

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2024

Jenna Varismäki

Luonnonelementtien kehollistaminen

– fyysisen näyttelijäntyön harjoitteita



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2024 | 28 sivua

Jenna Varismäki

Luonnonelementtien kehollistaminen – fyysisen näyttelijäntyön harjoitteita

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan neljän eri luonnonelementin kehollistamista fyysisen näyttelijäntyön harjoitteiden kautta. Elementit ovat vesi, tuli, maa ja ilma. Työn tavoitteena on esitellä harjoitekokonaisuus, joka käsittelee elementtien fyysistä kehollistamista ja antaa näyttelijälle keinoja hahmonrakennukseen.

Työn ensimmäisissä luvuissa käsitellään luontosuhdetta teatterillisestä näkökulmasta sekä mielikuvien käyttöä näyttelijän ja ohjaajantyössä. Aiheen keskeisin tarkastelu tapahtuu kahdeksan erilaisen ilmaisuharjoitteen kautta, jotka perustuvat mielikuvien kautta tuotettuun fyysiseen ilmaisuun. Näyttelijä tukeutuu prosessissaan luonnonelementtien pohjalta syntyneisiin mielikuviin. Päälähdaineistoina käytän Mikko Bredenbergin taiteellis-tutkimuksellista väitöskirjaa *Näyttämöllinen kuvittelu* ja Tove Janssonin romaania *Muumipappa ja meri*.

Tuloksena on harjoitekokonaisuus, joka sisältää sekä virittäviä että syventäviä harjoitteita. Kokonaisuus sopii teatterialan ammattilaisten ja harrastajien käyttöön. Lopuksi käsitellään työskentelystä ja harjoitteista syntynyttä materiaalia ja sitä, miten aihetta voi työstää jatkossa kohti taiteellista ulostuloa.

Asiasanat:

teatteri-ilmaisu, luonnonelementit, harjoitteet, näytteleminen

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts

2024 | Total number of pages 28

Jenna Varismäki

Embodying the elements of nature – physical acting exercises

This thesis examines the embodiment of four different elements of nature through physical acting exercises. The elements are water, fire, earth and air. The goal of the work is to present a set of exercises that deal with the embodiment of elements and give the actor ways to build a character.

The work deals with the relationship with nature from a theatrical perspective and the use of mental images in the work of an actor and director. The most important part of the subject is eight different expression exercises. The exercises are based on physical expression produced through imagination. As main sources, I use Mikko Bredenberg's artistic-research dissertation *Näyttämöllinen kuvittelu* and Tove Jansson's novel *Moominpappa and the Sea*.

The result is a set of exercises that includes both stimulating and deepening exercises. The whole is suitable for use by professionals and amateurs in the theater industry. The final part deals with the material created from the rehearsals and how the topic can be worked on in the future towards a theater performance.

Keywords:

drama, nature elements, exercises, acting

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Luontosuhde taiteellisesta näkökulmasta	6
2.1 Mielikuvat näyttelijäntyössä	7
2.2 Ohjaajan tuki	8
3 Fyysisiä näyttelijäntyön harjoitteita	10
3.1 Harjoite 2 – Vesi	13
3.2 Harjoite 3 – Tuli	15
3.3 Harjoite 4 – Maa	16
3.4 Harjoite 5 – Ilma	18
3.5 Harjoite 6 – Muutoksen hetki	19
3.6 Harjoite 7 – Hahmonrakennus I	21
3.7 Harjoite 8 – Hahmonrakennus II	23
4 Lopuksi	25
Lähteet	27

1 Johdanto

Teatterikontekstissa luodaan luonnonelementtejä esittäessä illuusio, koska luonnon välitön siirtäminen perinteiselle black box -näyttämölle on käytännössä mahdotonta. Nämä elementit ovat kuitenkin yleisesti tunnistettavia ja universaaleja, myös irrallisena omasta ympäristöstään, joita hallitsevat tietyt lainalaisuudet, kuten aika, muutos ja yllättävyys. Auringonlaskun kajo, tuikkiva tähtitaivas, nuotion kipinät, meren aallot, tuulen tuiverrus ja sateen ropina peltikattoa vasten ovat useimmille tuttuja elementtejä, jotka luovat meille mielikuvia. Luonnon muutokset näyttäytyvät ja ovat aistittavissa vain tietyn hetken katsojalleen. Samoin elävät esittävien taiteiden teoksetkin vain esityskauden ajan. Tässä voidaan nähdä yhtäläisyys siinä, miten luonnon hetket ja teatteriproduktiot ovat koettavissa vain oman rajallisen aikansa.

Koska luonto on jo itsessään hyvin laaja ja mielenkiintoinen käsite, mistä saisi oman tutkielmansa, käsittelen tässä opinnäytetyössäni luontosuhdetta esimerkein teatteritaiteen näkökulmasta. Luonnonelementit toimivat osana mielikuvien kautta toteutettua harjoitetyöskentelyä, jota avaan näyttelijän ja ohjaajantyön näkökulmasta. Päälähteaineistoina käytän Mikko Bredenbergin taiteellis-tutkimuksellista väitöskirjaa *Näyttämöllinen kuvittelu*, jossa perehdytään näyttämöllisiin mielikuviiin suhteessa tilaan sekä Tove Janssonin romaania *Muumipappa ja meri*, josta esitän havaintoja luontosuhteen kautta. Kirjallinen opinnäytetyöni keskittyy esittämään mielikuvatyöskentelyyn pohjautuvia kehollisia harjoitteita eri luonnonelementtien kautta, eikä se perehdy näin varsinaisesti johonkin tiettyyn teatterin uranuurtajan metodiin.

Alustuksen jälkeen syvennytään työn pääaiheeseen eli kahdeksaan fyysisen näyttelijäntyön harjoitteeseen. Viidessä ensimmäisessä harjoitteessa lämmitellään ja virittäydytään vuorollaan veden, tulen, maan ja ilman kanssa työskentelyyn ja niiden kehollistamiseen. Kolmessa viimeisessä harjoitteessa edetään kohti syventävää työskentelyä, tavoitteenaan alustaa lähtökohdat roolihahmon kanssa työskentelyyn. Lopuksi käsittelen työskentelystä syntyneitä materiaalia kokonaisuutena ja pohdin myös sitä, miten aihetta voisi työstää jatkossa, kun toiminta suuntaa kohti taiteellista ulostuloa teatteriproduktiossa. Harjoitteet sopivat sekä ammattilaisten että harrastajien käyttöön.

