja tähän hetkeen, vaikka joutuukin välillä ennakoimaan materiaalia ja suoritettavia asioita.

Viimeisessä osassa taas en ollut antanut tarkempia ohjeita olemiseen tai tässä ja nyt -hetkeen. Pohdimme voimmeko pudottaa tietoisuutta ja antaa vain liikkeen ja yhteisen rytmin johdattaa.

15.11.2021 olen kirjoittanut työskentelypäiväkirjaani kolmannesta osasta sanoja, jotka ohjasivat sen kohtauksen olemista; *Euforian tunne tanssiessa? Tiedostamaton tila? Uusi ulottuvuus? Transsi ja ekstaasi? Hallinnan menettäminen?* Brynjar kirjoitti sähköpostissaan, kuinka breakfast clubbing -harjoite on saanut aihionsa rituaalimaisista ekstaattisista tansseista, jossa mieli pääsee erilaiseen tilaan jännitysten pudottamisen ja liikkeen ja rytmin kuuntelemisen kautta (Bandlien 2022). Itse tehdes-

säni tätä harjoitusta ja lavalla ollessani, koin tämän mielen erilaisen tilan ajoittaisina flown ja transinomaisena tilana. Koin, että pystyin päästämään irti liikkeen estetiikasta ja ulkoisista ärsykkeistä ja ajatukseni ja ajantajuni hukkuivat liikkeen ja hengityksen ja rytmin alle. Päästin kehoni vapaaksi ja kehoni ja mieleni vain pysyi liikkeen mukana yrittämättä ohjata liikettä.

Olemisen tapa suhteessa muihin – kinesteettinen empatia

Prosessin loppuvaiheessa aloimme kiinnittää enemmän huomiota tanssijoiden olemisen tapaan myös suhteessa muihin ja ryhmän yhteistä olemista. Tanssimme yhdessä ja olimme kaikki lavalla koko teoksen ajan, joten halusin, että meillä olisi myös yhteys muihin. Koen, että teoksen luonne määräytyi vasta lavalla ja yhteisen läsnäolomme vaikutuksesta. Liikkeet ja henkilökohtainen oleminen olivat muovautuneet, mutta vielä täytyi miettiä yhdessä toimimista. Kuten jo mainitsinkin teoksen prosessistani, ajattelin sen olevan enemmän liiketutkimusta kuin tanssiteoksen kasaamista, joten halusin sen näkyvän myös lavalla. Kanssakäyminen muiden kanssa sai olla luontevaa ja rentoa. Muiden kanssa tekemisestä ja olemisesta löytyi myös vapautta ja energiaa omaan tekemiseen.

Teoksen toisen osan väleissä oli hetkiä, jolloin osa seisoivat lavan reunalla ja seurasi muiden tekemistä. Mietimme näiden seisokselujen ja siirtymien olemista myös suhteessa ryhmään. Ohjasin työryhmäläni, että ne ovat hetkiä, jolloin voi pysähtyä hetkeen. Nämä eivät kuitenkaan olleet ”lepopaikkoja”, vaan ajattelin niitä hetkinä, jolloin ollaan kuitenkin kiinni liikkeessä, vaikka ei itse tanssikaan sillä hetkellä. Ohjasin tätä kinesteettisen empatian käsitteen kautta. Kun seuraamme liikettä, niin voimme tunkea tämän liikkeen omassa kehossamme visuaalisen havainnoinnin ja proprioseptisten aistien kautta. Tanssijat eivät niin sanotusti putoa esityksestä missään vaiheessa, vaan ovat tapahtumassa kiinni itse liikkumalla, olemalla ja havainnoimalla muiden liikettä. He ovat liikkeen sisällä joko oman kehon tai muiden kehojen seuraamisen kautta.

Liikkeestä nauttiminen

Viimeinen asia, joka muodostui työryhmässämme toistuvaksi ja tärkeäksi aiheeksi, oli liikkeestä ja yhdessä tekemisestä nauttiminen. Olimme pitkin prosessia työstäneet teosta paljon yhdessä ja mietineet ja keskustelleet paljon liikkeestä, kehotietoisuudesta ja olemisesta. Joten viimeiseksi jäljelle jäi vain näiden kaikkien ajatusten yhdistäminen, mutta samalla niiden unohtaminen ja nauttiminen liikkeestä ja esityksistä ja prosessin viimeistelystä. Enkä aiheiden unohtamisella tarkoita, että unohtaisimme oppimamme ja oivalluksemme kokonaan, vaan yhdessä tutkitut asiat olivat jääneet jo tietoisuuteemme, joten ne kulkivat mukana. Nauttimisella tarkoitin enemmänkin vain ylimääräisten asioiden pudottamista ja keskittymistä hetkeen ja muihin.

Teos oli fyysinen ja sisälsi teknisesti haastavaa materiaalia, mutta halusin, ettemme keskity liikaa muotoihin ja esitystilanteeseen. Menemme yhdessä lavalle tekemään ja näyttämään, mitä olemme pohtineet ja tuottaneet prosessin aikana, nauttien siitä mitä teemme. Etenkin viimeisessä osassa korostin, että voimme päästää irti kaikesta ylimääräisestä jännityksestä ja vapauttaa itsemme liikkeelle.

