

# SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
KULTTUURIALA

## REAGOIN

Akrobatia osana improvisaatiopohjaista teosta

TEKIJÄT    Anni-Klaara Leinonen  
              Aada Pääkkönen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Aada Pääkkönen ja Anni-Klaara Leinonen	
Työn nimi reagoi – Akrobatia osana improvisaatiopohjaista teosta	
Päiväys 11.5.2023	Sivumäärä/Liitteet 32/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p><i>reagoi</i> on Aada Pääkkösen ja Anni-Klaara Leinosen taiteellinen opinnäytetyö. Työssä tutkittiin akrobaattisen liikkeen olemusta sekä sen sisällyttämistä improvisaatiotyöskentelyyn. Teoksen tavoitteena oli uusien näkökulmien kautta kehittää tekijöitä tanssijoina sekä tuoda uutta näkökulmaa koreografiseen työskentelyyn.</p> <p>Teos oli kolmen tanssijan ryhmäteos, jossa Pääkkönen ja Leinonen toimivat koreografeina sekä tanssijoina. Työskentelytapana käytettiin avointa prosessia, jonka aikana hyödynnettiin muun muassa erilaisia improvisaatioharjoitteita sekä vapaata keskustelua. Työ sai ensi-iltansa 2.3.2023 Lähtölaukaus-festivaalilla Kuopiossa.</p> <p>Tässä kirjallisessa raportissa avataan akrobaattisen liikkeen elementtejä, jotka nousivat esille improvisaatiotyöskentelyn kautta. Lisäksi käsitellään prosessin aikana käytettyjä menetelmiä ja avataan lopullisen teoksen sisältöä. Lopuksi pohdintaan esiintyjien kokemuksia sekä tekijöiden ammatillista kehittymistä.</p>	
Avainsanat Akrobatia, nykytanssi, improvisaatio, flow, avoin prosessi	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Authors Aada Pääkkönen and Anni-Klaara Leinonen	
Title of Thesis reagoiin – Acrobatic as part of improvisational piece	
Date 11.5.2023	Pages/Appendices 32/2
Client Organisation /Partners Savonia university of applied sciences	
<p>Abstract</p> <p><i>reagoiin</i> is an artistic thesis by Aada Pääkkönen and Anni-Klaara Leinonen. The work explored the essence of acrobatic movement and how to combine acrobatic movement with improvisation. The aim of the work was to develop authors as dancers through new perspectives and give new perspectives to choreographic work.</p> <p>The production was a group piece for three dancers. Pääkkönen and Leinonen worked as dancers and choreographers in the production. Open process was used as a working method, and it included for example improvisational work and open discussion. The work was premiered in Kuopio at Lähtölaukaus-festival on 2.3.2023.</p> <p>This written thesis opens the elements of the acrobatic movement that emerged through improvisation work. There will also be told the methods of production and the finished piece of artistic work. The experiences of the dancers and professional development of the authors are pondered at the end of this thesis.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Acrobatics, contemporary dance, improvisation, flow, open process</p>	

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOKSEN LÄHTÖKOHTIA .....	7
2.1	Improvisaatio esitysmuotona .....	7
2.2	Kontaktin eri muodot.....	7
2.3	Akrobatia.....	9
2.4	Flow.....	10
2.5	Avoin prosessi.....	11
3	TEOKSEN PROSESSI .....	14
3.1	Menetelmät ja aikataulu .....	14
3.1.1	Teoksen teemojen rakentuminen.....	14
3.2	Esille nousseet teemat.....	15
4	REAGOIN .....	19
4.1	Teoksen osiot .....	19
4.2	Teoksen visuaalinen ilme ja musiikki .....	22
4.3	Katsomon sijoitus.....	24
5	POHDINTA.....	25
5.1	Flow-kokemukset.....	25
5.2	Ammatillinen kehitys .....	26
	LIITE 1: LÄHTÖLAUKAUS-JULISTE .....	31
	LIITE 2: KÄSIOHJELMATIEDOT.....	32

## 1 JOHDANTO

Tämä on taiteellisen opinnäytetyömme *reagoin* kirjallinen osuus, jossa käymme läpi teoksemme lähtökohtia, menetelmiä, prosessin aikana esille nousseita teemoja sekä avaamme teoksen rakennetta. *reagoin* -teoksen prosessin aikana tutkittiin akrobaattista liikettä ja sen vaatimia tekijöitä. Tavoitteena oli löytää työkaluja akrobaattisen liikkeen sisällyttämisestä improvisaatiotyöskentelyyn. Päätimme lähteä työstämään teosta yhdessä samankaltaisten ajatustemme sekä kokemustemme takia. Olemme myös työskennelleet aikaisemmin yhdessä, joten toistemme työskentelytavat olivat tuttuja. Teoksen teemojen takia yhdeksi lähtökohdaksi nousi tavoite haastaa meitä tanssijoina sekä koreografeina. Improvisaatiopohjainen teos ja avoimen prosessin kaltainen työskentely olivat tälle tavoitteelle hyviä pohjia, sillä kummallakaan ei ollut niistä aikaisempaa kokemusta. Prosessin aikana halusimme myös tarkastella flow-tilan saavuttamista improvisaation sekä akrobatian keinoin. Mielenkiintomme kohteena oli myös etsiä tapoja tuottaa akrobaattista liikettä, ilman liikkeiden tarkkaa hioamista ja näin tarkastella, mitä se tekee liikkeelle ja esiintymiselle.

Meillä molemmilla on taustaa tanssi tavoitteellisesta harjoittelusta, joka on tähdännyt kilpailuihin. Tällöin harjoittelu keskittyi lajille ominaisiin fyysisesti haastaviin liikkeisiin, kuten akrobatiaan. Oma liikekieleemme sai tuolloin paljon vaikutteita kilpailumaailmasta, jossa oli nähtävillä paljon näyttäviä liikkeitä. Opiskelujen aikana tällainen työskentely on jäänyt vähemmälle ja yhteisenä keskustelun aiheena on useaan otteeseen ollut, onko akrobaattiset liikkeet omassa liikkeessä enää edes tarpeellisia ja niitä alkoi kieltämään itseltään. Tällainen pohdinta on tuntunut jopa turhauttavalta, sillä ne olivat ennen mielekkäin osa-alue tanssimisessa. Näemme, että nykyään tämänkaltaisen liikekielen pinnalla nykytanssinkentällä, joten halusimme vahvistaa sen käyttöä myös omassa liikkeessä.

Kiinnostuksemme improvisaatioon on kasvanut opintojen aikana ja käsitys siitä, mitä se voi olla ja mitä se mahdollistaa on muuttunut. Ennen tätä koulua meidän kokemuksemme improvisaatiosta ovat olleet melko taitokeskeiset, eikä improvisaatioon ole annettu tarvittavia työkaluja tai raameja. Improvisaatio tuntui usein jokaisen fyysisen taidon esittelyltä eikä liikkeen lähtökohdat tulleet välttämättä itsestä. Näiden opintojen aikana improvisaatiotyöskentelystä on kuitenkin tullut enemmän tutkiskelevaa, eikä liikkeen lähtökohtana ole ollut se miltä liike näyttää, vaan miltä se tuntuu. Tämän seurauksena fyysisesti haastavat liikkeet ovat jääneet improvisaatiosta lähes kokonaan pois. Opinnäytetyössämme halusimme tuoda näitä kahta improvisaatiotyyliä lähemmäs toisiaan. Tavoitteena oli löytää keinoja saada akrobaattista liikettä tutkiskelemaan improvisaatioon.

Avaamme tässä työssä improvisaation käsitettä ja sitä esitysmuotona sekä mitkä eri kontaktin muodot näkyivät teoksessamme. Käsittelemme myös akrobatiaa eri näkökulmista ja määrittelemme mitä se on meille. Lisäksi tarkastelemme flown ilmenemistä esiintymistilanteessa sekä mitkä tekijät teoksessamme auttoivat sen saavuttamisessa. *reagoin* -teoksen harjoitusprosessissa hyödynsimme avointa prosessia, jonka lähtökohtia pohjustamme. Työssä avaamme lisäksi prosessin aikana esille nousseita tekijöitä, jotka koimme vaikuttavan akrobaattisen liikkeen sisällyttämisessä improvisaatiotyöskentelyyn. Pohdinnassa tuomme esiin ammatillista kehittymistämme, flown kokemuksia ja prosessin vaikutuksia tulevaan sekä avaamme tanssijoiden kokemuksia esiintymistilanteessa. *reagoin* -teoksen esiintyjien kokemuksia kerättiin pitkin työprosessia ja jokaisen kokemuksia käytetään tässä työssä. Lisäksi keräsimme yleisöpalautetta esityksien jälkeen.

Meidän lisäksi taiteelliseen työryhmäämme kuului Moona Penttinen. Lähdimme työstämään teosta tammikuussa 2023 ja teos esitettiin 2.3. ja 4.3.2023 ITAK-näyttämöllä Lähtölaukaus-festivaalilla. Lähtölaukaus-festivaali on Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelijoiden suunnittelema ja tuottama tapahtuma, jossa valmistuvien opiskelijoiden taiteelliset opinnäytetyöt esitetään. Olimme mukana tapahtuman tuottamisessa, missä tehtävänäimme oli markkinointi sekä julisteen tekeminen (liite 1). Tapahtumassa jokaisesta teoksesta oli nähtävillä sähköinen käsiohjelma, jossa oli teoksesta esittelyteksti ja tiedot (liite 2).

## 2 TEOKSEN LÄHTÖKOHTIA

### 2.1 Improvisaatio esitysmuotona

Improvisaatio voidaan määritellä odottamattomaksi tavaksi toimia ja se voi olla kaikkea spontaanisti liikkumisen ja hetkessä koreografisoimisen väliltä. Sitä on mahdollista käyttää työkaluna valmiin koreografian rakentamiseen sekä myös esitysmuotona. (Smith-Autard 2010, 89; Olsen 2014, 67.) Improvisoidessaan tanssija on tietämätön tulevista tapahtumista. Tästä syystä näemme, että improvisoidessaan tanssija on avoin ja auki sekä haavoittuvassa tilassa, etenkin jos improvisaatio tapahtuu yleisön edessä. Improvisoidessaan tanssijan tulisi olla halukas ja valmis ottamaan riskejä, vaikka ympäriltä tulee jatkuvasti uusia kimmokkeita liikkeelle. Esimerkiksi liikesuunta voi kadota jatkuvien inspiraation lähteiden myötä, mutta tanssija voi silti olla kyvykäs liikuttamaan kehoaan eri liikelaaduilla ja tavoilla. (Mäkinen 2018, 4.3.2.1.)