2 Luontosuhde taiteellisesta näkökulmasta

Luonto on taiteessa monien tulkintojen ja kunnianosoitusten lähde, joka inspiroi moniaistillisuudellaan, monitulkintaisuudellaan sekä kiehtovuudellaan, niin vuodenaikojen, sään kuin eri ilmiöiden kautta (Luonnon ihmeitä taiteessa, 2021). Näitä elementtejä voi löytää muun muassa *Tove Janssonin* (1914 – 2001) *Muumi*-tuotannosta, jossa on hyvin vahva luontosuhde (Jansson, 2024). ”Muumikirjat ovat kuin rakkauskirjeitä luonnolle: teksteissä kuvataan ja kuvitetaan aivan pienimmätkin otukset ja kasvit, ja luonnonvoimia kuvaillaan kunnioittavin ja suurenmoisin sanankääntein” (Moomin Characters, 2020). Esimerkkiteoksena nostan vuonna 1965 ilmestyneen romaanin ”Muumipappa ja meri”, joka käsittelee luonnonvoimien kunnioittamisen lisäksi yksinäisyyttä, henkistä kasvua, hyväksymistä ja meren äärellä elämistä (Moomin Characters, 2020).

Viime vuosina luonto on alkanut näyttäytymään myös yhä enemmän teatteritaiteen kentällä. Esimerkkiteoksina Turun kaupunginteatterissa nähdyt monitaiteisen ryhmä Fern Orchestran *Mareld* (2020) ja *Vedenjakaja* (2023). Näissä teoksissa luontoa on käytetty tärkeänä kerronnan välineenä, johon nojautuvat sekä esiintyjäntyöllinen että scenografinen ja auditiivinen kerronta, luoden moniaistisia kokonaisuuksia tunnistettavilla elementeillä. Luonnon lainalaisuudet, aika, muutos ja yllättävyys, ovat tärkeitä peruskäsitteitä draamallisessa ohjausprosessissa, jotka vaikuttavat laajasti tapahtumien kulkuun ja kokonaiskuvaan.

Meillä kaikilla on oma suhde luontoon, joka kehittyy ajan ja maailman muuttuessa. Jokaisen suhtautuminen on siis omanlaisensa ja voimme kokea eri asiat eri aikaan merkityksellisinä. Henkilökohtaisesti koen teatterintekijänä luonnon tärkeäksi materiaaliksi omassa työskentelyssäni sen symboliikkansa vuoksi. Elementeistä vesi on se, mikä toistuu taiteellisessa työskentelyssäni useasti. Vielä tarkemmin rajaten meri kiehtoo juuri sen symboliikallaan: se kutsuu seikkailuun, mielen maisemiin, tyrskyihin ja rauhaan. ”Kuten jo

ensimmäisessä Muumi-tarinassa, luonto, ja ennen kaikkea meri, on ollut läpi Tove Janssonin Muumi-tuotannon monien tapahtumien kiintopiste” (Moomin Characters, 2019). Taiteellisessa työssä näkyi laajasti hänen rakkautensa mereen, mihin olen tuntenut samastuvani jo hyvin pienestä saakka. Luonto on välitön osa meitä, mikä kätkee valtavat mahdollisuudet sen monitaiteelliseen tulkintaan.

2.1 Mielikuvat näyttelijäntyössä

Miten sitten tuoda luontoelementtejä fyysistettynä näyttämölle, erityisesti näyttelijäntyöllisten harjoitteiden kautta? Luonnosta löytyy monia hetkiä, jotka herättävät meissä tunnekokemuksia ja ajatuksia, mikä taas aiheuttaa sen että alamme inhimillistää ja konkretisoida asioita. Havainnointi eri aistein vaatii herkkyyttä ja hetkeen asettumista. Tämä ajatusmalli inhimillistämisestä ja konkretisoinnista antaa lähtökohdat myös teatterilliselle työskentelylle, tapa tuo materiaalin lähempää tarkasteltavaksi. Teatteritaide tarjoaa monia keinoja ja tyyllilajeja ilmaisun rakentamiselle, etenkin ohjaajavetoisessa ja prosessikeskeisessä näyttelijäntyön harjoitetyöskentelyssä on tilaa leikille, tutkimiselle, inspiroitumiselle, uusille havainnoille ja vuorovaikutusten rakentamiselle.

Mikko Bredenberg on kirjoittanut taiteellis-tutkimuksellisen väitöskirjan aiheesta *Näyttämöllinen kuvittelu*, jossa hän on luonut näyttämöllisen kuvittelun menetelmän. Olen poiminut muutaman ajatuksen hänen väitöskirjastaan, joita käytän havainnollistavina esimerkkeinä tässä työssä. Fiktiiviset lähtökohdat voivat tuntua joskus kaukaa haetuilta ja vaikeiltakin lähestymiskohteilta teatterityöskentelyssä, eli tämän työn osalta luonnonelementit, tällöin ohjeistetut mielikuvat, konkretisoinnit sekä toiminnan vaiheistamiset auttavat tuomaan lähemmäksi erilaisia käsitteitä kehollisen ilmaisun materiaaleiksi. Jotta työskentely on monipuolista ja eteenpäin vievää, on työskentelyssä tärkeää käyttää myös näkökulman vaihdoksia, kuten tunneilmaisun ja eri paikkojen kautta. (Bredenberg 2017, 18.)

Luonnonelementtien fyysistämisessä näyttelijää auttavat ensimmäisinä assosiaatioina tutut kuvaukset tunneilmaisusta, jotka johdattelevat toiminnallisuuteen. Vesi mielletään usein kepeäksi, tuli riehakkaaksi, maa rauhalliseksi ja tuuli uteliaaksi. Jo nämä kuvaukset elementtien pareina antavat työskentelylle ensimmäisen kosketuspinnan, joita lähteä sisäsyntyisesti kehittämään. Ohjaajan tuen avulla seuraavassa kuvittelun vaiheessa voidaan lisätä ilmaisuun paikkoja, suhtautumisia ja energiatasoja (ks. luku 3.1). Tarkoituksena on luoda edellisen näyttämöllisen mielikuvan perustalta uusi mielikuva (Bredenberg 2017, 82). Työskentely on osa pidempää prosessia, joka tarvitsee riittävästi aikaa. Kyse on ohjeistetusta roolinrakentamisesta pala palalta, mikä tekee mielikuvien fyysistämisen merkitykselliseksi. (Bredenberg 2017, 27.)