4 MOTIONS ['MOÛΣƏNZ] – TEOS

4.1 Esityksen rakenne

Teokseni koostui kolmesta osasta, joissa oli erilaiset tehtävänannot ja lähtökohdat liikkeelle ja olemiselle. Tässä luvussa avaan osat ja niiden tehtävänantoja lisää.

I OSA

Teos alkaa, kun tanssijat ovat lavalle hajautuneet seisoen eri suuntiin silmät kiinni. Takanurkasta nouseva valo paljastaa tanssijat ja musiikki nousee asteittain. Ensimmäinen kohtausta kestää noin 7 minuuttia, jonka aikana tanssijat keskittyvät oman kehon kuuntelemiseen ja liikkeiden impulssien havainnoimiseen. Alussa liike on katsojalle lähes näkymätöntä. Tapahtuva liike on tanssijoiden kehossa tapahtuvia mikroliikkeitä ja painovoiman ja kehon ja lattian kosketuspinnan havaitsemista. Hetken kuluttua syntyy pieniä liikkeen värähtelyjä tanssijoiden kehossa. Ikään kuin liikkeen alkuja, jotka eivät kuitenkaan kasva vielä täyteen mittansa ulos asti. Liike alkaa aste asteelta kasvaa enemmän näkyväksi ja liikkeen impulssit kasvavat. Liike on eri asentojen ja tanssijoiden kehon omaa tutkimista. Ajatus on kehossa ja sen liikkeen myötä tapahtuvien muutosten tietoisessa tulkitsemisessä.

Musiikin hiipuesssa tanssijat pienentävät liikettä ja impulssien seuraamista ja siirtävät ajatuksensa enemmän omaan kehoon tilassa ja muihin. Omalla ajallaan jokainen avaa silmät ja huomioivat kehollista oloansa ja tilan ja muiden näkemisen vaikutusta siihen. Oma kupla hajoaa, ja ajatusten tietoisuus siirretään vähitellen kohti seuraavaa osaa.

II OSA

Musiikki vaihtuu ja valot välähtävät kirkkaammaksi, paljastaen tilaa ja tanssijoita enemmän. Tanssijat seisovat paikallaan ja huomioivat toiset tilassa. Toinen osa alkaa juoksulla lavan läpi, josta osa jatkaa valmiiseen materiaaliin. Tämä osa muodostuu valmiin materiaalin, improvisaation ja reunalla olemisen ja kävelyllä/juoksulla tapahtuvien siirtymien vaihtelusta. Tanssijat vaihtelevat kokoonpanoja, millä liikutaan lavalla ja vaihdokset ja yhdessä tehtävät unisono -liikesarjat tehdään muita kuuntelemalla.

Tanssijat liikkuvat sisään ja ulos materiaalista, välillä löytäen yhteisiä hetkiä liikkeelle. Tanssijat, jotka ovat reunoilla tai kävelevät tilassa tai tilan poikki havainnoivat kuitenkin muita liikkujia ja pyyttelevät materiaalissa, vaikka eivät sitä sillä hetkellä itse tekisivät.



KUVA 4. Osa tanssijoista tekemässä annettua materiaalia, osa kävelee tilan poikki havainnoiden muita ja siirtyen seuraavaan materiaaliin. (Karttunen 2022)

Ensimmäisen pidemmän unisonossa tehtävän liikesarjan jälkeen on trio-kohtaus, jossa hyödynnetään kontakti-improvisaation ja parityöskentelyn kautta luotua materiaalia ja tarjoaa ensimmäisen fyysisen kontaktin tanssijoiden välillä. Tässä on hetki myös improvisaatiolle ja tanssijoiden liikkeen ennakoimattomuudelle. Kosketuksen kautta on pieni hetki aikaa pudottautua enemmän tässä ja nyt -hetkeen ja kuunnella yhteistä liikkeen virtaa.

Toisessa osassa on myös puolesta välissä soolokohtaus, joka on improvisaation kautta tehtävää liikkeen ja kehon tutkimusta, joka pudottaa tanssijat myös enemmän kehotietoisuuden ja kinesteettisen empatian äärelle. Tämän jälkeen jatketaan kuitenkin annetun materiaalin parissa ja liikkeen intensiteetti kasvaa hieman loppua kohden. Toinen kohtaus loppuu tanssijoiden juostessa kasaan ja musiikin ja valojen häivetessä.

III OSA

Viimeinen osa alkaa samasta kasasta ja valojen välkkymisestä. Musiikissa on selkeä tasainen rytmi, joka siirtyy tanssijoiden kehoon. Alussa musiikin rytmi näkyy pienenä pumppauksena kehossa, joka kasvaa suuremmaksi. Pumppaus alkaa rintakehästä ja lantion seudulta, mutta kasvaa koko kehoon ja vähitellen tanssijat leviävät tilaan. Koko kuuden ja puolen minuutin aikana tanssijat reivaavat musiikin mukana ja liike kasvaa ja pienenee oman kehon mukaan. Tanssijoiden tehtävänä on pudottaa esteettiset kuvat kehosta ja liikkeestä ja keskittyä vain rytmiin ja omaan ja muiden liikkeeseen. Antaa liikkeen viedä ja yrittää olla tulkitsematta tietoisesti liikettä tai ympäristöä.