Taiteellinen opinnäytetyömme oli pitkälti improvisaatiopohjainen, joten tässä luvussa käsittelemme improvisaatiota esiintymismuotona. Improvisaatio näkyi läpi teoksemme erilaisina tehtävinä, sääntöinä sekä ratkaisuin joiden avulla rakensimme teokseen rungon. Improvisaatiota hyödyntävissä esitysmuodoissa tanssijalla on vapaus tehdä omia ratkaisuja muun muassa tilan käytön, liikkeen ajoituksen ja materiaalin suhteen. Tanssija on suhteessa toiseen liikkujaan ja jokaisen ratkaisut vievät tilannetta eteenpäin. Improvisaatiopohjainen esitysmuoto ei siis tarkoita tarkoituksetonta tai suhteetonta, päinvastoin tanssijalta vaaditaan jatkuvaa läsnäoloa, tietoisuutta sekä täsmällisyyttä. (Lahdenperä 2013, 1.1.4.)

reagoin -teoksessa tavoitteenamme oli, että katsojalla on mahdollisuus kokea aitoja hetkiä sekä läsnäoloa ja ajattelimme improvisaatiopohjaisen teoksen tukevan tällaisia kokemuksia. Tämän tyyli- sessä teoksessa prosessi jatkuu esiintymistilanteissa, joten katsojalla on mahdollisuus nähdä tanssijoillekin ennalta-arvaamattomia tilanteita sekä raakaa intensiteettiä. Katsojat voivat myös kokea spontaanin ryhmadynamiikan seuraamisen yhtä kiehtovaksi kuin siinä mukana olevat tanssijatkin. (Blom, Chaplin 2000, 119).

Teoksessamme halusimme jättää tilaa reagoimiselle ja sille, että teos on joka kerta erilainen. Se vaati meiltä tanssijoina erilaista asennoitumista esitystilanteeseen kuin valmiiksi koreografisoitu tilanne. Myös prosessin aikana pyrimme pysymään avoimena muuttuville tilanteille ja sille, että emme tiedä mitä harjoitustilanteet tuovat teokselle. Mäkinen (2018, 4.3.2) kertoo ei-tietämisen olevan tapa olla läsnä, jolloin tanssija ei pyri olemaan tietoinen, mitä seuraavaksi tapahtuu. Ei-tietäminen voi esimerkiksi mahdollistaa reagoimisen ei totutulla tavalla, kun tanssija on valmis spontaaniuteen ja yllätyksellisyyteen. Improvisaatiossa on tärkeää ajan ja tilan avaaminen ei-tietämiselle, jolloin tilanne synnyttää aina jotain uutta. (Mäkinen 2018, 4.3.2.)

### 2.2 Kontaktin eri muodot

Tässä luvussa avaamme kontaktin muotoja, jotka näkyivät teoksessamme. Päädyimme hyödyntämään erilaisia näkökulmia kontaktiin, jotta akrobatia ja improvisaatio näyttäytyisivät monipuolisemmin ja tanssijoina löytäisimme uusia mahdollisuuksia liikkumisellemme. Kontaktin tapoina reagoin -

teoksessa hyödynsimme fyysistä kontaktia ja kontakti-improvisaatiota. Näiden lisäksi pohdimme kontaktin ilmenemistä muilla keinoin esiintymistilanteessa.

### Fyysinen kontakti

Fyysinen kontakti on kosketusta, kahden tai useamman tanssijan aistimista toisistaan. Kosketuksen antamiseen ja vastaanottamiseen vaikuttavat jokaisen henkilökohtaiset kokemukset ja historia. Aikaisempien kokemusten lisäksi kosketukseen vaikuttaa sen hetkinen olotila ja tunteet, joiden sanallistaminen on tärkeää esimerkiksi turvallisuuden kannalta. Työskentelyssä on tärkeää asettaa omia rajoja sekä kunnioittaa toisen ihmisen valintoja. (Olsen 2014, 139–140.)

Meille reagoin -teoksen harjoitusprosessin ja esitysten aikana tärkeitä asenteellisia huomioita fyysisen kontaktin parissa työskennellessä olivat kommunikaatio, luottamus sekä epäonnistumisen salliminen. Lahdenperän (2013, 1.1.4) mukaan toisen ihmisen kanssa tanssiminen vaatii molemmilta kokonaisvaltaista kuuntelua. Täytyy olla tietoinen omista valinnoista sekä toimia itsenäisesti ja samaan aikaan antautua parin kannatukseen ja pyrkiä löytämään yhteinen rytmi ja reitti. (Lahdenperä 2013, 1.1.4.) Kontaktityöskentelyssä korostuu myös periksi antaminen. Tämä tarkoittaa antautumista esimerkiksi parin painolle tai lattialle ja on myös asenteellinen näkökulma. Kontakti vaatii molemmilta puolelta kuuntelua ja lisäksi välillä täytyy osata päästää omista suunnitelluista reiteistä ja laaduista irti. Ilman periksi antamista kontakti voi näyttäytyä väkijäsenenä ja epämiellyttävänä. (Olsen 2014, 139.)

Asenteellisten huomioiden lisäksi fyysisessä kontaktissa täytyy ottaa huomioon riittävä voiman käyttö suhteessa toisen ihmisen antamaan painoon. Jotta fyysisestä kontaktista tulee helpompaa, täytyy kehon painoa oppia antamaan sopivassa suhteessa. Tilanteissa, joissa kehon paino on kokonaan toisen kannateltavissa, täytyy nostettavalla olla kontrolli omasta kehostaan, jotta liikkeestä tulee molemmille kevyempää. (Olsen 2014, 139; Mäkinen 2018, 4.3.5.) reagoin -teoksessa fyysinen kontakti mahdollisti meille asioita, jotka eivät olisi olleet mahdollisia ilman toista ihmistä. Tämä näkyi teoksessa esimerkiksi erilaisina nostoina sekä asetelmina. Kun tanssija antaa oman kehon painoaan toisen ihmisen varaan voi se mahdollistaa liikkeelle paljon uusia suuntia. He voivat liikkua painovoimaa vastaan ja mihin suuntaan tahansa, käyttäen esimerkiksi hartioita tai selkää hyödyksi toisen nostamisessa. (Mäkinen 2018, 4.3.2.1.)

### Kontakti-improvisaatio

Yksi kontaktin muoto, mikä näkyi teoksessamme, oli kontakti-improvisaatio. Kontakti-improvisaatio voidaan nähdä kahden tai useamman liikkuvan kehon vuoropuhelua, jossa liike on suhteessa muun muassa painovoimaan, liikevauhtiin ja kitkaan. Kontakti-improvisaation avulla haetaan luonnollista liikevirtaa ja liikerentoutta, jolloin tanssijat liikkeessä ollessaan voivat tukea toistensa painoa. (Mäkinen 2018, 4.2.) Mirva Mäkinen (2018, 4.2) on haastatellut väitöskirjassaan kontakti-improvisaation kehittäjää Steve Paxtonia, jonka mukaan kontakti-improvisaatioon liittyy oleellisesti toisen kontaktipisteen seuraaminen, toisen kehon painon tukeminen sekä oman kehon painon antaminen. Liikkumistapoina voidaan pitää erilaisia rullauksia, kierimisiä sekä kaatumisia (Paxton 2011, Mäkinen 2018, 4.2. mukaan). Kontakti-improvisaatio kehittyi Steve Paxtonin liikeideoista, joita hän oli kehitellyt kollegoiden ja opiskelijoiden kanssa 1970-luvun alkupuolella Amerikassa. Siinä on nähtävillä vaikutteita



erilaisista kamppailulajeista, mutta parin hallitsemisen sijasta tarkoituksena on löytää yhteinen liikevauhti. Vaikka katsoja voi nähdä kontakti-improvisaatiossa akrobaattisia tai voimistelulle tyypillisiä elementtejä, se ei ole liikkeen lähtökohtana eivätkä kontakti-improvisoijat korosta kehon linjoja tai muotoja samalla tavalla. (Novack 1990, 8, 10.)

Hyödynsimme prosessin aikana kontakti-improvisaatiota sekä kahden että kolmen tanssijan kesken, mutta lopullisessa teoksessa sen rooli ei ollut kovin suuri. Kontakti-improvisaatio näkyi kahden tanssijan tilallisena siirtona, mikä loi pohjan osuudelle, jossa hyödynnettiin fyysistä kontaktia. Painotimme kontakti-improvisaatiossa omien suunniteltujen liikeratojen periksi antamista. Emme tavoitelleet näyttäviä liikereittejä vaan pysyimme avoimena toisen kehon kuuntelulle.

#### Muut kontaktin muodot teoksessamme

Koemme kontaktin myös muilla keinoilla kuin vain fyysisenä kosketuksena. Ihminen on aina kontaktissa ympäristöönsä ja yksi osa kontaktia on yhteys muihin ihmisiin ja heihin reagoiminen. Kontakti mielletään usein suhteessa ympäristöön, mutta ihminen voi toisen ihmisen ja ympäröivän tilan lisäksi olla kontaktissa oman kehon tuntemuksiinsa. Kontakti muihin ihmisiin korostuu myös vuorovaikutukseen, avoimeen keskusteluun ja tehtäväperustaiseen pohjautuvassa työskentelyssä, jolloin esiin tulee kunkin yksilön tavat ja tottumukset olla vuorovaikutuksessa. (Törmi, 2016, 74–76.)

Teoksessamme kontakti toteutui useissa muodoissa. Kontakti näkyi läsnäolona, tilan ja toisen ihmisen aistimisena ja kuunteluna sekä yhdessä tekemisenä. Läsnäolon tunnetta tanssijoiden välillä vahvasti hetket, joissa yhteys toisiin tunnettiin ilman fyysistä kontaktia. Tätä pyrittiin saavuttamaan katsekontakteilla sekä yhteisillä liikesuunnilla ja -dynamiikoilla. Vaikka teoksessa aistittiin toisen ihmisen liikettä, oli tavoitteena myös pysyä läsnä ja avoimena oman kehon impulsseille.

### 2.3 Akrobatia

Akrobatia oli tärkeä osa teostamme, joten tässä luvussa avaamme muutamia näkökulmia akrobaattiseen liikkeeseen. Akrobatia sana juontaa juurensa antiikin Kreikkaan asti, jossa käytettiin sanaa akrobateo kuvaamaan varpailla kävelyä. Sirkusakrobatian juuret katsotaan olevan Kiinassa, jossa jo Han-dynastian aikaan kiersi sirkustaiteilijoita esiintymässä. 1700- ja 1800-luvulla Keski- ja Länsi-Afrikassa, sekä samaan aikaan Saksassa ja Ruotsissa kehitettiin erilaisia akrobaattisia sekä voimistelullisia numeroita. Nykyaikainen telinevoimistelu sai myös alkunsa näiden harjoitusten pohjalta. Nykyään akrobaattiset elementit ovat levinneet moneen liikuntamuotoon, kuten rullalautailuun tai nykytanssiin. Akrobatia on fyysisesti haastavaa liikettä, kuten jokin temppu, hyppy tai pyörähdys, joka usein vaatii tekijältä voimaa, nopeutta tai liikkuvuutta. Tästä syystä harjoitteluun vaatii paljon aikaa ja keskeisin asia harjoittelussa on turvallisuuden tunne, joten harjoittelussa on tärkeää edetä tekijän tuntemuksia kuunnellen. (Rinnevuori 2018, 7–9.)