2.2 Ohjaajan tuki

Ohjaaja antaa työskentelylle reunaehdot ja tavan toimia, mikä tukee näyttelijän mielikuvituksen käyttöä ja vie ajatustyötä sekä toimintaa eteenpäin. Työskentely vaatii näyttelijältä luottamusta, herkkyyttä sekä rohkeutta heittäytyä leikkiin, mikä ei ole itsestäänselvä asia, riskinä on että toiminta tuntuu liian tiedostavalta. Ohjaajan tehtävänä on siis luoda alkuun turvallinen toimintaympäristö ryhmää kuunnellen, jossa ei arvostella ja edetään tarpeeksi rauhalliseen tahtiin. Työskentelyssä tauot, maadoittumiset ja pysähtymisen hetket aina ennen uutta vaihetta auttavat keskittymään ja nollaamaan edelliset tuntemukset. Kun toiminta siirtyy kohti valmiita roolihahmoja, ohjaaja tukee tavoitteissa, jännitteen luonnissa, rytmissä ja taiteellisen kokonaiskuvan hahmottamisessa, mikä kuljettaa kohti yhteistä päämäärää, kuten esitystä.

Näyttämötyöskentely vaatii läsnäoloa, vuorovaikutusta, toimintaa ja riittävästi aikaa. Kehollistettuja mielikuvia ei tavoitella harjoitetyöskentelyssä rakentamaan heti esityskäyttöön sellaisenaan, vaan ne kehittyvät prosessissa ja ovat erityisesti roolia näyttelevän näyttelijän sisäinen tuki (Bredenberg 2017, 38). Kun tavoitteena on hahmonrakennus, luontoelementtien kautta harjoitteissa rakennetut mielikuvat toimivat ikään kuin tavoitellun työskentelyn peruskivenä,

johon muu toiminta nojautuu. Perustan eli hahmon perusenergian ollessa rakennettu hyvin, on tämän jälkeen helpompaa jatkaa syventymistä, tutkimalla miten hahmo toimii suhteessa muihin ja ympäristöön. Jatkossa hahmon perusenergian tutkimiseen harjoitteiden kautta saa aina palata, jos toiminta tuntuu myöhemmissä vaiheissa hankalalta. Näyttelijän on hyvä reflektoida omaa toimintaansa ja oppimistaan jo prosessissa, esimerkiksi oppimispäiväkirjan ja ryhmän yhteisten keskustelujen kautta, jolloin harjoitteista voi löytyä uusia havaintoja sekä itselle ne tärkeimmät vaiheet. Jokin harjoite voi toimia myös lämmittelynä ja roolinhakemisen tukena ennen esitystä. Tällöin työskentely ei ole enää ohjaajavetoista ja työskentelyn ylläpidon vastuu jää näyttelijälle. Keinona on palata erityisesti harjoitteissa käytyihin perusteisiin: elementteihin, tunneilmaisuun ja energiatasoihin.

Koen harjoitetöyöskentelyn tärkeänä vaiheena osana esityksen valmistamisprosessissa, minkä tavoitteena on auttaa näyttelijää alun roolinrakennuksessa. On myös hyvä muistaa, että harjoitteissa on lupa liioitella ja leikkiä runsaasti, tästä asetelmasta on aina helpompi lähteä pienentämään ilmaisua. Toiminnan ei pidä myöskään olla liian vakavaa. Harjoitteet avaavat ja pohjustavat roolihahmoja sekä esityksen maailmaa sitä kohti, mihin ollaan matkalla. Vaikka esittelemäni työskentelytapa on suunnattu erityisesti näyttelijöille, tämä vaihe harjoituksissa auttaa myös koko työryhmää asettamaan yhteiset tavoitteet taiteelliselle prosessille. Harjoitetöyöskentelynvaihe on toimivin heti kauden alussa, jotta ajatukset saavat muodostua ja syventyä rauhassa.

3 Fyysisiä näyttelijäntyön harjoitteita

Tässä osiossa käsitellään luonnonelementtejä konkreettisten fyysisen ilmaisun harjoitteiden kautta, joiden pohjalla käytetään mielikuvia. Fyysisellä ilmaisulla tarkoitetaan kehollista ilmaisua, mikä näyttäytyy tämän työn harjoiteosuudessa liikeimprovisaation kautta. Olen sovittanut harjoitteet aiheeseen ja teatteri-ilmaisulliseen käyttöön sopiviksi, jotka ovat alun perin Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa opittuja. Ne sopivat ammattilaisten ja harrastajien käyttöön. Kahdeksassa erilaisessa fyysisen näyttelijäntyön harjoitteessa syvennyttään neljään eri luonnonelementtiin, jotka ovat vesi, tuli, maa ja ilma. Viidessä ensimmäisessä harjoitteessa lämmitellään ja virittäydyttään aiheeseen. Vuorollaan pysähdyttään kaikkiin neljään elementtiin. Kolmessa viimeisessä harjoitteessa edetään kohti syventävää työskentelyä, joiden päämääränä on kulkea kohti roolihahmon luontia. Ohjaajan on hyvä mainita, että harjoitteissa ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia. Tärkeintä on oman kehon ja impulssien kuunteleminen, havaitseminen ja yhdessä toimiminen. Jokaisesta harjoitteesta on mainittu ohjeistuksen lisäksi tavoitteet ja soveltamisideoita.

Harjoite 1 - Gentle waves

Gentle waves on lämmittelyharjoite, jonka olen oppinut Janna Haavistolta teatteri-ilmaisun ohjaajanopinnoissani syksyllä 2020, toteutetulla Fyysinen ilmaisu I -kurssilla. Harjoitteen tavoitteena on herätellä ja lämmitellä kehoa sekä mieltä kohti virittäviä ja syventäviä harjoituksia. Se toimii hyvänä pohjaharjoituksena eteenpäin mentäessä ja kannustaa tutkimaan liikkeellisen ilmaisun virtaavuutta, ääripäiden ja asteiden tarkastelua. Harjoitteen elementtinä on vesi, mutta tässä on mahdollista käyttää lähtökohtana halutessaan muitakin elementtejä, kunhan rakentaa mielikuvat asteikkoa tukeviksi.