Välissä on kohtaus, jolloin valot lopettavat välkkymisen hetkeksi ja tanssijat jäävät paikalleen taas pienesti toistamaan sillä hetkellä tapahtuvaa liikettä, jonka jälkeen kuitenkin jatkuu kasvattaen intensiteettiä. Liikettä tapahtuu paljon ja kaikkialla. Muodostaen ajatuksen reiviluolasta tai rituaalinomaisista ekstaattisista tansseista.



KUVA 5. Viimeisen osan reivit. (Karttunen 2022)

Teos loppuu musiikin hiljentyessä ja valojen kirkastuessa ja tasaantuessa. Tanssijat lopettavat reivaamisen ja "heräävät" takaisin tähän tilaan ja hetkeen. Tanssijat poistuvat lavalta ja valot pimenevät.

4.2 Esityksen valosuunnittelu ja visuaalinen maailma

Valotilanteet

Valosuunnittelulla halusin tukea teoksen luonnetta, mutta kuitenkin luoda efektiä ja tehdä teoksesta visuaalisesti monipuolisemman. Teoksen valot toteutti Anssi Pöyhönen Itä-Suomen tanssin aluekeskuksen puolelta. Alussa hain hieman hämärämpää valaistusta. Tanssijat olivat paikallaan, joten halusin valon, joka paljastaa tanssijat, mutta ei kuitenkaan ole liian valoisa ja staattinen. Takanurkasta spottivalo oli hengittävä eli valo himmentyi ja kirkastui hitaasti. Tanssijoissa ei ollut paljon liikettä, joten valon hengittävyydellä luotiin liikettä visuaalisesti. Mukaan syttyi myös lämpimät sivuvalot, jotka valaisivat tanssijoita paremmin.



KUVA 6. Ensimmäisen kohtauksen nurkasta syttyvä valo. (Karttunen 2022)

Toinen kohtaus alkoi valotilanteellisesti valojen sinisestä välähdyksestä, joka tasoittui sitten kylmän valkoisiin sivuvaloihin ja etuvaloon. Toisessa osassa tapahtui liikkeellisesti paljon ja oli monipuolinen lavan ja kehon käytön suhteen tanssijoilla, joten halusin valon olevan vain kirkas, paljastava ja paikallaan oleva. Puolessa välissä yhden tanssijan soolon aikana syttyi kaksi spottia solistiin ja sivuvalot muuttuivat sinisiksi. Halusin korostaa soolotanssijan liikettä, mutta kuitenkin jättää valoa muihin sivulla olijoihin ja heidän observointinsa kautta tapahtuviin mikroliikkeisiin. Soolon jälkeen valotilanne vaihtui jälleen kirkkaiksi sivuvaloiksi ja jatkoimme tilallisesti liikkuvammalla materiaalilla. Valotilanne pysyi samana toisen kohtauksen loppuun saakka. Juoksimme lopussa lavan keskelle kasaan ja valot alkoivat hitaasti himmetä pimeyteen saakka. Musiikissa kuitenkin oli vielä pieni nosto, jonka aikana valoissa tapahtui vielä samankaltainen välähdys kuin alussa, eli siniset sivuvalot paljastivat vielä tanssijat, jonka jälkeen oli totaalinen pimennys.



KUVA 7. Toisen osan soolon valokohtaus. (Karttunen 2022)

Viimeisen kohtauksen valot alkoivat muutaman sekunnin musiikkia jäljessä. Musiikki aloitti tasaisen rytmillisen pumppauksen ja valot alkoivat välkkymään hetken kuluttua. Seisoimme aluksi vain kassassa samalla kuin pinkit, siniset ja valkoiset sivuvalot välkkyivät eri aikaan eri kohdista lavaa. Kirkkaat vastavärit välkkyivät ja loivat liikettä lavalle tanssijoiden liikkeen kanssa. Katsojana oli vaikea keskittyä yhteen kohtaan tai yhteen tanssijaan, sillä välillä oli pimeitä kohtia, joissa tanssijat ehtivät liikkua paikasta toiseen välähdysten aikana. Muutaman minuutin jälkeen valot pysähtyivät ja tanssijat jäivät toistamaan liikettä paikalleen sini-pinkissä valaistuksessa. Tämän jälkeen valot jatkoivat taas välkettä pelkän sinisen ja pinkin valon vaihteluina ja tanssijat liikkuivat tilassa enemmän. Viimeisen puolen minuutin aikana valot välkkyivät yhtä aikaa päälle ja pois ja tanssijat kasvattivat vielä energiaa ja intensiteettiä liikkeessä. Lopussa valot vaihtuivat normaaliin valkoiseen valaistukseen ja tanssijat lähtivät lavalta. Viimeisen kohtauksen valosuunnitelman tarkoituksena on luoda transsinomainen tila, jossa tanssijatkaan eivät välttämättä tiedä missä kohtaa lavaa ovat tai missä päin yleisö on. Katsojalle näkyy välkähdyksiä liikkeistä ja tanssijoista.