Koemme akrobatian määrittämisen haastavaksi etenkin nykytanssin näkökulmasta, koska akrobatian käsitettä käytetään monissa eri lajeissa, joiden liikekieli on toisistaan poikkeavaa. Tässä työssä määrittelemme akrobatian muun muassa erilaisina käsillä käynteinä, olan ylityksinä ja nopeina lattiatason liikkeinä. Ajattelemme, että nämä elementit ovat keskeisessä roolissa nykytanssin akrobatiasa. Rinnevuori (2018, 119) määrittelee nykytanssissa akrobatian ilmenemisen erilaisina liukuina, painonsiirtoina ja lattiatason pyörähdyksinä.

Tanssin kentällä Finnish dance organization määrittelee akrobatian liikkeinä, joissa keho menee pituussuunnassa akselinsa ympäri esimerkiksi kuperkeikat, kärrynpyörä, puolivoltti, voltti ja siltakaato (2022, 15). Teoksessamme akrobaattisessa liikkeessä kehon akselin kääntyminen korostui, mutta kokonainen pituussuuntainen kääntyminen ei ollut välttämätöntä. Käytössä olivat kehon pienet tukipinnat, kuten kämmenet sekä hartiat ja liikkeessä hyödynnettiin paljon alatasoa.

Koreografi Alexander Vantourhout on kehittänyt catabatics-tekniikan, jossa keskitytään kehon kuuteen eri pintaan: niskaan, häntäluuhun, käsiin ja jalkoihin. Näitä pintoja tutkitaan eri improvisaatioharjoitteiden ja pelien kautta, jotka johtavat erilaisiin catabatics liikkeisiin. Tämä tarkoittaa käytännössä alatasen akrobatiaa. (Impulstanz julkaisuaika tuntematon.) Tässä tekniikassa on pitkälti samoja elementtejä mitä käytimme teoksessamme. reagoin -teoksen liikekielessä korostui erilaiset kehon pienet tukipinnat, vauhti, lantion liikkeen hahmottaminen sekä akselin kääntyminen. Liike tapahtui pitkälti lattiatasossa.

## 2.4 Flow

Työskentelyn ja esiintymisen kannalta meillä heräsi kiinnostus tutkia flow-tilaan pääsemistä sekä sen kokemisen vaikuttamista esiintymistilanteessa. Olimme havainnoineet aiemmin flown kokemuksia sekä improvisaatiotyöskentelyssä että akrobaattisen liikkeen tekemisessä. Improvisoidessa flown tunnetta olimme kokeneet tilanteissa, joissa on mahdollisuus päästä olemaan läsnä oman kehonsa kanssa ja tiputtamaan muun ympäröivän tilan pois. Akrobaattisessa työskentelyssä flown kokemus on taas tullut itse liikkeistä ja hallinnantunteesta, että kykenee tekemään haastavaa liikekieltä. Tästä syystä päädyimme luomaan teokseen elementtejä, jotka mahdollisesti tukisivat flow-tilaan pääsemistä ja näin helpottaisivat esiintymistilanteessa olemista.

Flow-tilalla tarkoitetaan positiivista tilaa, jossa toiminta muuttuu autoteliseksi eli asioita tehdään niiden mielekkyyden takia ajattelematta haasteita sekä tietoisuus itsestä katoaa (Csikszentmihalyi 1991, 71). Flow-tilan kokemisessa on tyypillistä, että ihminen kokee täydellistä keskittymistä hetkeen, ei tunne epäonnistumisenpelkoa, itsetietoisuus pienenee sekä ajantaju katoaa (Csikszentmihalyi 2005, 82.) Flown kokemusta edistää toiminnot, joissa on selkeät säännöt ja tavoitteet, palautteen saaminen on välitöntä sekä itsellä on tunne tilanteen hallinnasta (Csikszentmihalyi 1991, 72). Työssämme tarkastelemme erityisesti taidon ja haasteen tasapainon, sääntöjen ja tavoitteiden sekä hallinnantunteen vaikutusta flow-tilaan pääsemisessä. Valitsimme nämä elementit, sillä ajattelimme niiden tukevan teoksen tyyliä, ja ne tuntuivat yksinkertaisimmilta tavoilta saavuttaa flow-tilaa esiintymistilanteessa.

Taidon ja haasteen tasapainolla tarkoitetaan omien kykyjen yhteyttä tilanteessa olevaan haasteeseen. Jos tilanne vaatii enemmän taitoa kuin tekijä kokee omaavansa, tilanne muuttuu ahdistavaksi ja syntyy turhautuminen tilanteeseen. Jos taas tekijä ei pääse haastamaan itseään tarpeeksi tilanne voi muuttua tylsäksi ja seurauksena on jälleen turhautuminen. Kun tekijän omat taidot kohtaavat haasteen kanssa sopivassa suhteessa syntyy tekijälle nautinnollinen tunne. (Csikszentmihalyi 1996, 111.) reagoin -teoksen prosessin aikana käytimme tanssijoille ominaista liikekieltä, jonka ajattelimme vahvistavan taidon ja haasteen tasapainoa.

Jotta flown kokeminen ja keskittyminen tilanteeseen on mahdollista, täytyy siihen sisältyä jonkinlainen tavoite. Näin tekijä tietää mihin suuntaan toiminta on menossa. Joissain tilanteissa, kuten improvisaatiossa tavoitteet voivat ilmetä vasta toimintahetkellä, eivätkä ne ole aina tietoisia, vaikka osallistujilla saattaa olla käsitys saavutetaanko tavoitetta vai ei. (Csikszentmihalyi 2005, 82, 92.) Taiteellisessa teoksessamme teimme improvisaatioon erilaisia ennalta sovittuja sääntöjä ja toimintamalleja, jotta toiminnasta tulisi miellyttävää ja näin kokemus flowsta oli mahdollinen. Ilman sääntöjä esiintyjä saattaisi tulla erityisen tietoiseksi itsestään ja näin keskittyminen itse tilanteeseen katoaisi. Tietynlainen rakenne improvisaatiossa siis asettaa tavoitteita sekä ohjaa ja helpottaa olemaan läsnä hetkessä. (Clayton 2013, 25.)

Flow kokemukseen oleellisesti kuuluu hallinnantunne, jolloin tekijä ei tunne huolta kontrollin menetyksestä eli epäonnistumisen pelosta. Päinvastoin tekijä voi kokea vahvaa tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus itse kontrolloida tilannetta, mikä vahvistaa flown tunnetta. Esimerkiksi riskejä sisältävissä toiminnoissa tekijä kokee flown tunnetta huomatessaan heidän kykynsä minimoida tilanteen vaarat, ei itse vaaran tunteesta. (Csikszentmihalyi 2005, 96–98.) Toinen flow-tilalle tunnusomainen piirre on tietoisuuden katoaminen itsestä eli ihmisen itsetarkkailun pieneneminen. Tekijän kaikki tarkkaavaisuus kohdistuu vain sen hetkiseen tilanteeseen, jonka mahdollistaa säännöt, tavoitteet sekä taidon ja haasteen tasapaino. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö tekijä olisi tietoinen oman kehon tai mielen toiminnasta. Flow kokemus voidaan virheellisesti ajatella passiiviseksi toiminnaksi, jossa ihminen ”liukuu virran mukana”. Todellisuudessa tilanne on päinvastainen ja itsellä on aktiivinen rooli toiminnastaan. (Csikszentmihalyi 2005, 100–103.)

## 2.5 Avoin prosessi

Päädyimme pitämään teoksemme harjoitusprosessin avoimena prosessina, koska halusimme hyödyntää meille uutta työskentelytapaa. Tämän ajattelimme kehittävän meitä tanssijoina ja koreografeina. Avoimen prosessin ajattelimme työryhmälähtöisenä toimintana, jossa lopullista tuotosta ei ole ennalta määrätty vaan se muotoutuu työryhmän lähtökohdista käsin prosessin aikana. Koimme avoimen prosessin tukevan improvisaatiopohjaista teosta. Työryhmässä kaikki olivat samalla tasolla, jolla kaikella oli mahdollisuus tutkia omaa liikettään ja jokaisen näkemykset olivat tärkeässä osassa prosessin etenemisen kannalta. Nämä loivat turvallisen ja avoimen ilmapiirin prosessin aikana työryhmän välille. Esittelemme seuraavaksi kaksi koreografian opettamisen näkökulmaa, joissa on nähtävillä samoja elementtejä kuin meidän avoimessa prosessissamme.

### Prosessiorientoitunut malli

Soili Hämäläinen (1999, 17) tutkii väitöskirjassaan koreografian opettamista kahden eri mallin kautta. Toinen hänen kehittämistään malleista on taito-orientoitunut malli ja toinen prosessiorientoitunut malli. Meidän käyttämä avoimen prosessin -käsite on sovellettavissa prosessiorientoituneeseen malliin. Prosessiorientoituneen mallin painotus on luovassa työskentelyprosessissa, jonka seurauksena tanssille löytyy muoto ilman tietoisia valintoja. Prosessin merkityksen lisäksi prosessiorientoituneen työskentelytavan tavoitteena on synnyttää toistettavissa oleva tuotos. (Hämäläinen 1999, 94, 97.)

Työskentelytapana reagoin -teoksen prosessin aikana käytimme improvisaatioharjoitteita, joiden tavoitteena oli löytää teemoja ja lähtökohtia teokseen. Lisäksi hyödynsimme avointa keskustelua. Prosessorientoituneessa mallissa keskeisiä korostuvia piirteitä ovat liikekokeilu, improvisaatio sekä turvallinen ilmapiiri. Liikekokeiluun ja improvisaatioon liittyy vahvasti vapaan assosiaation mahdollisuus, joka mahdollistaa uudet liikeideat. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa vapaan assosiaation lisäksi riskinoton kasvun. (Hämäläinen 1999, 96.) Meille prosessin aikainen turvallinen ilmapiiri mahdollisti riskinoton erilaisissa akrobaattisissa liikkeissä sekä antoi tilaa oman liikkeen kehittämiseksi ja tutkimiseksi.

Hämäläinen (1999, 94–95) tuo esille väitöskirjassaan prosessorientoituneen mallin lähtökohdat:

1. Jokaisella on luovaa potentiaalia
2. Kehon liike on kokemisen ja ilmaisun perusmuoto
3. Jokaisella on synnyttävä muodon taju
4. Jokaisella on tarve löytää merkityksellinen muoto kokemuksille
5. Muotoamisprosessi on keino selkiyttää ja kirkastaa tunnekokemuksia

Koimme prosessin aikana tärkeäksi ajatukseksi jokaisen luovan ajattelun ja potentiaalin hyödyntämisen sekä kuuntelun. Halusimme pysyä avoimina liikkeelle, joka syntyi improvisaatiosta ilman niiden hylkäämistä ja annoimme liikkeille tilaa muotoutua pitkin prosessia. Pidimme tärkeänä, että jokaisella on oma tapa liikkua sekä tuottaa liikettä ja annoimme sille tilaa prosessin aikana.