Asteikko pohjautuu alun perin fyysisen teatterin uranuurtajana ja vaikuttajana toimineen ranskalaisen teatteriopettaja *Jacques Lecoqin* (1921 – 1999) luomiin energiatasoihin (Saarikorpi 2009, 19). Tämän harjoitteen ohjeistus asteikosta on

variointi kyseisistä energiatasoista, mikä tukee erityisesti luontoajatusta. Veden toiminta etenee asteikon mukaan nollasta kohti kymmentä, kasvattaen liikeilmaisua aalto-mielikuvan mukana. Vesielementtiä tukemaan voidaan käyttää taustamusiikkina esimerkiksi aaltojen kohinaa tai muuta äänimaisemaa.

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 7 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoitteena on kehon lämmittely ja herättely sekä liikkeellisen ilmaisun virtavuuden, ääripäiden ja asteiden tarkastelu.
- Huomioita: Ohjaaja ohjeistaa näyttelijöitä, hänen on hyvä seurata ja pitää toiminnan turvallisuutta yllä, ettei tapahdu yhteentörmäyksiä, etenkin kun näyttelijät toimivat harjoitteessa silmät kiinni. Halutessaan silmät voi myös pitää avoinna. Jokaiselle asteelle on hyvä antaa tarpeeksi aikaa.

Harjoitteen 1 kulku

Harjoite alkaa perusasennosta. Ohjeistetaan näyttelijöitä ottamaan tukeva lantionlevyinen seisoma-asento, josta jää tilaa noin kahden kämmenen verran jalkaterien väliin. Varpaat osoittavat eteen ja polvissa on pientä joustoa. Pää ja selkäranka kohoavat suoraan ylöspäin. Seuraavaksi on hyvä sulkea silmät, mutta tämä ei ole pakollista. Hengitetään hetken aikaa rauhallisesti sisään ja ulos. Hengitystä voi rytmittää ajatuksella, että sisäänhengitys kestää noin 5 sekunnin ajan ja uloshengitys 8 sekunnin ajan. Viedään nyt mielikuva siihen, että hengitys joka virtaa sisällä on kuin aalto. Aalto täyttyy ja vetäytyy rauhallisesti sisään- ja uloshengityksen tahtiin. Tämä on lähtötaso asteikolla 0. Harjoitteessa on tasoja välillä 0-10, joita ohjaaja alkaa rauhassa luettelemaan järjestyksessä eteenpäin. Kun luvut kasvavat, lähdetään liikuttamaan kehoa, pitäen kiinni edellä kuvaillusta aalto mielikuvasta, joka voimistuu asteikon mukana. Aallon voima alkaa liikuttamaan kehoa yhä enemmän ja enemmän. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa, eikä pakottaa sitä liikkeeseen. Aallokko voi

liikuttaa päätä, rintakehää, käsiä, lantiota, polvia. Tavoitteena on tutkia virtaavan liikkeen ääripäitä, mikä on pienin ja isoin liike, jota pystyt tuottamaan.

- 0 – Alkutilanne. Perusasento ja rennosti virtaava sisään- ja uloshengitys. Mielikuvana tyyni ja rauhallinen aallokko, joka ei näy paljoa ulospäin.
- 1 – Aallokko kasvaa hieman enemmän kehossa näkyvämmäksi keinunnaksi.
- 2 – Aallokon keinunta vahvistuu.
- 3 – Aallokko kasvaa käsien liikkeeseen.
- 4 – Aallokko kasvaa jalkojen liikkeeseen.
- 5 – Keskitaso. Voimakas, jo selkeästi koko kehossa näkyvä liike, jota on helppo ylläpitää.
- 6 – Vahvistuva aallokko käsissä.
- 7 – Vahvistuva aallokko jaloissa.
- 8 – Vahvistuva aallokko koko kehossa.
- 9 – Lähes voimakkain aallokko ja liike, mutta vielä vähän säästeltä aste maksimitasosta.
- 10 – Voimakkain aste, myrskyvä meri. Koko keho liikkuu niin voimakkaasti aaltojen mukana kuin kykenee.

Tämän jälkeen lähdetään etenemään asteikkoa takaperin, kymmenestä kohtinollaa. Pyrkimys on rauhoittaa aallokko takaisin perusasentoon. Harjoitteen päätteeksi on hyvä varata hetki aikaa reflektioon ja keskustella yhdessä näyttelijöiden kanssa siitä, mitä tuntemuksia se herätti. Oliko mielikuvassa pysyminen vaikeaa tai helppoa? Miltä liikkeen kasvatus ja pienentäminen tuntui? Kyseistä asteikkoa voi käyttää halutessaan myös muussa harjoitetyöskentelyssä tukena, kuten minkä asteikon mukaista ilmaisu on tietyssä kohtauksessa tai perustuuko hahmon perusenergia johonkin asteeseen. Palaan tähän lisää seuraavissa harjoitteissa.

3.1 Harjoite 2 – Vesi

Seuraavat harjoitteet luvuissa 3.2-3.5, ovat alun perin Suomen Voimisteluliiton nettisivuilta, *Ilmaisharjoitteita tanssitunnille* -osuudesta, jotka on laatinut Tanja Eloranta. Harjoitteet on sovitettu teatteri-ilmaisulliseen käyttöön sopivimmiksi ja sisältöjä on hieman laajennettu. Ensimmäisessä virittävässä elementtiharjoitteessa tarkastelussa on vesi. Vedestä syntyvät mielikuvat johtavat useasti virtaavaan, kevyeen, pyörteiseen ja nuorekkaaseen energiaan, mutta vedessä on myös rajua voimaa. Harjoitteen toiminnassa eläydytään vesielementin liikkeellisyyteen mielikuvien kautta, jotka ohjaaja ohjeistaa näyttelijöille.