Kohtaus kesti kuusi ja puoli minuuttia, joten välkkyvät valot saattoivat olla joillekin katsojille liian herkkää katsottavaa. Esityksen alussa juonnoissa ilmoitettiin sisältövaroituksena, että teos sisältää välkkyviä valoja ja jos on valoherkkyyttä, niin voi siirtyä katsomon taakse, mutta näin ei tapahtunut millään esityskerralla.



KUVA 8. Viimeisen kohtauksen alkukasan valotilanne. (Karttunen 2022)

Muut visuaaliset elementit

Alkuperäisen visioni mukaan olisin halunnut teokseeni valkoisen tanssimaton. Ajattelin, että se tekee muuten mustasta tilasta valoisamman ja korostaa enemmän liikettä ja tanssijoita. Se myös tekisi tunnelmasta itselleni ei niin esiintymistilannemaisen. Tila olisi avarampi ja tunnelma avoimempi. Kuitenkin logistiikka- ja resurssiongelmista johtuen emme saaneet valkoista tanssimattoa, vaan päädyimme mustaan mattoon.

Vaatetuksena toimi eriväriset trikoopaidat ja -housut. En halunnut käyttää mustaa, tilan ja mustan maton takia, sillä koen, että liike ja tanssijat olisivat uppoutuneet tilaan. Halusin tanssijoille arkiset vaatteet, missä on mukava liikkua ja mitkä eivät erityisesti korosta mitään tiettyä tai kerro omaa tarinaansa. Aluksi ajattelin käyttää maanläheisiä sävyjä ja mahdollisesti vaatteita, jotka korostavat kehoa tai osia, joissa näkyy ihoa. Luovuin kuitenkin tästä ideasta, sillä halusin ettei vaatteet itsessään korosta kehoa tai liikettä, vaan keho ja liike korostavat itse itseään. Vaatteet olivat sellaisia jota, voisimme pitää normaalissa tanssituntitilanteessa. Väreillä erotuimme mustasta taustasta. Hiukset olivat jokaisella omalla haluamallaan tavalla. Tässä oli sama idea kuin vaatetuksessa; hiukset ovat niin, kuin käyttäisin normaaleissa tanssitreeneissä. Ilman, että ne antavat omaa lausuntoaan teoksesta.



KUVA 9. Tanssijoiden vaatetus ja visuaalinen ilme. Promokuva. (Suhonen 2022)

5 LOPPUPOHDINTA

Koen teokseni prosessin olleen itselleni todella mielenkiintoinen ja antoisa. Pääsin syventämään ammatillista osaamistani tanssijana ja tanssintekijänä. Koen, että itselläni syntyy helposti ideoita koreografioille ja kiinnostun monista aiheista tanssin kontekstissa, mutta harvoin syvennyn tiettyyn aiheeseen pidemmäksi aikaa. Löydän usein uuden idean, jota haluan lähteä kehittämään, mutta tämän työn parissa näin ei tapahtunut. Yllätyin itsekini, kuinka kauan tämä idea ja prosessi pysyi käynnissä ja kuinka koko prosessin ajan löysin uusia ideoita ja näkökulmia aiheeseen. Pysyin koko ajan itse kiinnostuneena aiheesta ja halusin nähdä miten pitkälle voin viedä sitä.

Kirjallista raporttia kirjoittaessa olen pystynyt vielä paremmin syventämään ja sanoittamaan ideoitani teoksen prosessin takana ja aihe on kirkastunut minulle entisestään. Huomasin lukiessani esimerkiksi Kirsi Monnin ja Jaana Parviaisen väitöskirjoja, kuinka olin syventynyt hyvin samoihin aiheisiin ja hakenut samoja ajatuksia, heidän ajatuksistaan tarkemmin tietämättä. Toki olin käytetyistä käsitteistä ja ajatuksista tietoinen, mutta syventyessäni heidän teksteihinsä ymmärsin enemmän omia ajatuksiani ja niiden tarkoituksia heidän sanoittamanaan. Havaitsin myös, kuinka kaikkien käsittelemieni käsitteiden ja teemojen ympärillä on todella paljon yhteyksiä, vaikka ne itsessään tarkoittaisivat eri asioita. Syventyessäni enemmän kehotietoisuuden viitekehykseen, huomasin pystyväni yhdistämään muiden ajatukset toisiinsa ja omiin pohdintoihini.

Koen tämän prosessin tavoitteina olleen teoksen luominen ja sitä kohden vievä liiketutkimuksellinen harjoitusprosessi. Suurimpia koreografisia oivalluksia prosessin aikana olikin itselleni avoin ja tutkimuksellinen lähtökohta teoksen kasaamiseen. Aloittaessani työryhmän kanssa teoksen rakentamista, en tiennyt miltä lopullinen teos tulee näyttämään. Olin suunnittelut osat ja mitä ne käsittelevät, mutta tarkkaa sisältöä tai teoksen kuljettamista en osannut vielä tarkentaa. Opin luottamaan tanssijoiden näkemyksiin ja antamaan heille myös vastuuta teoksen rakentumisessa. En yrittänyt itse ohjata teosta tiettyyn lopputulokseen, vaan havaitsin, kuinka teoksen luonne syntyi itsestään tanssijoiden ja yhteisen liiketutkimuksen vaikutuksesta.