#### Didaktinen-Demokraattinen viitekehys

Jo Butterworth on kehittänyt viitekehyksen koreografian opettamisen tasoista. Didaktinen-Demokraattinen viitekehys lähestyy tanssin suunnittelua sekä tekemistä viiden eri lähestymistavan kautta. Kyseisessä mallissa tanssitaiteilija ajatellaan moniosaajana, jolloin koreografi opettaa sekä tanssia, opettaja koreografioi sekä tanssia ja tanssija koreografioi sekä opettaa. Termillä didaktinen tarkoitetaan ohjattua mallioppimista, kun taas termillä demokraattinen tarkoitetaan koreografian lähestymistä yhteistyön sekä jakamisen kautta. (Butterworth 2009, 177–178.)

Butterworth (2009, 178) tuo esiin viisi tasoa koreografian opettamiseen:

1. Koreografi toimii asiantuntijana (expert) – tanssija toimii instrumenttina (instrument)
2. Koreografi toimii tekijänä (author) – tanssija toimii tulkitsijana (interpreter)
3. Koreografi toimii pilottina (pilot) – tanssija toimii avustajana (contributor)
4. Koreografi toimii fasilitaattorina (facilitator) – tanssija toimii luovana tekijänä (creator)
5. Koreografi toimii tanssijan työkaverina (co-worker) – tanssija toimii koreografian työkaveri (co-worker)

Koreografian rooli siis liukuu autoritäärisestä ohjaavan sekä avustavan kautta jaettuun yhteistyöhön (Butterworth 2009, 188). Koemme, että meidän prosessimme jäljittelee pitkälti malleja neljä ja viisi, jossa tanssija sekä koreografi toimivat miltei täydellisessä (taso 4) tai täydellisessä (taso 5) yhteistyössä. Tällainen työskentely vaatii koreografilta taitoja ajatusten selkeään jakamiseen, neuvotteluun sekä päätöksentekoon. Tanssijalta työ vaatii divergenttiä ajattelua, taitoa ottaa vastaan tehtäviä ja

asettaa niitä sekä päätöksentekoa ja sisällön luomista/kehittämistä. Lisäksi se vaatii koko työryhmältä taitoa aktiiviseen keskusteluun. (Butterworth 2009, 187.)

### 3 TEOKSEN PROSESSI

#### 3.1 Menetelmät ja aikataulu

Päätimme opinnäytetyömme aiheen syksyllä 2022 ja samalla saimme työryhmämme kokoon. Työryhmäämme kuului meidän lisäksi yksi tanssija, Moona Penttinen. Päädyimme pieneen työryhmään, sillä koimme sen luovan meille helpon ja turvallisen olo. Tämä mahdollisti avoimen prosessin antoisuuden. Meille oli alusta asti selkeää, että tanssimme teoksessa itse, koska halusimme päästä työskentelemään akrobatian ja improvisaation parissa liikkeellisesti.

Loppuvuodesta 2022 suunnittelimme teoksen rakennetta ja teemoja sekä työkaluja, joita halusimme käyttää prosessin aikana. Esille nousi muun muassa pelillisuus, fyysinen kontakti sekä vauhti. Näiden kautta tavoitteena oli vahvistaa flow-tilan tunnetta, helpottaa akrobaattiseen liikkeeseen tarvittavaa voimaa sekä löytää uusia liikemahdollisuuksia akrobatialle. Päätimme, että teos koostuisi kolmesta eri osiosta. Ensimmäisessä osassa halusimme hyödyntää esille noussutta pelillisyyttä sekä vauhtia, toinen osa koostui sooloista ja kolmannessa osassa halusimme lähestyä akrobatiaa fyysisen kontaktin kautta. Liikkeellisiä teemoja ja materiaalia tuotimme vasta prosessin aikana työryhmän kanssa improvisaatioharjoitteiden kautta.

Aloitimme teoksen harjoitukset alkuvuonna 2023. Työskentelyn tukena hyödynsimme työpäiväkirjaa sekä videoimista. Lisäksi käytimme paljon aikaa keskusteluille. Avoimen prosessin kannalta oli tärkeää, että pidimme keskustelemaa työskentelytapaa yllä koko prosessin ajan. Jokaisella harjoituskeralla jätimme aikaa keskustelulle sekä huomioiden ylös kirjaamiselle työpäiväkirjaan. Asioiden kirjaaminen ylös oli tärkeää prosessin etenemisen kannalta, sillä meillä ei ollut tarkkaa liikkeellistä suunnitelmaa ja näin pystyimme palaamaan helposti edellisen kerran ajatuksiin. Toisena taltiointivälineenä prosessin aikana käytimme videoimista. Tanssimme teoksessa itse, joten videoiminen oli meille tärkeä työväline. Videoiden pohjalta näimme, miltä teos tulisi visuaalisesti näyttämään sekä pystyimme poimimaan teemoja, jotka nousivat esille liikkeessä.

Päädyimme jakamaan yhdessä harjoituskerroille aiheet, joiden kanssa työskentelimme. Näin pääsimme joka kerta työskentelemään jonkin asian parissa, vaikka edellisellä kerralla olisi jäänyt asioita avoimeksi toteuttamisen suhteen. Ensimmäisillä harjoituskerroilla kävimme jokaisen osion teemoja läpi keskustelemalla sekä liikkeellisesti kokeilemalla. Näimme, minkälaisia asioita nousee esille sekä pystyimme tuomaan esille ajatuksia, minkälaiseksi osiot voisivat tulla. Tämän jälkeen lähdimme paneutumaan jokaiseen osioon syvemmin ja tekemään päätöksiä aiempien kertojen pohjalta, mitä teokseen jätetään.

##### 3.1.1 Teoksen teemojen rakentuminen

Harjoituskauden alussa käytimme aikaa improvisaatioon ja pohdimme, mitkä teemat nousevat esille, kun tavoitteena on lisätä akrobatiaa improvisaatioon. Ensimmäisissä improvisaatioharjoitteissa ei ollut tarkkoja sääntöjä. Tavoitteena oli tuottaa liikettä, johon sisältyisi akrobaattista liikettä. Näiden pohjalta oli tarkoituksena huomioida akrobaattisen liikkeen piirteitä. Heti alkuvaiheessa korostui lan-

tion paino ja sen hahmottaminen liikkeessä, akselin kääntyminen sekä kehon eri pinnat ja painopisteet. Aloimme syventymään näihin teemoihin improvisaatioissa ja niistä muodostui vahva pohja lopulliseen teokseen.

Liikkeellistä pelillisyyttä sekä toisten huomioimista lähdimme lähestymään reagoimalla toisiin improvisaation kautta. Tavoitteena oli löytää tehtäviä sovellettavaksi reaktiivisiin peleihin. Liikkumistapana pidimme alkuun juoksua ja kävelyä sekä vapaata liikeimprovisaatiota, jossa pohjana oli esille nousseet teemat. Teimme erilaisia reaktiivisia pelejä, joista osassa päätimme alkuun säännöt ja lopuksi keskustelimme niiden toimivuudesta. Osassa taas lähdimme reagoimaan toisiin ilman ennalta määrättyjä sääntöjä. Näissä jokainen kehitti tilanteessa itselleen sopivia tehtäviä pelin aikana, jonka jälkeen avattiin, minkälaisia tehtäviä nousi, olivatko ne samankaltaisia sekä mitä haluttaisiin ottaa yhteiseen käyttöön.

Improvisaation lisäksi käytimme yhden harjoituskerran ainoastaan akrobaattisten liikkeiden harjoitteluun. Tarkoituksena ei ollut harjoitella uusia liikkeitä vaan hyödyntää jo olemassa olevaa ja päästä tietoiseksi siitä, miten edellä mainitut teemat näkyivät näissä liikkeissä. Lisäksi ajatuksena oli, että rauhallisen läpikäynnin myötä näiden liikkeiden lisääminen improvisaatioon olisi helpompaa.

Fyysinen kontakti oli teema, johon käytimme useamman harjoituskerran. Lähdimme lähestymään tätä keskustelujen sekä improvisaation kautta, mutta myös erilaisten pariakrobaattisten liikkeiden avulla. Keskusteluissa nousi esille, minkälaiseksi liike voi muuttua, kun toinen ihminen tulee liikkeen pinnaksi. Pohdimme erilaisia tapoja, joilla korostaa fyysistä kontaktia sekä, minkälaisessa muodossa haluamme sen olevan lopullisessa teoksessa, kuten missä määrin hyödynnämme improvisaatiota.

Jokaisen osion tarkemman läpikäynnin jälkeen kasasimme teoksen kokonaiseksi ja ensimmäisen kokonaisen läpivedon teimme suunnitellusti kaksi viikkoa ennen ensi-iltaa. Tämän jälkeen meillä oli vielä aikaa selkeyttää tehtäviä ja siirtymiä osioista toisiin. Lisäksi pohdimme, minkälainen suhde meillä on yleisöön ja miten otamme yleisön osaksi tilanteita. Avaamme yleisösuhdetta tarkemmin luvussa 4.3.

### 3.2 Esille nousseet teemat

Prosessin alkuvaiheessa meillä oli vielä epäselvää, mitkä ovat asiat ja teemat, joihin haluamme paneutua. Alkuun ajatuksenamme oli tarkastella liikeimprovisaation ja akrobatian yhtenäisiä tekijöitä ja miten ne voisivat tukea toisiaan. Tämän ajatuksen pohjalta työskentelimme pitkään. Huomasimme prosessin puolesta välissä ajatuksen muuttaneen suuntaa. Olimme päätyneet pohtimaan, mitkä tekijät voivat auttaa akrobaattisen liikkeen sisällyttämisessä improvisaatiotyöskentelyyn. Tämä tuntui selkeälle teemalle, joten lähdimme tätä kohti tietoisemmin. Seuraavaksi esittelemme teemat, jotka nousivat esiin reagoin -teoksen prosessin aikana liittyen akrobaattiseen työskentelyyn.

Lantion painavuus ja sen hahmottaminen liikkeessä sekä kehon akselin kääntyminen

Kun lähdimme tutkimaan akrobaattisen liikkeen olemusta ja siihen vaadittavia tekijöitä, ensimmäisenä huomiona nousi lantion merkitys liikkeessä. Koimme sen olevan yksi avaintekijöistä akrobaattisen liikkeen kannalta. Tärkeäksi havaitsimme lantion liikkeen hahmottamisen sekä sen kääntämisen

ja erilaisiin suuntiin ja asentoihin. Kun lantion sai nostettua asentoon, jossa kehon painopiste oli optimaalisessa suhteessa muuhun kehoon, liike keveni ja tasapaino pysyi paremmin. Kehon painopiste sijaitsee yleensä navan alapuolella ja akrobaattisissa liikkeissä se on saatava tukipisteiden sisäpuolella, jotta liike helpottuu (Rinnevuori 2018, 114). Lisäksi huomiomme kiinnittyi lantion painavuuteen. Vaikka lantion liikkeen hahmottaisi, suurin osa akrobaattisista liikkeistä vaatii voimaa, jotta lantion saa asetettua haluamaansa asentoon. Voimankäytön helpottamiseksi hyödynsimme liikkeen vauhtia, jolloin lantion nostaminen tiettyihin asentoihin tapahtui liike-energian avulla eikä lihastyön tarvinnut olla niin suurta. Tämä näkyy esimerkiksi erilaisissa käsillä käynneissä, joiden tekeminen hitaasti vaatii vahvaa lihastyötä lantion ylös saamiseksi.