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 10 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite + kontaktin ottaminen.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoiteena on löytää vesi-elementin herättämiä mielikuvia, tutkia impulsseja, pehmeyttä, voimaa, tasoja ja virtaavuutta.
- Huomioita: Näyttelijälle on hyvä mainita, että ilmaisussa ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia, eikä sitä arvioida kriittisesti. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa ja seurata herääviä impulsseja. Ohjaajan on oltava läsnä koko harjoitteen ajan ja pidettävä turvallisuutta yllä, erityisesti harjoitteen energiatasojen noustessa.

Harjoitteen 2 kulku

Näyttelijää ohjeistetaan asettumaan harjoitteen alussa lattialle selin makuuasentoon ja maadoittamaan itsensä rauhallisen hengityksen avulla. Hengitystä voidaan rytmittää ajatuksella, että sisäänhengitys kestää 5 sekunnin ajan ja uloshengitys 8 sekunnin ajan. Hetken rauhoittumisella voidaan jokaisen osuuden alussa nollata edellisen harjoitteen herättämät tunnetilat ja ajatukset. Vesi -harjoite alkaa ohjeistetusta mielikuvasta, jossa näyttelijä kuvittelee

olevansa lammikko. Mielikuva lammikosta voi olla pieni tai suuri, syvä tai matala. Tätä mielikuvaa voi vahvistaa tutkimalla venytyksien ja alatasossa tapahtuvan liikkeen kautta. Seuraavassa vaiheessa vesi alkaa nousta ja näyttelijää ohjeistetaan nousemaan rauhallisesti omaan tahtiin seisoma-asentoon, eli keskitasolle. Lammikko on kasvanut nyt pieneksi puroksi ja pyrkii liikkeelle. Näyttelijä alkaa rauhassa liikkumaan ympäri tilaa. Veden mukainen liike kulkee pyörteiden kautta, vältellen suoria ja teräviä kulmia. Mielikuva purosta kasvaa vähitellen yhä suuremmaksi ja enemmän tilassa liikkuvaksi joeksi. Näyttelijät voivat kohdata nyt tilassa myös toisiaan, mielikuvan mukaisesti joet joutuvat poukkoilemaan toistensa välistä. Vähitellen joki kasvaa valtamereksi, kehollinen ilmaisu kasvaa ja tarvitsee yhä enemmän tilaa käytettäväkseen, myös yhä ylemmäs kurkottaen. Vesi virtaa nyt ala-, keski- ja ylätasoissa ja se aaltoilee mahdollisimman laajalla alueella eli näyttelijä pyrkii levittäytymään koko tilaan. Harjoitteen voi päättää esimerkiksi mielikuvalla, että joku vetää suuren tulpan merenpohjasta, jolloin vesi valuu pyörteen mukana pois, näyttelijöiden päätyessä näin takaisin lattiatason alkuasentoon.

Halutessaan harjoitukseen voi lisätä ilmaisuja tukemaan asteikon, johon tutustuttiin harjoitteessa 3.1 – *Gentle waves*. Jaotus voi tapahtua esimerkiksi seuraavasti:

- Lammikko toimii asteikoilla 0-2
- Puro asteikoilla 3-5
- Joki asteikoilla 6-8
- Valtameri asteikoilla 9-10

Tässä harjoitteessa on hyvä ottaa ja antaa tarpeeksi aikaa tutkimiselle sekä havainnoille, että missä kohdin kehollisesti näkyvä muutos ilmisussa ja asteikoilta toiselle siirtyessä tapahtuu. Tämä siirtymävaihe koetaan useasti vaikeana. Tarvittaessa on hyvä muistuttaa välillä pehmeiden ja virtaavuuden lisäksi veden voimasta liikekielessä. Harjoitteen kulkuun voi tarvittaessa lisätä mielikuvia, tunnetiloja ja muita keinoja keskittymisen tueksi. Hyvä keino myös pedagogisessa käytössä on jakaa ryhmä kahteen osaan, niin että toinen puoli

saa katsoa kun toinen puoli tekee harjoitetta. Toteutus niin että molemmat ryhmät pääsevät olemaan toimijoina ja katsojina. Katsomisen ansiosta toiminnasta herää useasti uusia havaintoja ja yhteisiä keskusteluita.

3.2 Harjoite 3 – Tuli

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 10 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite + kontaktin ottaminen.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoitteena on tutkia tuli-elementin herättämiä mielikuvia, sen energisyyttä, rytmiä, ääripäitä, jännitettä ja tunteita.
- Huomioita: Näyttelijälle on hyvä mainita, että ilmaisussa ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia, eikä sitä arvioida kriittisesti. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa ja seurata heräviä impulsseja. Ohjaajan on oltava läsnä koko harjoitteen ajan ja pidettävä turvallisuutta yllä, erityisesti harjoitteen energiatasojen noustessa.

Harjoitteen 3 kulku

Näyttelijää ohjeistetaan asettumaan harjoitteen alussa lattialle selin makuuasentoon ja maadoittamaan itsensä rauhallisen hengityksen avulla. Hengitystä voidaan rytmittää ajatuksella, että sisäänhengitys kestää 5 sekunnin ajan ja uloshengitys 8 sekunnin ajan. Tuli -harjoite alkaa ohjeistetusta mielikuvasta, jossa näyttelijä kuvittelee olevansa hehkuva kekäle. Kehollistettava kekäleen liike on alkuun pientä, keinuvaa ja lämmintä. Mielikuvana kekäleeseen puhalletaan ilmaa, mikä saa tämän vähitellen kipinöimään enemmän ja liikkeen suunta tavoittelee ylöspäin. Tuli, eli näyttelijä kohoo omaan tahtiin lattiatasolta kohti keskitasoa. Näyttelijä lähtee nyt liikkumaan tilassa ja hamuamaan lisää poltettavaa, eli ottamaan tilaa enemmän omakseen. Ajatuksena kuljetaan tilassa tulen energialla sitä kohti, missä on eniten tyhjää. Tulen energia liikkuu nopeasti, terävästi, rytmikkäästi ja yllättävästi, se lähtee kasvamaan ja pyrkii sytyttämään yhä laajemman alueen

itselleen, myös ylätasossa. Energia välittyy joka puolelle. Näyttelijät voivat myös kohdata toisiaan, jolloin kipinät sinkoilevat entistä riehakkaampaan roihuun liikkeellisen ilmaisun kasvaessa tai vastaavasti liekit rauhoittuvat lempeämmiksi, liikkeen rauhoittuessa pienemmäksi. Näille kohtaamisille voi ottaa hetken aikaa ja havaita mitä impulsseja kontakti tarjoaa. Tulen mukaisen liikkeen kasvaessa se räjähtelee ja yllättää, sitä on vaikeaa hallita. Harjoitteen voi päättää esimerkiksi siten, että ohjaaja laskee kolmeen, minkä päätteeksi mielikuvana joku laskee suuren vakan tulen päälle, mikä sammuttaa sen ja näyttelijät päätyvät takaisin lattiatasolle alkuasentoon.