Annoin teoksen prosessille aikaa ja tilaa muovautua sellaiseksi, kuin se lopulta oli. Ajattelen kuitenkin, että vielä olisin tarvinnut lisää aikaa viimeistellä teos. Se oli itsessään valmis, mutta koen, että jouduimme hieman kiireessä siirtämään teoksen lavalle. Teos olisi vaatinut oman näkemykseni mukaan vielä hetken, että pääsemme tekemään sitä yhdessä ja löytämään vahvempaa yhteistä olemista teoksen sisällä. Mutta koen silti teoksen ja prosessin onnistuneen.

Oma tanssikäsitykseni muovautui lisää tämän prosessin seurauksena. Olen prosessin myötä enemmän tietoinen kehotietoisuuden ulottuvuuksista ja keho-mieli yhteyden vaikutuksesta liikkeessä ja koen, että osaan tämän opinnäytetyön myötä sanoittaa paremmin näitä käsityksiäni. Koen prosessin aikana tapahtuneen paljon ammatillista kasvua ja olevani nyt asioiden äärellä, joita on hyvä lähteä tutkimaan lisää ja viemään ammattikentälle. Huomaan pystyväni kuvailemaan syvemmin kokemuksiani ja refleктоimaan ja perustelemaan omaa työskentelyäni.

Työryhmän ja omat kokemukset prosessista

Teoksen rakentaminen työryhmäni kanssa sujui lähes mutkattomasti. Harjoitusten aikana saimme aikaan hyviä keskusteluja ja koin, että olimme kaikki tasa-arvoisia prosessin aikana. Esittelin teoksen aiheet ja lähtökohdat, mutta työstimme niitä yhdessä, eikä teoksesta olisi tullut sellainen kuin se oli ilman työryhmääni.

Pohdin teoksen esitysten jälkeen prosessin ja teoksen aikana koettuja kokemuksia eletystä kehosta, autenttisesta olemisesta ja flow-tilasta. Keräsin prosessin loputtua myös työryhmältäni kokemuksia ja palautetta näistä aiheista kyselyn muodossa. Halusin tuoda esiin muiden tanssijoidenkin näkökulmia prosessista, sillä he olivat tärkeä osa teoksen rakentamista ja samanarvoisia tanssijoita teoksesani. Tässä kappaleessa avaan näitä tanssijoiden kokemuksia omiin kokemuksiini viitaten. Muiden tanssijoiden kokemukset kirkastivat omia ajatuksiani prosessista.

Ensimmäisenä avaan kokemuksia kehon ja mielen kokemuksista liikkeen kuljettajana. Pohdimme hetkiä, joissa mieli seurasi liikettä. Monet olivat kokeneet tällaisia hetkiä teoksen ensimmäisessä osassa ja sitä harjoittaessa.

”Muistan että ensimmäisessä esityksessä ensimmäisessä osassa huomasin täysin seuraavan liikettä. Tuntui kuin keho olisi liikkunut itsestään ilman, että tiedän mitä se tekee seuraavaksi, vaikka samalla olin hyvin tietoinen missä tapahtuu liikettä. Keho ja mieli tuntui kevyelle sekä oli kelluva tunne.” (Tanssijoiden kysely 2022.)

Koen itse käyneen läpi samanlaisia ajatuksia ja kokemuksia ensimmäisessä osassa. Teoksen alku oli hetki, jolloin pysähdyimme hetkeksi kehon äärelle ja liikuimme kehotietoisuuden tasolla. Tanssijoiden kokemukset vahvistivat omia kokemuksiani ja harjoitteen onnistumista.

Tanssijat kokivat myös, kehon kuuntelun ja läsnäolon (*autenttinen oleminen*) taitojen kehittyneen prosessin aikana. Olemisen ja kehotietoisuuden tason vaihtelut koettiin myös mielenkiintoisena. Tätä pohdin itse myös paljon. Olin pitkään ennen prosessia arvottanut objektikehon näkökulman ”huonommaksi” kuin eletyn kehon kokemuksen, mutta tämän prosessin myötä pohdin näiden arvoista. Opinnäytetyöni tutkii kehotietoisuuden tasoja teoksen prosessissa, joten koin objektikehon ja sen näkökulmasta liikkeen tutkimisen osaksi tutkimusta prosessissa ajattelemta sen tekevän teosta huonommaksi. Objektikehon näkökulma on yksi tavoista lähestyä liikettä, joten halusin tuoda senkin tarkastelun piiriin teoksessa, haastaen kuitenkin tanssijoita myös etsimään hetkiä kehotietoisuuden tasolla samalla. Nämä vaihtelut objektikehon ja kehotietoisuuden tasolla vaativat harjoitusta, mutta tanssijoiden kokemusten mukaan näitä vaihteluita esiintyi ja niitä pystyi havainnoimaan ja muuntelemaan tietoisesti teoksen aikana.