Lantion lisäksi toinen havaittava huomio akrobaattisessa liikkeessä on kehon akselin kääntäminen pysty- tai vaakasuunnan kautta toiseen suuntaan. Kehon akselin voi ajatella kulkevan ihmisvartalon läpi horisontaalisti selän, vatsan ja kylkien kautta tai vertikaalisti päästä varpaisiin. Kehon akselin ymmärtäminen on tärkeää akrobaattisen liikkeen kannalta, sillä tällaisten liikkeiden aikana vartalo voi pyöriä useamman akselin ympäri samanaikaisesti. (Rinnevuori 2018, 113.) Akselin kääntyminen korostui liikkeissä, joissa paino siirrettiin käsille tai hartioille. Liikkeissä oli tärkeää saada lantio sopivaan asentoon suhteessa tukipisteisiin. Tähän auttoi vauhdin hyödyntäminen liikkeissä.

Kehon pinnat ja tukipisteet

Pohdimme työryhmän ja opponentin kanssa, muuttuuko liike akrobaattiseksi, kun paino on tietyillä pienillä tukipisteillä tai silloin kun kehonosien määrää maassa rajoitetaan (Työpäiväkirja 14.2.2023). Olimme havainnoineet jo aikaisemmin, että akrobaattiselle liikkeelle tyypillistä on nopea tukipisteen siirtyminen kehonosalta toiselle. Lisäksi kehon pinnat, joille paino asettuu tällaisissa liikkeissä, ovat yleensä pieniä ja haastavat tasapainoa. Kehon pinnoilla tarkoitamme kehon osia, joille painon pystyy siirtämään lähes kokonaan. Tällaisia pintoja ovat esimerkiksi sääret, olkapäät, niska ja hartia, pää, rintakehä, kämmenet sekä kyynär- ja olkavarret.

Akrobaattiseen liikkeen oleellisia piirteitä:

- Lantion liikkeen hahmottaminen
- Kehon akselin kääntyminen eri suuntiin
- Voiman ja vauhdin hyödyntäminen liikkeessä
- Kehon pienien tukipintojen hyödyntäminen





KUVA 1. Erilaisia tukipisteitä (Moisio 2023)

#### Lattia pintana – toinen ihminen pintana

Akrobaattiseen liikkeen olemuksen lisäksi pohdimme, miten pinta, jolla liike tapahtuu vaikuttaa liikkeeseen. Pintoina käytimme lattiaa sekä toista ihmistä. Lattia antaa liikkeelle tasaisen ja laajan pinnan sekä mahdollistaa liikkeitä, jotka tekijä itse osaa tehdä omaa kehoaan hyödyntäen. Tällöin itsellä on täysi kontrolli liikkeestä ja liikkeen suunnasta. Toinen ihminen taas antaa liikkeelle uudenlaisia ulottuvuuksia ja tarjoaa mahdollisuuksia liikkeeseen, joka ei olisi mahdollista yksin. Toisen ihmisen pinnat haastavat tasapainoa ja näin pakottaa siirtämään huomion omasta kehosta myös toiseen kehoon. Mahdollisiksi pinnoiksi havaitsimme selän, olkapään sekä reiden. Pohdimme myös, mitä toinen ihminen voi mahdollistaa akrobaattiselle liikkeelle. Löysimme erilaisia liikkeen avustamisen tapoja, kuten korkeuden antaminen liikkeelle, toisen henkilön vastaanottaminen sekä akselin kääntymisen auttaminen.

Huomasimme prosessin aikana tekijöitä, jotka vaikuttavat fyysisen kontaktin harjoitteluun sekä, mitä se vaatii tanssijoilta. Ensimmäisenä tärkeänä huomiona nostamme toiseen kohdistuvan luottamuksen. On tärkeää, että molemmilla on tunne toisen luottamuksesta ja näin esimerkiksi mahdollinen pelko liikkeen suorittamisesta pienenee. Luottamukseen liittyen on tärkeä luoda sekä harjoitteluprosessiin että esiintymistilanteeseen turvallinen ilmapiiri, jossa kommunikoidaan avoimesti, mikä tuntuu hyvältä sekä annetaan mahdollisuus yrittämiselle. Kommunikaatio harjoittelutilanteessa voi olla keskusteluja ja kokeiluja. Esiintymistilanteessa kommunikaation välineenä voi toimia toisen ihmisen keho ja liikkeen suunnan aistiminen. Huomasimme myös, miten tärkeää on antaa mahdollisuus epäonnistumiselle sekä uudelleen yrittämiselle. Kun emme ajatelleet liikkeen katkeamista epäonnistumisena, esiintymistilanteesta katosi paine suorittaa liikettä.

Kehollisesti fyysisessä kontaktissa koimme tärkeäksi painon antamisen sekä sen vastaanottamisen. Jotta kontaktin tekeminen toisen kanssa on mahdollista, täytyy molempien uskaltaa antaa painoa toiselle. Näin molemmilla on tunne toisen kehosta sekä sen liikkeestä ja näin liike helpottuu. Myös liikkeen rauha ja tilan antaminen liikkeen muokkautumiselle oli tärkeää, jotta kontaktin tekeminen oli kaikille mielekästä. Fyysisessä kontaktissa on mielestämme myös tärkeää ja antoisaa ajatella, että kuka tahansa voi tehdä mitä tahansa ja näin ei synny tarkkoja nostaja-nousija asetelmia. Vaikka meillekin on muodostunut rooleja, jotka tuntuvat luonnollisilta, koimme silti mielekkääksi rikkoa niitä välillä.

## 4 REAGOIN

### 4.1 Teoksen osiot

#### 1. OSA: Reagointi ja pelillisuus

Lähdimme rakentamaan teoksen ensimmäistä osaa pelillisyyden kautta. Halusimme, että teos alkaa vauhdikkaasti ja on ikään kuin intro teokselle. Ensimmäisessä osassa jouduimme tekemään päätöksiä rakenteen kannalta työryhmän jäsenen terveydellisistä syistä. Teos oli kokonaisuudessa fyysisesti raskas, joten tanssijalle rakennettiin teokseen omia sääntöjä, joita hän pystyi hyödyntämään tarpeen vaatiessa.

Osion tavoitteena oli saavuttaa flow-tila vauhdin sekä selkeiden sääntöjen ja tavoitteiden avulla. Vähitellen rakensimme sääntöjä, joissa jokainen reagoi omiin ja toisten ratkaisuihin. Ensimmäisenä sääntönä teoksessa oli liikkuminen tilassa reagoimalla muiden liikkumissuuntaan. Olimme sopineet jokaiselle parin, jonka tilallisiin ratkaisuihin piti reagoida. Yhden tanssijan sääntönä oli halkaista tila aina, kun kaksi muuta ovat lähellä toisiaan. Toisen tanssijan sääntönä oli reagoida yhteen tanssijaan niin, että aina kun tämä kääntyy vasemmalle, tanssijan menosuunta vaihtuu. Kolmannen tanssijan sääntönä oli kiertää kahdeksikkoa niin, että tietty tanssija pysyi koko ajan toisen kahdeksikon sisällä. Liikkumistapana tässä kohdassa oli juokseminen sekä reipas kävely, jotta tavoite vauhdikkaasta lähdöstä toteutuisi.

Ensimmäiseen kohtaukseen alkoi rakentumaan myös toinen tehtävä, jossa sääntönä oli pysähtyminen ja siihen reagoiminen. Päädyimme ensimmäisissä harjoituksissa jo sääntöön, jossa yhden tanssijan pysähdyttäessä kahden tanssijan oli reagoitava tähän mahdollisimman nopeasti. Otimme reagoinnin tavaksi nopean tukipisteen siirtymisen kehon osalta toiselle ja kehon akselin kääntymisen. Tapoja toteuttaa tätä oli esimerkiksi käsillä käynti sekä nopea lattialle meno. Näitä pysähdyksiä oli yhteensä kolme, jonka aikana toteutettiin edellistä reagoimistehtävää. Pysähdyksen tekijöitä ei ollut valittu etukäteen, vaan ne tapahtuivat improvisoimalla. Neljännen pysähdyksen tekijä oli valittu etukäteen, josta osio lähti muokkautumaan erilaiseksi. Näiden kahden edellisen tehtävän päällä oli myös sääntö, jossa reagoitiin pieneen liikefraasiin. Liikefraasi oli tullut improvisaatiovideoiden pohjalta. Reagoinnin tapa oli tässä juoksusuunta, johon yhdyttiin fraasin loputtua.

Neljännen pysähdyksen jälkeen reagointi toisten tilalliseen liikkeeseen muuttui. Tilaan lähdettiin luomaan erilaisia ”portteja”. Portit olivat meille tilallisia hetkiä, joissa kaksi tanssijaa sijoittuvat tilaan niin, että kolmannen tanssijan oli mahdollista päästä heidän väliinsä. Ajatus porteista lähti liikkeelle harjoituskerralla, jolloin kokeilimme, millä keinoilla saadaan kolme tanssijaa liikkumaan tilassa laajasti ja monipuolisesti hyödyntäen erilaisia liikesuuntia. Liikkumistapana tässä hyödynnettiin juoksua sekä improvisaatiota, jonka pohjana toimi akrobatian hyödyntäminen liikkeessä esille nousseiden teemojen avulla. Mahdollisuutena oli myös käyttää yhdessä tehtyä liikefraasia. Tällöin oli mahdollista löytää samankaltaisia liikkeellisiä hetkiä yhdessä muiden tanssijoiden kanssa. Tarkoituksena oli pitää vauhti yllä ja huomioida muut tanssijat, mutta alkaa suuntaamaan tietoisuutta enemmän omaan liik-

keeseen. Lisänä tähän tehtävään oli sääntö hitaasta liikkeestä. Halusimme kontrastia nopeatempoiseen liikkeeseen, joten lisäsimme säännön, jossa yhden aloittaessa hidasta liikettä muiden täytyi yhtyä siihen. Hidas liike oli myös improvisaatiota, jossa tavoitteena oli hyödyntää samoja teemoja kuin muussa improvisaatiossa painottuen enemmän havainnoimaan painonsiirtoa sekä tukipisteitä. Vauhti ja kehon akselin kääntäminen oli hankalaa toteuttaa, kun liikedynamiikka muuttui päinvastaiseksi.

Muutos seuraavaan tehtävään tapahtui musiikin kautta. Kun tietty kohta musiikista alkoi, reagoiminen muihin tanssijoihin väheni ja oman liikkeen merkitys kasvoi. Sääntönä oli hyödyntää improvisaatiovideoiden pohjalta tulleita kahta liikefraasia. Liikefraasia sai toistaa sekä liikkeen dynamiikkaa oli mahdollista varioida nopeammaksi tai hitaammaksi. Lisäksi yleisesti tilaa pyrittiin rauhoittamaan niin, että juoksu jäi pois ja pyrittiin pidättäytymään fraasissa. Tarpeelliset tilasiirrot tehtiin kävellen. Tavoitteena oli reagoida oman kehon impulsseihin ja siirtää ajatusta täysin omaan liikkeeseen, jotta siirtyminen 2. osaan ei katkaisisi flown tunnetta. Ajattelimme, että flown kautta paine liikkeen suorittamisessa 2. osan sooloissa katoaisi.