Voimakkuutensa vuoksi tuli johdattaa helposti kohti vihan tunnetta. Tulen tunne myös nähdään herkästi aggressiivisena ja syttyvänä, mutta se on myös helposti sammuvaa. Tunnetta ja ilmaisutapoja voidaan varioida esimerkiksi vihan ja rakkauden välillä. Milloin tuli on hiljaa takassa kipinöivää, miten se liikkuu ja ottaa omansa hellästi lämmittäen, verraten voimakkaaseen ja ahnehtivaan tuleen. Harjoitteessa kannattaa tutkia myös sitä, että miten tulen tunnetta voisi pidätellä. Tulen energiataso sekä liikekieli on todella monipuolista ja mielenkiintoista, mikä vaihtelee paljon pienestä kipinästä suureen roihuun. Myös tämän ajatuksen tukena voi käyttää luvun 3.1 - *Gentle waves* asteikkoa.

3.3 Harjoite 4 – Maa

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 10 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite + kontaktin ottaminen.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoiteena on tutkia maa-elementin herättämiä mielikuvia, painopistettä, tasapainoa, kontaktia ja maadoittumista.
- Huomioita: Näyttelijälle on hyvä mainita, että ilmaisussa ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia, eikä sitä arvioida kriittisesti. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa ja seurata heräviä impulsseja. Ohjaajan on oltava läsnä koko harjoitteen ajan ja pidettävä turvallisuutta yllä.

Harjoitteen 4 kulku

Näyttelijää ohjeistetaan asettumaan harjoitteen alussa lattialle selin makuuasentoon ja maadoittamaan itsensä rauhallisen hengityksen avulla. Hengitystä voidaan rytmittää ajatuksella, että sisäänhengitys kestää 5 sekunnin ajan ja uloshengitys 8 sekunnin ajan. Maa -harjoite alkaa ohjeistetusta mielikuvasta, jossa näyttelijä kuvittelee olevansa kasa savea tai muuta maa-ainesta. Jo hengitykseen voidaan lisätä ajatus, että se on raskasta ja koko kehoa rentouttavaa, mikä painaa maata vasten. Maan energiatasot ovat suurimmaksi osaksi asteikolla 0-4 (ks. 3.1 – *Gentle waves*). Tuki, turva ja kontakti ovat maassa. Näyttelijä pyrkii seuraavaksi pääsemään liikkeelle alatasossa eri tavoin kulkemalla. Liikkeelle voi yrittää päästä ryömimällä, kierimällä tai vetämällä. Painovoima vetää voimakkaasti alaspäin ja maa inspiroi näyttelijää hitaaseen ja painavaan liikkeeseen. Harjoitteen edetessä näyttelijät voivat kohdata toisiaan. Kohdatessa saa pysähtyä hetkeksi, niin että näyttelijät nojaavat toisiinsa, muodostaen samalla yhden suuren savikasan. Yhdessä savet voivat saavuttaa myös variaatioita keski- ja ylätasolla liikkumiseen. Harjoitteen voi päättää ajatuksella, että miten hitaasti näyttelijä voi valua takaisin maahan, aivan kuin joku lähtisi hitaasti vetämään kohti lattiaa.

Harjoitteen pyrkimyksenä on näyttelijän kokemus siihen, että on itse kasa savea tai muuta maa-ainesta, joka yrittää päästä liikkumaan tilassa. Maaelementin kontakti on vahviten lattiatasossa, jota jäädään helposti tutkimaan eniten, haasteena on selvästi se että pysytään liikkeessä ja löydetään keino nousta ylös. Harjoitteen kuluessa näyttelijöitä voi rohkaista erityisesti löytämään toisensa ja siten ilmaisuun tulee lisää variaatioita keskitasolle noustessa. Tälle vaiheelle kannattaa antaa kunnolla aikaa. Tehtävänantoa voi lisäksi varioida mielikuvalla, jossa savikimpaleeseen kaadetaan vettä, mikä saa aikaan sen että saven, eli näyttelijän liike notkeutuu. Yhteisinä havaintoina voidaan käydä läpi mitä uutta tämä lisäys antaa, mikä muuttuu tai pysyy ennallaan. Entä miten savi voisi löytää tasapainon jalkojen päältä ja liikkumisentavan enemmän

ihmismäisesti. Tämä inhimillistämisen ajatus vie toimintaa heti enemmän kohti roolihahmon luontia.

3.4 Harjoite 5 – Ilma

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 10 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite + kontaktin ottaminen.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoitteena on tutkia ilma-elementin herättämiä impulsseja, mielikuvia, keveyttä, voimaa, aksentteja ja kuuntelmista.
- Huomioita: Näyttelijälle on hyvä mainita, että ilmaisussa ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia, eikä sitä arvioida kriittisesti. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa ja seurata heräviä impulsseja. Ohjaajan on oltava läsnä koko harjoitteen ajan ja pidettävä turvallisuutta yllä, erityisesti harjoitteen energiatasojen noustessa.