Seuraavaksi pohdimme olemista ja yhteistä läsnäoloa. Kaikki tanssijat kokivat hetkiä, jolloin he pystyivät pudottamaan esiintyjyyttä ja olemaan läsnä hetkessä ja huomioimaan tilan ja muut esiintyjät. Tanssijat kokivat, että ryhmän yhteys oli vahva esitystilanteessa, jolloin pystyi pudottamaan esiintyjyyttä ja seuraamaan vain muita ja yhteistä tekemistä.

”Esityksissä tulikin olo, että olemme yhdessä lavalla tekemässä meidän yhteistä juttuamme, välittämättä yleisöstä. Tuli olo, että kaikki olivat aidosti läsnä toisilleen. Koen, että toisessa osassa esiintyjyyden tiputtaminen oli helppoa, sillä tiesi mitä tapahtuu ja pystyi aidosti sekä rennosti näkemään muut tanssijat sekä yleisön.” (Tanssijoiden kysely 2022.)

Olen tyytyväinen päätökseeni olla käyttämättä yhteisiä musiikista otettuja laskuja teoksessa. Koen, että yhteisen rytmin kuunteleminen auttoi tanssijoita pysymään läsnä hetkessä ja huomioimaan muita. Teoksen aikana otimme myös paljon katsekontaktia toisiimme, mikä lisäsi ryhmän yhteyttä ja läsnäoloa. "Lavalla ollessa oli muutamia hetkiä, jolloin koin yhteyttä muiden kanssa. Se tuli usein katsekontakteista, kun huomasin, että muut olivat yhtä vahvasti tilanteessa läsnä." (Tanssijoiden kysely 2022).

Ennen harjoitusprosessia pohdin pitkään, että toiminko teoksessa myös itse tanssijana. Olen kuitenkin iloinen, että päätin esiintyä itse mukana. Pääsin kokemaan ryhmän yhteisen läsnäolon lavalla ja koen, että pystyn refleктоimaan kokemuksia teoksesta ja prosessista paremmin, kun olen myös itse kokenut ne.

Esiintyessä saatoin unohtaa yleisön läsnäolon. Tiedostin kyllä olevamme katseiden alla, mutta koin esiintymistilanteen ryhmämme yhteisenä tapahtumana. Kehoni ja mieleni pysyi hereillä tapahtuvilla asioilla, ja koin pysyväni teoksen sisällä koko esityksen ajan. Todensimme yhdessä samaa tapahtumaa sisältä käsin.

Pohdimme myös flow-tilan kokemuksia. Teosta harjoitellessamme ja harjoituksissa keskustellessamme tanssijat sanoivat kokeneensa flow-hetkiä usein yksin ja turvallisessa tilassa tai hetkissä, jolloin kehon ja mielen yhteyttä oli tuotu tietoiseen havainnointiin ennen flow-tilaa. Ajattelin, ettei tanssisalissa treenatessa tai lavalla välttämättä pääse flow-tilaan tai pysty irrottamaan tietoisesta ajattelusta. Kuitenkin tanssijat kirjoittivat kokeneensa esityksessä flown tyyppistä tilaa. Tanssijat kertoivat kokeneensa hetkiä, jolloin pystyi liikkumaan ajattelematta mitä tekee. Liike ja rytmi vei mukanaan ja pystyi unohtamaan ulkopuolisen ympäristön.

"Koin pääseväni flowtilaan. Liikkeen toisto, valotilanteet ja intensiivinen musiikki auttoivat siinä. Myös tietynlainen puskeminen väsymyksen yli auttoi pääsemään uudelleen flowtilaan, kun vedin tietynlaisen automaattivaiheen päälle ja liikuin vain ajattelematta liikettä tai tilaa tai omaa tilaani. Yllättävä voimavara löytyi sen kautta." (Tanssijoiden kysely 2022.)

Viimeinen kohta oli fyysisesti hyvin rankka, mutta koen itsekin kehollisen väsymyksen auttavan pääsemään flow-tilaan. Kun keho alkoi väsyä, pudotin tietoisuuden tilaa. Keho ja mieli eivät olleet enää niin tarkkana ja tietoisena tilasta ja tapahtumista, kuin esityksen alussa. Vaikka keho teki fyysisesti paljon, viimeinen osa ei tuntunut silti rasittavalta. Aluksi joutui ajattelemaan tietoisuuden pudottamista ja rytmissä pysymistä, mutta koin, että mitä enemmän tein keholla ja mitä enemmän kasvatin intensiteettiä, sitä enemmän pystyin pudottamaan tietoista ajattelua ja uppoutumaan liikkeen ja rytmin vietäväksi. "Liike ja rytmi vei kyllä aivan mukanaan, ja se tuntui samalla niin hyvältä, vaikka olikin fyysisesti raskasta" (Tanssijoiden kysely 2022).

Kaiken kaikkiaan tanssijat kokivat prosessin mielenkiintoisena ja antoisana. He kokivat, että pääsivät haastamaan itseään ja saivat oivalluksia omaan työskentelyynsä.