## 2. OSA: Soolot

Alusta asti tiesimme, että haluamme teokseemme soolokohdat. Yksi opinnäytetyön tavoitteesta oli kehittää itseämme tanssijoina, joten koimme, että improvisaatiopohjaiset soolot esiintymistilanteissa olisi luonteva tapa lähestyä tätä. Halusimme lisäksi tarkastella kuinka pohjalla ollut peli vaikuttaa meihin ja flown saavuttamiseen.

Toista osaa lähdimme työstämään improvisaatioiden pohjalta nousseiden teemojen kautta: painonsiirto, vauhti, lantion hahmottaminen, kehon eri pinnat ja kehon akselin kääntyminen. Lisäksi kannatteleva teema oli omien liikkeellisten maneerien pitäminen yllä. Liikkeellisillä maneereilla tarkoitamme jokaiselle luontevinta tapaa toteuttaa liikereittejä ja tapaa liikkua improvisaation aikana. Jo prosessin alussa keskusteluun nousi omien liikkeellisten maneerien käyttö ja se yritämmekö vahvistaa niitä vai pyrkiä niistä eroon. Päädyimme tietoiseen valintaan, jossa omat maneerit saavat näkyä ja jokaisella oli mahdollisuus haastaa niitä halutessaan. Ajatuksena oli myös sen vaikuttavan flown tunteeseen, sillä näin taito ja haaste olivat jokaiselle sopivalla tasolla.

Harjoittelimme soolo-osioita muutamia kertoja niin, että improvisoimme yhdessä, jonka jälkeen keskustelimme esille nousevista ajatuksista. Tämän jälkeen päätimme, missä järjestyksessä soolot tapahtuvat. Menimme muutamia kertoja sooloja läpi oikeassa järjestyksessä ja päädyimme siihen, että osaan sooloista tarvitaan enemmän raameja, jotta tehtävä ei tuntuisi liian laajalle. Ratkaisuina teimme niin tilallisia kuin liikkeellisiä päätöksiä. Ensimmäisessä soolossa päädyimme tilalliseen ratkaisuun, jossa liikuttiin tietystä kulmasta toiseen diagonaalisuuntaisesti. Toisessa soolossa korostui tanssijalle ominainen nopeatempoinen liike, joka loi jo valmiiksi raameja liikkeellisesti, joten tilallisia ratkaisuja ei tarvittu. Kolmannessa soolossa sääntönä oli liikkeen toisto sekä reitti, jota liikuttiin. Reittinä oli liikkua katsomon reunoja kahden sivun verran, joista ensimmäisellä toistui tietty liike ja toisella liike muuttui vapaammaksi.

## 3. OSA: Fyysinen kontakti muihin

Kolmatta osiota lähdimme rakentamaan fyysisen kontaktin kautta. Päädyimme tähän, sillä halusimme nähdä, mitä toinen ihminen voi mahdollistaa akrobatialle ja erityisesti akselin kääntymiselle.

Alkuun työskentelimme pitkälti improvisaation kautta, mutta koimme kontakti-improvisaation kolmestaan haastavaksi ja sen vaativan paljon harjoittelua. Totesimme, että aika ja resurssit eivät tulisi riittämään harjoitteluun. Päädyimme lähteä luomaan osiota kokonaan toisen avustamisen ympärille. Lähdimme hakemaan asentoja sekä asetelmia, joissa kolmen henkilön fyysinen kontakti on välttämättömän korkeuden antamisen, liikkeen vastaanottamisen, akselin kääntymisen tai tasapainon kannalta. Näissä asennoissa korostui toisen ihmisen erilaiset pinnat. Asetelmien pohjalta loimme toistuvan ketjun, jossa leikittelimme liikkeiden nopeuksilla ja tauotuksella. Lisäsimme taukoja eri kohtiin, jotta fyysisen kontaktin havaitseminen asetelmissa oli mahdollista. Lisäksi taukojen pituuksia ei ollut määritelty etukäteen ja näin saimme määrättyyn liikemateriaaliin lisää mahdollisuuksia toisten kuunteluun sekä tilanteen elämiselle.



KUVA 2. Fyysisen kontaktin mahdollistama asetelma (Moisio 2023)

Asetelmia edelsi kahden tanssijan kontakti-improvisaatiohetki, joka liikkui katsomon reunoja pitkin lähellä yleisöä. Kontakti-improvisaation tavoitteena oli tilassa liikkuminen toinen ihminen pintana sekä hänen liikkeeseensä reagoiminen. Lähtökohtaisesti emme hakeneet akrobaattisia liikkeitä, mutta niiden mahdollisuuksia ei suljettu pois. Annoimme tilaa liikkeen katkeamiselle, jotta hetkestä katoaisi paine suorittaa liikettä ja toisen kehon kuuntelu kasvaisi. Päädyimme ottamaan kontakti-improvisaatiota teokseen, jotta se toisi uudenlaisen näkökulman kontaktista. Teoksessa kontakti oli näkynyt muiden huomioimisena sekä reagoimisena muiden ja omaan liikkeeseen. Toinen kontaktin muoto oli määrätty ja opetellut asennot, joten toisen ihmisen pinnan ja painon hyödyntäminen vain reagoimalla toisen liikkeeseen tuntui tarpeelliselta.

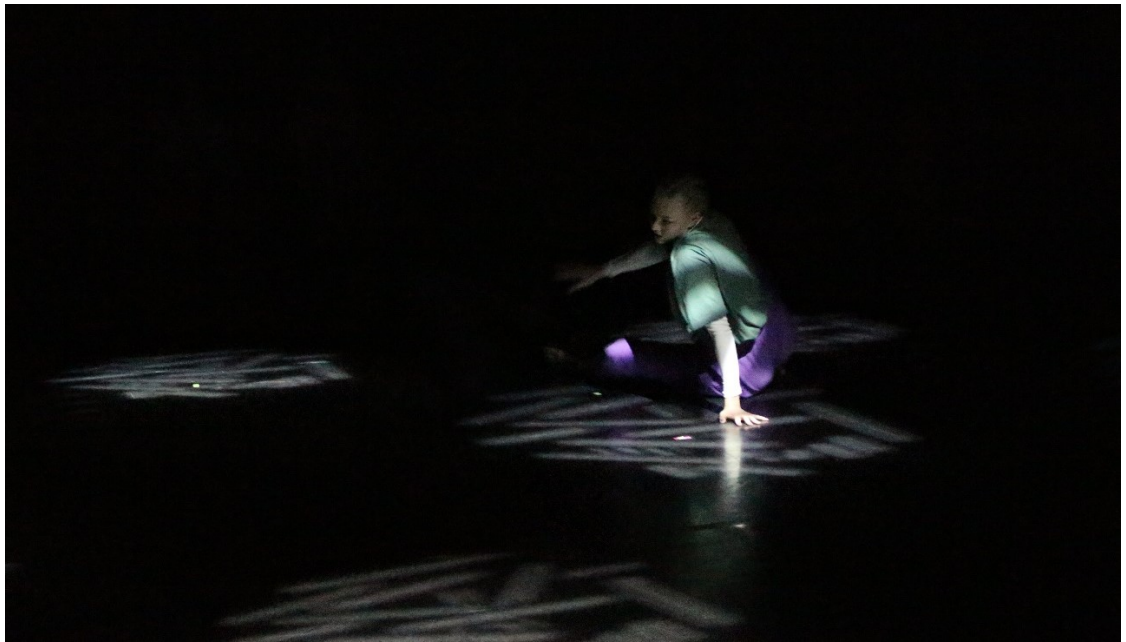


KUVA 3. Kahden tanssijan kontakti-improvisaatiohetki (Teeriniemi 2023)

#### 4.2 Teoksen visuaalinen ilme ja musiikki

Pidimme teoksen valotilanteet melko yksinkertaisina, mutta valoilla halusimme kuitenkin luoda mielenkiintoa teoksen visuaaliseen puoleen sekä rajata tilaa. Valot toteutti Anssi Pöyhönen Itä-Suomen tanssin aluekeskukselta. Koska teoksemme aikana katsojat istuivat lavan ympärillä, oli käytössämme ainoastaan ylhäältä tulevat valot. Tämä rajasi osittain mahdollisuuksiamme, mutta saimme luotua tilasta ja valoista mieluisat. Käytimme teoksessamme pitkälti kylmää valoa, pois lukien viimeisen osion, jossa valo muuttui lämpimäksi. Halusimme, että toisen osion ensimmäisessä soolossa tunnelma on hämärä ja tila rajatumpi ja, että valo luo tanssijaan erilaisia varjoja. Tässä osiossa oli siis hieman muista poikkeavat valot, kun muuten läpi teoksen katsoja pystyi näkemään koko tilan.





KUVA 4. Ensimmäisen soolon valotilanne (Moisio 2023)

Valitsimme teokseemme värikkäät ja melko arkiset vaatteet. Emme halunneet vaatteiden kertovan tarinaa tai katsojien kiinnittävän niihin huomiota. Halusimme yksinkertaiset vaatteet, joilla on helppo liikkua ja esimerkiksi pitkät hihat valikoituivat lattiategniikan vuoksi. Alun perin olimme suunnitelleet teokseen vaaleita vaatteita, mutta päädyimmekin korostamaan pelillisyyttä ja leikkimielisyyttä väreillä. Väreiksi valikoitui violetti, oranssi ja vihreä.



KUVA 5. Mainoskuva (Salonen 2023)

Käytimme läpi teoksen musiikkia, jonka tarkoituksena oli olla teoksen taustalla. Emme siis juurikaan hyödyntäneet musiikkia liikkeessä, mutta halusimme, että se vahvistaa tekemistämme ja rytmittää kokonaisuutta. Yksi työryhmän tanssija koki liikkeen irtoutumisen musiikista vahvistavan flow-tilan kokemusta, kun fokusointia ei tarvinnut kiinnittää musiikkiin. Kaikissa käytetyissämme musiikeissa oli taustalla selkeästi erottuva basso, joka loi rytmiä teokseen ja liikkeeseen. Ensimmäisen osion musiikki loi meille mielikuvan pelimusiikista ja se toi osioon sopivaa intensiivisyyttä. Toisen ja kolmannen osion musiikit loivat jopa painostavaa tunnelmaa ja näiden osioiden musiikit vaihtuivat soljuvasti toisiinsa. Kaikki kolme käyttämäämme kappaletta rakentuivat sekä kasvoivat vähitellen ja meille kuulijana ne tuntuivat monikerroksisilta sekä mukaansatempaavilta.