Harjoitteen 5 kulku

Näyttelijää ohjeistetaan asettumaan harjoitteen alussa lattialle selin makuuasentoon ja maadoittamaan itsensä rauhallisen hengityksen avulla. Hengitystä voidaan rytmittää ajatuksella, että sisäänhengitys kestää 5 sekunnin ajan ja uloshengitys 8 sekunnin ajan. Ilma -harjoite alkaa ohjeistetusta mielikuvasta, jossa näyttelijä kuvittelee olevansa tuulessa lentelevä lehti. Näyttelijä lähtee liikkeelle alatasosta kuvitellun tuulen puhalluksen antamasta impulssista, joka saa aikaan kehossa liikkeen. Mielikuvana lehti alkaa liikkumaan tuulen kuljettamana. Tuulen puhalluksen antama impulssi saa aikaan reaktion jossain kehon osassa, mikä toteutuu toiminnolla, minkä jälkeen liike jälleen pysähtyy. Seuraavaksi syntyy uusi impulssi ja reaktio jossain eri kehon osassa. Tuuli ja impulssit alkavat liikuttamaan kehoa yhä nopeammin ja näin syntyy liikkeiden jatkumo. Tuuli voi kierittää pitkin maata alatasossa, välillä nostaa leijumaan ylätasossa ja sitten taas takaisin maahan. Lehdet, eli näyttelijät voivat välillä kohdata toisiaan ja saada toisistaan uusia impulsseja. Näyttelijät voivat

liikkua yhdessä parvena, jos tuuli kuljettaa heitä samaan suuntaan. Harjoitteen voi päättää mielikuvalla tuulen loppumisesta siten, että lehti leijailee hiljalleen maahan, jolloin näyttelijä laskeutuu takaisin lattialle alatasoon.

Harjoitteen aluksi kannattaa erityisesti tutkia sitä, mikä osa kehosta saa ensimmäisen impulssin, millainen reaktio eli liike syntyy ja mihin seuraava impulssi siirtyy luonnollisesti. Missä kehon osissa on luonnollista keveyttä ja missä taas raskautta. Ilma mielletään yleisesti kevyeksi, mikä johdattaa myös ilmaisun helposti kevyeen, uteliaaseen ja nopeatempoiseen liikkeeseen. Haasteena voi pohtia sitä, että miten raskasta vastatuuli voi olla. Tuulen puuskien voimakkuutta, eli impulsseja saa vaihdella. Tämä voi kannatella ja kuljettaa voimakkaastikin koko kehoa työntäen tai laittaa liikkeelle vain jonkin pienen kehonosan. Näiden voimakkuuksien säätelyyn on hyvä käyttää kunnolla aikaa.

Hyvänä havainnollistavana esimerkkinä impulsseista voi halutessaan käyttää parityöskentelyä, jolloin pari antaa koskettamalla toiselle konkreettiset impulssit. Myös nukketeatterinkeinoja hyödyntämällä voi löytää uusia havaintoja, kuten nukettamalla oikeaa lehteä, samalla tuulen kuljettamalla mielikuvalla. Tällöin huomioidaan mistä lehti saa impulssin liikkelle, missä on painopiste, minkälainen on vastaliike, aksentit ja rytmi. Havainnot voivat konkretisoida ja avartaa kehollisesta ilmaisusta uusia puolia, joihin kiinnittää huomiota. Vesi ja ilma luovat helposti samankaltaista liikettä, kuten keveyttä ja kannattelevuutta. Näiden eroavaisuuksia kannattaa tutkia mielikuvien kautta, jolloin vesi virtaa ja johdattaa enemmän vetävänä, kun taas tuuli kantaa ja työntää.

3.5 Harjoite 6 – Muutoksen hetki

Seuraavat harjoitteet luvuissa 3.5-3.8, ovat itse kehittämiäni, mutta ne ovat saaneet vaikutteita teatteri-ilmaisun ohjaajanopinnoistani Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa. Muutoksen hetki -harjoitteessa

tutkitaan elementtien ottamista kehoon, niiden eroavaisuuksia ja muutoksen hetkeä. Tavoitteena on ottaa elementti omaan kehoon enemmän ihmismäisesti, kulkea matkaa tilassa ja muuttaa se puolivälissä matkaa toiseen elementtiin.

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 15 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite yhdessä muiden kanssa.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoitteena on kulkea elementeistä kohti inhimillistettyä hahmotyöskentelyä. Luonnonelementin fyysistäminen, kehollisen ilmaisen muutokset.
- Huomioita: Harjoitteen elementeistä on tässä versiossa fokuksessa vesi ja tuli. Elementtiparit voi halutessaan vaihtaa toisiin, joita tutkia. Ohjaaja ohjeistaa harjoitteen kulun, hänen on hyvä seurata ja pitää toiminnan turvallisuutta yllä.

Harjoitteen 6 kulku

Harjoite alkaa sillä, että ryhmä jaetaan kahteen osaan, A ja B -ryhmiin. Molemmat ryhmät asettuvat tilan päihin, kasvot kohti toisiaan. Ryhmien välille on tavoitteena jättää mahdollisimman paljon tilaa, jossa kulkea. Ryhmä A kehollistaa ensin vesi-elementin ja ryhmä B tuli-elementin. Harjoitteen elementtejä voi varioida mielensä mukaisesti, koska kaikki elementit luovat omat vastakkainasettelunsa, esimerkiksi maan voimakkaan vetovoiman ja ilman keveyden kautta. Vedestä pyritään löytämään virtaavuutta ja tulesta voimaa. Tässä kannattaa hyödyntää aiemmista harjoitteista nousseita havaintoja.

Ryhmät lähtevät kulkemaan toisiaan kohti elementtiensä mukaisesti. Kun ryhmät saavuttavat tilan keskikohdan, elementit vaihtuvat vastakkaisiksi. Näin ryhmän A näyttelijät kehollistavat tulen ja ryhmän B näyttelijät veden. Muutoksen hetkelle eli transformaatiolle on hyvä antaa riittävästi aikaa. Harjoitteessa ei ole kiire. Tarkoitus ei ole myöskään ottaa vastaan tulevan

joukon kanssa katsekontaktia, ainakaan ensimmäisillä kerroilla harjoitetta tehtäessä. Kontaktin ottamisen voi lisätä myöhemmin ja pelata tämän kautta esimerkiksi statuksilla. Kun ensimmäinen vaihe on suoritettu, eli muutoksen hetki on tapahtunut ja ryhmät kulkeneet tilan toiseen päähän, tehdään sama lähes uudelleen. Toinen kierros aloitetaan niin, että ryhmä A aloittaa tulella ja muuntuu takaisin vedeksi. Ryhmä B aloittaa vedellä ja muuntuu takaisin tuleksi.