"Prosessi oli mielenkiintoinen. Koin saavani monia oivalluksia tästä omaan työskentelyyni ja tapaani olla. Oli myös ihanaa, kuinka teos haastoi myös olemaan herkkänä muulle ryhmälle ja aistimaan tilaa ja tilanteita ja pyrki olemaan luonnollinen tapahtuma." (Tanssijoiden kysely 2022.)

Jatkotutkimuksen aiheita tanssintekijänä opinnäytetyön prosessin pohjalta

Tässä opinnäytetyössä ja kirjallisessa raportissani nostetut käsitteet ja teemat ovat muodostaneet itselleni viitekehyksen asioille, joita tahtoisin tutkia jatkossakin työssäni tanssinkentällä. Pääsin syventymään hyvin kehotietoisuuden ja keho-mieli yhteyden tutkimiseen tanssiteoksen kontekstissa. Koen näiden kuitenkin olevan niin laajoja aihealueita, että tämän prosessin pohjalta niitä voi kuitenkin syventää vielä paljon lisää. Opinnäytetyössäni pääsin yleisesti tutkimaan näiden aiheiden ulottuvuuksia käytännön työssä, mutta seuraavaksi voisin lähteä rajaamaan näistä tarkempaa tutkimuskohdetta ja kehittämään omaa tanssikäsitystäni yhä syvemmin näiden aiheiden pohjalta.

Valmistuessani pääpainoni on toimia monipuolisena tanssintekijänä ja tanssijana. Tämä prosessi on antanut itselleni motivaatiota jatkaa näiden aiheiden parissa ja hyödyntää niitä taiteellisessa työskentelyssäni. Voin myös liittää näitä ajatuksiani opetukseeni ja hyödyntää pedagogisia valmiuksiani tanssintekijänä ja koreografina. Innostuin prosessinomaisesta työskentelytavasta ja aion testata tällaista työskentelytapaa jatkossakin töissäni.

Koen, että prosessinomainen ja tutkimuksellinen ote tanssiteoksen tekemiseen vapauttaa painetta teoksen ulkopuoliselta muodolta. Idea muodostuu tutkimuskysymykseksi, tutkimuskysymys prosessiksi ja prosessin tuotos voi olla valmis teos. Haasteena itselläni oli kuitenkin prosessissa oman ajatusmaailman siirtäminen muille nähtäväksi ja pohdittavaksi. Koen, että onnistuin kuitenkin siinä kiitettävästi ja kehityin siinä prosessin aikana. Jatkossa haluaisinkin tehdä tutkimusta ja prosessia työskennellen työryhmässä. Omien oivalluksien jakaminen muiden kanssa herättää mielenkiintoisia keskusteluja, joista löytyy usein lisää oivalluksia yhteisen pohdinnan kautta.

Kehotietoisuudesta ja keho-mieli yhteydestä on paljon jo kirjoitettua ja tutkittua materiaalia, joten en koe, että näistä voisin mitään mullistavaa uutta oivallusta löytää, mutta näiden tutkiminen oman kokemusmaailman kautta voi tuoda esiin uusia näkökulmia ja lähtökohtia tanssin maailmaan. Ja nämä antavat aihioita tanssiteosten tekemiseen eri lähtökohdista. Kehotietoisuudesta ja keho-mieli yhteydestä jokaisella on oma kokemuksensa. Itselleni onkin äärimmäisen mielenkiintoista kuulla ja yrittää ymmärtää muiden kokemuksia ja niiden kokemusten kautta lähteä itse tutkimaan lisää näitä aiheita.

LÄHTEET

Bandlien, Brynjar Åbel 2022. Associate Professor at the Faculty of Performing Arts at the University of Stavanger. Breakfast Clubbing. Yksityinen sähköpostiviesti 12.4.2022. Viestin saaja: Aurora Suonen.

Eskola, Timo 2002. Heideggerin semioottisen ontologian problemaattinen reseptio Bultmannilla. Verkkojulkaisu. Suomen teologinen instituutti. <https://sti.fi/luennot/files/te020204.html> Viitattu 6.4.2022

Foundation for Contemporary Arts 2022. Steve Paxton. Verkkojulkaisu. <https://www.foundationforcontemporaryarts.org/recipients/steve-paxton/> Viitattu 13.4.2022

Hakala, Niina 2015. Somatiikka tanssin opetus- ja oppimisprosessissa. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97634/GRADU-1435655289.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 13.4.2022

Ikonen, Maija 2014. Tanssi ihmisyyden tuottajana – Kinesteettinen empatia ja ihmisenä olemisen taito. Liikekieli.com -tanssin verkkolehti. 8.8.2014. <https://www.liikekieli.com/tanssi-ihmisyyden-tuottajana-kinesteettinen-empatia-ja-ihmisena-olemisen-taito/> Viitattu 24.4.2022

Jacob's pillow dance interactive julkaisu aika tuntematon. Steve Paxton Improvisation project. Verkkojulkaisu. <https://danceinteractive.jacobspillow.org/steve-paxton/improvisation-project/> Viitattu 15.5.2022

Karttunen, Tiina 2022. Kuvat teoksen kenraalista. Kuvat 2 ja 4-8. Valokuva. 15.3.2022. Kuopio.