#### 4.3 Katsomon sijoitus

Teoksessamme katsojat istuivat lavan ympärillä, jokaisella neljällä sivulla. Alun perin tämä ratkaisu johtui Lähtölaukaus-festivaalin aikataulullisista syistä, mutta kiinnostuimme ajatuksesta heti. Halusimme, että katsojalla on mahdollisuus nähdä läheltä mitä liikkeessä tapahtuu ja tuntea konkreettisesti esimerkiksi tuulen vire, joka syntyy nopeasta liikkeestä. Katsomon sijoittaminen ympärille haastoi meitä sekä koreografeina että tanssijoina. Koreografin näkökulmasta täytyi osata tehdä erilaisia ratkaisuja, jotka palvelisivat katsojia jokaisesta suunnasta. Päädyimme tekemään valintoja, joita tuskin olisimme tehneet, jos käytössämme olisi ollut perinteinen nouseva katsomo. Tämä näkyi konkreettisesti esimerkiksi kontakti-improvisaatiossa, jossa tanssijat liikkuvat lavan reunoja pitkin, lähellä katsojia.

Tanssijoina meidän täytyi miettiä läsnäoloa ja esiintymistä eri kannalta. Vaikka esiintymistilanteessa tiedostimme katsojat, emme tietoisesti suunnanneet fokusta heihin. Koimme olemisen tavan muuttuvan arkisemmaksi ja vapautuneemmaksi, kun katsojat olivat lähellä ja konkreettisesti samalla tasolla. Esimerkiksi soolojen aikana muut tanssijat istuivat lavan ympärillä itselleen luonnollisella tavalla. Arkisen esiintyjyyden tavoittelua lisäsi se, että olimme lavalla jo valmiina, kun yleisö saapui. Vaikka suhtauduimme katsojiin ja tilaan arkisesti täytyi meidän huomioida etäisyydet turvallisuussyistä.



## 5 POHDINTA

### 5.1 Flow-kokemukset

Tässä luvussa avaamme pohdintojamme flow-tilan kokemisesta esiintymistilanteessa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Olemme kysyneet 20.4.2023 Moona Penttiseltä hänen kokemuksiaan, jotka yhdistämme meidän pohdintoihimme. Työryhmän välisissä keskusteluissa nousi esiin flow-kokemusta tukevia asioita sekä yksittäisiä hetkiä, joissa koettiin flown tunnetta. Koko prosessin ajan työryhmän kesken ilmapiiri koettiin turvalliseksi ja pystyimme luottamaan toisiimme, mikä mahdollisti työskenteelyyn uppoutumisen. Työryhmässä ilmapiiri koettiin turvalliseksi, eikä ollut tunnetta oman liikkeen arvottamisesta tai kritisoimisesta. Tämä mahdollisti toimimisen oman taitotason mukaan ja sen koettiin vähentävän painetta esteettisyydestä. Näin ajatus kohdistui enemmän toimintaan ja flow-kokemus oli mahdollista saavuttaa. Prosessin aikana turvallisuuden tunteen lisäksi työryhmässä oli vahva luottamus toisiin, joka näkyi myös esiintymistilanteessa.

”Teistä näki kuinka luotatte toisiinne ja ilo näkyi teoksessa”  
(Yleisöpalautte 2.3.2023.)

Esiintymistilanteessa flow-kokemusta tukeviksi elementeiksi koettiin erilaiset säännöt ja niiden selkeys. Nämä korostuivat etenkin ensimmäisessä osassa. Säännöt ja raamit mahdollistivat avoimuuden muuttuville tilanteille ja haasteille sekä niiden koettiin lisäävän turvallisuuden tunnetta ja edesauttavan lavalla arkisen olemuksen kasvamista. Lisäksi säännöt koettiin hyödylliseksi läsnäolon, keskittymisen ja ongelmanratkaisun ylläpitämisessä, mikä tuki flow-tilan saavuttamista. Lavalla ollessa flow-kokemusta vahvisti muiden tanssijoiden läsnäolon tunteminen myös tilanteissa, joissa varsinaista kontaktia ei tapahtunut. Tilanteet, joissa huomasi oman toiminnan vaikuttavan toisen liikkeen tai itse reagoivan toiseen tietoisesti tai tiedostamatta vahvistivat läsnäolon tunnetta. Tällöin syntyi kokemus ryhmänä toimimisesta. Konkreettiseksi vahvistukseksi flow-kokemukseen koettiin vauhti sekä tilaliikkeen pyöreiden kautta tullut jatkuvuuden tunne.

Kontaktiosuudessa koettiin jokaisen selkeän roolin tukevan flow-tilaa. Tämä mahdollisti ulkopuolisten tekijöiden poissulkemisen ja keskittymisen vain toisten sekä oman kehon kuunteluun. Esiintymisten jälkeisten keskusteluiden kautta tuli ilmi, että yleisön havaitseminen tilassa katosi lähes kokonaan. Tähän vaikuttavia tekijöitä oli todennäköisesti liikkeiden haastavuus sekä kehon fyysinen väsymys, mitkä pakottivat keskittymisen suuntaamisen täysin liikkeeseen ja toisiin. Lisäksi määrättyssä kontaktimateriaalissa etäisyys yleisöön oli suuri, joten liikkuesssa yleisöä ei tarvinnut huomioida tietoisesti. Kontakti-improvisaatiohetkessä yleisön poissulkeminen ei ollut mahdollista, sillä yleisön lähellä liikkuminen pakotti fokuksen siirtymisen toisesta tanssijasta ja omasta kehosta myös ympäristöön. Näin flow-kokemus oli vaikeampi saavuttaa. Tämä ei kuitenkaan koettu tilannetta hankaloittavaksi, sillä tanssijat olivat valmistautuneet liikkeen katkonaisuuteen sekä muun ympäristön havainnointiin.

Eroavaisuuksia flown tunteessa koettiin erityisesti toisessa osassa soolojen aikana. Etenkin ensimmäisen ja toisen tanssijan välillä oli isoja kokemuksellisia eroja. Syiksi havainnointiin soolojen järjestys sekä kuinka paljon sooloissa täytyi kiinnittää huomiota muuhun kuin omaan liikkeeseen. Teoksen toisen osan ensimmäisessä soolossa Leinonen koki vahvaa flow-tunnetta, jossa ympäröivän tilan

hahmottaminen katosi eikä liikkumissuuntaa enää tiedostettu. Hetki tuntui miellyttävälle, vaikka improvisoiminen yleisön edessä tuntui pelottavalta ajatukselle. Lisäksi tilanne synnytti uusia liikeratoja. Leinonen koki, että flow-kokemuksen syntymiseen vaikutti pohjalla oleva ensimmäinen osa, josta oli mahdollista päästä suoraan työstämään sooloa. Lisäksi hänelle muun ympäristön havaitseminen ei ollut tärkeää, sillä ainoa tehtävä oli liikkua tilan poikki.

Toisessa soolossa Pääkkösen flow-kokemus jäi vähäiseksi. Soolon aikana koettiin hetkiä, jolloin esimerkiksi akrobaattisen liikkeen vauhdin ansioista tietoisuus itsestä pieneni ja näin oli mahdollista kokea hetkellisiä flow-tiloja. Kokemuksen vähäisyyteen vaikutti tauko ensimmäisen osan jälkeen sekä muun ympäristön havainnointi. Ennen soolon alkua tietoisuus kohdistui musiikkiin sekä ensimmäiseen sooloon, joista saatiin merkki, milloin soolo alkaa. Tällöin tietoisuus oli jo valmiiksi asettunut ympäröivään tilaan. Toiseen soolon lisäksi sisältyi merkin antaminen viimeiselle tanssijalle, josta kolmas soolo alkoi. Tällöin tietoisuuden täytyi olla siinä, missä tanssija sijaitsee ja milloin merkki annetaan.

Yleisesti koemme, että flow-tilan tavoittelu oli hyödyllistä teoksen ja esiintyjyyden kannalta. Flow-kokemukset olivat pääsääntöisesti hetkellisiä, jonka takia esiintymistilanteessa tuli tilanteita, jolloin tietoisuus ympäristöstä kasvoi. Havaitsimme, että teokseemme sisällytetyt erilaiset flow-tilaa tukevat elementit: säännöt, tavoitteet, hallinnantunne sekä taidon ja haasteen tasapaino edesauttoivat flow-kokemuksia ja näin mahdollistivat flow-tilan uudelleen saavuttamisen. Huomasimme flow-tilaan pääsemisen helpottavan improvisaatiotyöskentelyä sekä vähentävän painetta akrobaattisen liikkeen suorittamisesta. Flow-kokemukset mahdollistivat lisäksi arkisen olemuksen säilymisen eikä yleisön lähellä oleminen haitannut keskittymistä. Vaikka flow-kokemukset eivät olleet kaikissa tilanteissa läsnä, koimme turvallisuuden tunteen tanssijoiden kesken sekä aidon läsnäolon tuntemisen mahdollistavan uppoutumisen tilanteisiin.

## 5.2 Ammatillinen kehitys

Työn tavoitteena oli kehittää meitä tanssijoina. Koemme, että harjoitusprosessi ja valmis teos veivät meitä paljon eteenpäin ja esille nousi monia asioita, joissa kehityimme. Tämä oli meille molemmille ensimmäinen teos, joka oli lähes kokonaan improvisaatiopohjainen. Varmuus improvisoimisesta lavalla vahvistui eikä valmiiksi kokonaan koreografisoitu rakenne ole enää välttämättömyys. Prosessin aikana koimme suhtautuvamme improvisoimiseen lempeästi ja paineettomasti ja tämä helpotti lopulta myös katsojien edessä improvisaation toteuttamista. Selkeillä raameilla ja säännöillä saimme improvisaatioista rajattua, ja sitä kautta tunne hallinnasta oli yllättävyydestä huolimatta läsnä. Kun selkeytimme, mitä akrobaattinen liike vaatii ja mitkä ovat akrobaattisen liikkeen oleellisia piirteitä, akrobatian lisääminen improvisaatioon helpottui.

Tämän prosessin myötä vahvistui ajatus siitä, että tällainen liikekieli on meille ominaista ja mielekästä. Kun pohdimme akrobaattisen liikkeen merkitystä, huomasimme sen muuttuneen ajoista, jolloin harjoittelemisen oli kilpailuihin tähtäävää. Silloin koimme akrobaattisen liikkeen arvokkaammaksi muuhun liikkeeseen verrattuna, jolloin esimerkiksi esiintymistilanteessa tällaiset liikkeet olivat tärkeimpiä. Tällainen arvottaminen loi meille ajatuksen, että akrobaattinen liike olisi vain omien taitojen esittelyä ja sitä tulisi vähentää. Nykyään ajatus kaiken liikkeen tasavertaisuudesta on kasvanut ja se

kirkastui tämän prosessin myötä. Teoksen aikana kaikki liike tuntui yhtä merkitykselliseltä ja oma asennoituminen liikkeeseen ei muuttunut akrobatian aikana. Oli myös palkitsevaa huomata, että improvisoidessa akrobaattiset liikkeet eivät enää olleet taitojen esittelyä, vaan ne lähtivät itsestä ja omasta halusta.