Kortelainen, Ilmari 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa Ilmari Kortelainen, Antti Saari & Mikko Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press, 125-140. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103675/978-951-44-9550-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 9.4.2022

Monni, Kirsi 2004. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999. Acta Scenica 15. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Monni, Kirsi 2012. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike-työskentely - Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkimuksen kirjalliseen osioon: Olemisen poeettinen liike. Teatterikorkeakoulu, Acta Scenica 15. Helsinki, 2004. <https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6975/kinesis1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 13.4.2022

Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Väitöstutkimus. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/> Viitattu 13.4.2022

Pakkanen, Päivi K, Parviainen, Jaana, Rouhiainen, Leena & Tudeer, Annika 1999. Askelmerkkejä tanssin historiasta, ruumista ja sukupuolesta. Taiteen keskustoimikunta. F.G Lönnberg.

Parviainen, Jaana 1998. Bodies Moving and moved. A Phenomenological Analysis of the Dancing Subject and the Cognitive and Ethical Values of Dance Art. Tampereen yliopisto. Vammalan kirjapaino.

Rouhiainen, Leena 2003. Living Transformative Lives. Finnish Freelance Dance Artists Brought into Dialogue with Merleau-Ponty's Phenomenology. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Suhonen, Aurora 2022. Kuvat työskentelypäiväkirjasta. Kuvat 1 ja 3. 10.4.2022. Valokuva. Kuopio.

Suhonen, Aurora 2022. Teoksen mainoskuva. Kuva 9. 7.3.2022. Valokuva. Kuopio.

Venäläinen, Jussi 2020. Aivot ja flow 1/3: Huippusuoritus vaatii poistumista itsen tieltä. Flow Akatemian blogi. 14.9.2020. <https://www.flow-akatemia.fi/blogi/aivot-ja-flow-1-3-flow-tilassa-poistut-itsesi-tieltä> Viitattu 15.4.2022

Venäläinen, Jussi 2020. Ilmiö tutuksi – Mikä flow on?. Flow Akatemian blogi. 17.2.2020. <https://www.flow-akatemia.fi/blogi/ilmio-tutuksi-mika-flow-on> Viitattu 15.4.2022

LIITE 1: LÄHTÖLAUKAUS-FESTIVAALIN MAINOSJULISTE

VILMA KÄRKKÄINEN AURORA SUHONEN HILPPA HUUSMAN TIINA KARTTUNEN SOFIA JAAKKOLA ALISA RINTAMÄKI

LÄHTÖLAUKAUS
 SAVONIAN TANSSINOPETTAJAOPISKELIJOIDEN
 TAITEELLISET OPINNÄYTETYÖT
 TI 15.3. JA KE 16.3. KLO 16&19
 @ITAK-NÄYTTÄMÖ, SUOKATU 42
 VAPAA PÄÄSY!

PAIKKAVARAUKSET: LAHTOLAUKAUS2022@GMAIL.COM

SAVONIA

LIITE 2: KUVA LÄHTÖLAUKAUS-FESTIVAALIN KÄSIOHJELMASTA SIVUT 4 JA 5



M O T I O N S ['møʃənz]

Koreografia: Aurora Suhonen
 Tanssijat: Henrietta Heiskanen, Anni-
 Klaara Leinonen, Moona Penttinen, Aada
 Pääkkönen, Inka Savolainen, Aurora
 Suhonen
 Musiikki: a1 - Ólafur Arnalds, Nils Frahm
 Reflejo -Murcof
 Uni Blue - Florian Kupfer Remix Version -
 alva noto, Florian Kupfer

M O T I O N S ['møʃənz]

=The action or process of moving or of changing place or position; movement.

Mental act, or impulse to any action; internal activity.

An impulse or inclination of the mind and body or it's parts.

Aurora Suhosen teos käsittelee kehollisuutta ja kehon ja mielen suhdetta liikkeeseen eri lähtökohdista. Teos keskittyy kehoon fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena ja vuorottelee kehon ja liikkeen objektiivisen ja subjektiivisen kokemuksen välillä.

LIITE 3: M O T I O N S [' M O Ξ Σ Θ Ν Ζ] – ΤΕΟΚΣΕΝ ΜΑΙΝΟΣΚΥΒΑ



LIITE 4: TANSSIJOIDEN KYSELY

Tanssijoiden kysely 29.3.2022

Savonia AMK – taiteellinen opinnäytetyö M O T I O N S ['moʊʃənz]

1. Koitko missään vaiheessa teosta tai prosessin aikana hetkiä, jolloin huomasit seuraavan liikettä ennemmin kuin ohjaavan sitä? (liike vie kehoa ja mieltä) Missä ja miten? Kuvaile kokemusta
2. Koitko esitystilanteessa hetkiä, jolloin pystyit "päästämään irti" esiintyjyydestä ja olla avoinna ja herkkänä hetkessä tapahtuville asioille ja ihmisille? Kuvaile kokemusta.
3. Koitko viimeisessä osassa kertaakaan flown tyyppistä tilaa? Pystyitkö päästämään irti tietoisesta ajattelusta ja antautua liikkeen ja rytmin vietäväksi?
4. Muita oivalluksia prosessin aikana?