Prosessin aikana pohdimme myös esiintyjyyttä, jonka linkitämme myös tanssijana kehittymiseen. Teoksemme tarkoituksena ei ollut kertoa mitään tarinaa eikä meidän tavoitteenamme esiintyjänä ollut herättää joitain tunnetta liikkeen tai eläytymisen kautta. Halusimme, että teoksessamme läsnäolo ja esiintyjyys on arkista ja ”normaalia”, eikä meillä ollut mitään roolia mitä pitää yllä. Halusimme, että katsojan on mahdollista nähdä muun muassa aitoja reaktioita. Meille tanssijoina tuntui helpottavalta antaa aitojen reaktioiden näkyä kasvoilla ja se helpotti myös improvisaation painetta. Jos lavalla tapahtui jotain yllättävää esimerkiksi törmäilyjä ja kaatumisia, emme halunneet piilottaa niitä, vaan reagoida esimerkiksi naurahduksella, jos se tuli luonnostaan. Tällainen esiintyjyys oli meille jo ennestään jonkin verran tuttua, mutta halusimme kehittää sitä, koska koemme aidon läsnäolon olevan tärkeä osa tanssijan työtä. Esiintymistilanteessa tanssijoiden läsnäolo välittyi niin esiintyjille kuin yleisölle.

”Ihanaa aitoutta ja läsnäoloa tanssijoiden kesken, reagointi näkyi”  
(Yleisöpalaute 2.3.2023.)

”Tulitte yhdeksi dynaamiseksi organismiksi näkymättömillä ja konkreettisillakin siteillä, kerrassaan ihania kaikki”  
(Yleisöpalaute 4.3.2023.)

Pedagogeina koemme kehittyvämme etenkin akrobatian opettamisen kannalta. Akrobatia käsitteenä on tarkentunut ja sen vaatimat asiat ovat kirkastuneet meille molemmille. Fyysisesti haastavien liikkeiden harjoittelu on usein pitkäjänteistä puurtamista ja tekniikan hiomista täydelliseksi, mutta tämän prosessin aikana olemme oppineet lähestymään asiaa myös eri kannalta. Improvisaatiossa akrobaattiseen liikkeeseen ei pysty paneutumaan samalla tavalla kuin yksittäisen liikkeen hiomisessa, mutta koemme, että se voi viedä taidon oppimista myös eteenpäin. Kun mukana on tietynlainen rentous ja paine suorittamisesta katoaa, voi akrobaattisten liikkeiden tekemisestä tulla helpompaa.

Akrobatian kanssa työskennellessä korostui myös yksinkertaisten asioiden sanallistaminen. Esille nousseet asiat kuten lantion paino tuntuivat meille tanssijoina itsestäänselvyyksiltä, mutta kun ne sanallistivat ääneen, niiden vieminen konkretiaan helpottui. Koemme siis, että akrobatiaa opettaessa on tärkeää sanoa ääneen yksinkertaisetkin asiat.

Koreografeina suurin vaikutus aikaisempiin kokemuksiin verrattuna oli avoin prosessi. Teoksen prosessin aikana huomasimme, että avoimen prosessin tapainen työskentely tuntui mielekkäälle ja antoisalle. Tähän vaikutti varmasti työryhmän tuttuus sekä turvallinen ilmapiiri. Lisäksi koimme mielenkiintoiseksi prosessin keskeneräisyyden ja arvaamattomuuden, sillä lopputulos muokkautui vasta työskentelyn aikana. Tällainen työskentely vaatii erilaista suhtautumistapaa kuin valmiin materiaalin kanssa toiminen. Se haastaa koreografia avaamaan ajatuksiaan enemmän, olemaan avoin sekä luottamaan vastuuta myös työryhmälle. Avoin prosessi voi mahdollistaa herkemmin työryhmän kaikkien jäsenten ideoiden esiin nousemisen. Ideat ja näkökulmat voivat tuoda lopputulokseen jotain, mikä ei

olisi tullut esiin ilman työryhmää. Koimme näiden asioiden vähentävän suunnittelun painetta ja urakkaa. Vaikka työryhmän jäsenet olivat tasavertaisessa asemassa, piti meidän koreografeina muistaa, että viime kädessä päätökset ja ratkaisut ovat meidän käsissämme.

reagoin -teoksen prosessin aikana koettiin haasteita, esimerkiksi yhden tanssijan terveydellisyistä johtuen. Tämä vaikutti teoksen lopulliseen rajautumiseen. Päätöksen tekeminen oli meille haastavaa, mutta auttoi ja helpotti meitä pääsemään eteenpäin prosessissa. Näin toimimme eettisesti oikein ja niin, että kaikilla oli työryhmässä mahdollisimman turvallinen olla. Uskomme, että ammattikentällä tällaisten tilanteiden vastaan tuleminen on mahdollista, joten tämä kokemus opetti meille selkeää päätöksentekoa.

Pysyimme prosessin aikana aikataulussa ja työryhmän kommunikaatio sekä työskentely oli toimivaa, eikä isompia haasteita tullut vastaan. Koimme tämän työn erityisen merkitykselliseksi tässä vaiheessa elämää ja uraa. Saimme prosessin kautta varmistusta omiin taiteellisiin näkemyksiin sekä uudenlaisia näkökulmia jo meille tavanomaiseen liikettyliin. Koemme mahdolliseksi työskentelyn reagoin -teoksen puitteissa jatkossa, sillä tämän tyyllisen liikkeen parissa työskenteleminen tuntuu inspiroivalta ja palkitsevalta. Uskomme, että tulemme työryhmänä toimimaan myös jatkossa yhteisten projektien parissa.

## LÄHTEET

- Blom, Lynne Anne, Chaplin, L.Tarin 2000. The moment of movement – dance improvisation. Lontoo: Dance Books.
- Butterworth, Jo 2009. Too many cooks? A framework for dance making and devising. Teoksessa Jo Butterworth & Lisbeth Wildschut (toim.) Contemporary Choreography A Critical Reader. Abingdon: Routledge, 177-194.
- Clayton, D. Drinko 2013. Theatrical improvisation, consciousness, and cognition. New York: Palgrave Macmillan.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1991. Flow: the psychology of optimal experience. New York: HarperCollins Publishers.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow: elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki suju. Suom. Ritva Hellstren. Helsinki: Raslas.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1997. Creativity, flow and psychology of discovery and intention. New York: HarperCollins Publishers.
- Finnish dance organization 2022. Verkkojulkaisu. <https://fdo.fi/wp-content/uploads/2022/12/FDO-kilpailusaannot-2023.pdf> . Viitattu 7.4.2023.
- Hämäläinen, Soili 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista -kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Väitöstutkimus. Teatterikorkeakoulu, tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:952-9765-20-7>. Viitattu 26.3.2023.
- Impulstanz julkaisuaika tuntematon. Alexander Vantournhout catabatics. Verkkojulkaisu. <https://www.impulstanz.com/en/workshops/id4713/>. Viitattu 4.4.2023.
- Lahdenperä, Soile 2013. Muutoksen tilassa: Alexander-tekniikka koreografisen prosessin osana. Väitöstutkimus. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. [https://actascenica.teak.fi/lahdenpera\\_soile/julkaisun-tiedot/](https://actascenica.teak.fi/lahdenpera_soile/julkaisun-tiedot/). Viitattu 30.3.2023.
- Moisio, Milla 2023. Kuvat teoksesta 1-2 ja 4. Valokuva. 27.2. ja 2.3.2023. Kuopio.
- Mäkinen, Mirva 2018. Taiteellinen tutkimus kontakti-improvisaation arvoista somaesteettisen esityksen kehityksessä. Väitöstutkimus. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. <https://actascenica.teak.fi/makinen-mirva/>. Viitattu 30.3.2023.
- Novack, Cyntia J. 1990. Sharing the dance: contact improvisation and American culture. Madison: The University of Wisconsin Press.
- Olsen, Andrea 2014. The place of dance. Middletown: Wesleyan University Press.
- Rinnevuori, Mikko 2019. Lattia-akrobatian perusteet. Helsinki: Suomen nuorisosirkusliitto.
- Salonen, Esa 2023. Mainoskuva 5. Valokuva. 2.2.2023. Kuopio.
- Smith-Autard, Jacqueline M. 2010. Dance composition. Lontoo: Menthuen Drama.
- Tanssijoiden kysely 2023.
- Teeriniemi, Anna-Maria 2023. Kuva teoksesta 3. Valokuva. 4.3.2023. Kuopio.
- Työpäiväkirja 2023.

Törmi, Kirsi 2016. Koreografinen prosessi vuorovaikutuksena. Väitöstutkimus. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Helsinki.

Yleisöpalautelaput 2023.

## LIITE 1: LÄHTÖLAUKAUS-JULISTE

AADA PÄÄKKÖNEN ANNI-KLAARA LEINONEN REETTA PUTTONEN KAISLA HAAPALA VERONIKA HAILU MILLA MOISIO



# LÄHTÖLAUKAUS

SAVONIAN TANSSINOPETTAJAOPISKELIJOIDEN TAITEELLISET OPINNÄYTETYÖT

## ESITYKSET

1.3. KLO 19 SETTI 1  
 2.3. KLO 19 SETTI 2  
 3.3. KLO 19 SETTI 1  
 4.3. KLO 19 SETTI 2

## TYÖPAJAT

27.2. KLO 9.30-11  
 2.3. KLO 16.30-18  
 4.3. KLO 16-17.30  
 5.3. KLO 12-13.30

ITAK-NÄYTTÄMÖ SUOKATU 42/2

**VAPAA PÄÄSY!**

PAIKKAVARAUKSET: KAISLA.HAAPALA@EDU.SAVONIA.FI

**SAVONIA**  
 ammattikorkeakoulu

## LIITE 2: KÄSIOHJELMATIEDOT

Savonia-ammattikorkeakoulu / Savonia musiikki ja tanssi

## Lähtölaukaus-festivaali

Käsiohjelma 2.3. ja 4.3.

## reagoin

Aada Pääkkösen ja Anni-Klaara Leinosen opinnäytetyö on fyysinen nykytanssiteos, jossa työryhmä on tutkinut, mitkä tekijät voivat auttaa akrobaattisen liikkeen sisällyttämisessä improvisaatiotyöskentelyyn. Avoimen prosessin aikana työryhmä on ollut kiinnostunut kehon eri pinnoista ja tukipisteistä sekä siitä, mitä toinen ihminen voi mahdollistaa liikkeelle. Lavalla nähdään improvisaatiopohjainen kokonaisuus, jossa tanssijat reagoivat omiin sekä toistensa päätöksiin.

Työryhmä: Aada Pääkkönen, Anni-Klaara Leinonen ja Moona Penttinen

Musiikkien miksaus: Aada Pääkkönen ja Anni-Klaara Leinonen

Musiikki:

Ticino -MEUTE - säv. Thomas Burhorn

Shita -ki ya tori - säv. Lukas Ratjen & Conrad Schulze

Ögonshoku -ki ya tori - säv. Lukas Ratjen & Conrad Schulze