Tavoitteena on tutkia erityisesti sitä, miten elementti muodostuu eteenpäin liikkuvaksi, enemmän inhimillistetymmäksi kaksijalkaiseksi hahmoksi. Fokus on sekä yksilön että ryhmän toiminnassa. Muutoksen hetki matkan puolivälissä on tärkeä. Missä kehonosassa muutos näkyy, missä on ilmaisun painopiste sekä miltä se tuntuu. Toiminnassa voi kiinnittää huomiota siihen, mikä tuntuu kevyeltä ja mikä taas raskaalta. Ovatko ilmaisun energiatasot millä asteella.

3.6 Harjoite 7 – Hahmonrakennus I

Tässä harjoitteessa suunta on elementtien kautta inhimillistetyssä ja rajatummassa toiminnassa. Tavoitteena on lähteä luomaan roolihahmoja erilaisten kävelyiden kautta, niin että jokin tietty kehonosa johtaa liikettä. Tämä on harjoitteen ensimmäinen vaihe. Toisena vaiheena tuodaan virittävissä harjoitteissa läpikäyty elementit mukaan työskentelyyn.

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 15 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoitteena on siirtyä luonnonelementeistä kohti selkeästi inhimillistettyä hahmotyöskentelyä. Elementin rajausta ja fokuointia tiettyyn kehonosaan.
- Huomioita: Harjoitteen elementtejä ja kehonosia saa ja kannattaa varioida. Ohjaaja ohjeistaa näyttelijöitä, hänen on hyvä seurata ja pitää toiminnan turvallisuutta yllä.

Harjoitteen 7 kulku

Harjoitteessa näyttelijät lähtevät kävelemään ympäri tilaa ja samalla keskittyään vain omaan työskentelyyn. Harjoite alkaa neutraalista, eli omasta kävelystä. Tästä lähdetään tutkimaan erilaisia tapoja kävellä, niin että tietty kehonosa johtaa liikettä. Alla esimerkkinä listaus, joiden mukaan edetä. Jokaiselle tutkinnan hetkelle on hyvä antaa riittävästi aikaa, jotta löytyy mahdollisimman monia eri tapoja kävellä kehonosan johdattamana. Kävelytavan rytmiä ja kokoa voidaan varioida, kuten miten pientä ja suurta eli karikatyyrimäistä työskentely voi olla:

- pää johtaa liikettä
- nenä johtaa liikettä
- rintakehä johtaa liikettä
- kämmenet johtavat liikettä
- selkä johtaa liikettä
- polvet johtavat liikettä
- varpaat johtavat liikettä

Kun kävelyä on tutkittu riittävästi, eli niin kauan että kaikille näyttelijöille on syntynyt jokin pohjakäsitys työskentelystä, lisätään toisena vaiheena elementti. Seuraavassa on sama listaus edellä olevista kehonosista, joihin on nyt lisätty tutkittava elementti. Tutkinta tapahtuu samalla periaatteella kuin ensimmäisessä vaiheessa. Jos elementti on maa, niin tutkitaan sitä, miten tämä näkyy esimerkiksi päässä, joka on elementin mukaisesti rauhallinen ja raskas. Samalla periaatteella liikkeenlaatua ja asteikkoa voidaan tutkia, eli miten isoa ja pientä se voi olla. Pyrkimys on saada kehonosa ja elementti luontevasti yhteen.

- pää johtaa liikettä, maa
- nenä johtaa liikettä, tuli
- rintakehä johtaa liikettä, ilma

- kämmenet johtavat liikettä, vesi
- selkä johtaa liikettä, ilma
- polvet johtavat liikettä, vesi
- varpaat johtavat liikettä, tuli

Jatkotyöskentelyssä voi kokeilla yhdistää lisää eri kehonosia työskentelyyn.

Mitä syntyy, jos elementti kuten vesi onkin sekä polvissa että kämmenissä.

Minne liike ja virtaavuus voidaan jättää, kun seistään paikoillaan.

Mielenkiintoiseksi ja jännitettä lisääväksi liikkeen tekee myös se, jos kokeillaan pidätellä elementtiä, ikään kuin salata se eri kehonosissa. Kun elementti viedään useisiin eri kehonosiin, on helpointa käyttää tässä vain yhtä elementtiä.

Ajatuksen tukena voi käyttää asteikkoa harjoitteesta 3.1 – *Gentle waves*.

Harjoitteen päätteeksi on hyvä pysähtyä refleктоimaan yhdessä, että minkälaisia mielikuvia roolihahmoista harjoite herätti.

3.7 Harjoite 8 – Hahmonrakennus II

- Harjoitteeseen käytetään aikaa noin 15 min.
- Toimintatapana on yksilöharjoite + kontaktin ottaminen.
- Tilaksi sopii teatterisali, luokkahuone tai vastaava avara tila.
- Tavoiteena on luoda roolihahmo, jonka pohjalla käytetään kehollistettuja luonnonelementtejä.
- Huomioita: Ohjaaja ohjeistaa näyttelijöitä, hänen on hyvä seurata ja pitää toiminnan turvallisuutta yllä. Tarvittaessa harjoitteessa voidaan käyttää tekstiä osana työskentelyä.

Harjoitteen 8 kulku

Tämä osa on jatkoa edelliseen harjoitteeseen. Jokainen näyttelijä valitsee nyt edellä käydyistä kehonosista ja elementeistä itselleen mieluisimman.

Harjoitteessa lähdetään syventämään oman työskentelyn kautta lisää

roolihaamon liikettä, kuten miten nopeasti tai hitaasti hahmo liikkuu, onko hänellä minkälainen ryhti ja status, eli suhtautuminen muihin hahmoihin ja ympäristöönsä. Jos valittu kehonosa on polvet ja elementtinä vesi, niin miten vahvasti virtaavuus näkyy polvissa, pysyykö asteikko ja perusenergia aina samana, vai vaihteleeko se tilanteen mukaan. Tavoitteena on kasvattaa ja syventää ilmaisua hahmoa kuunnellen.

Jatketaan tilassa liikkumista ja kiinnitetään huomiota seuraavaksi muihin hahmoihin. Miten hahmot reagoivat toisiinsa, mikä on heidän tapansa tervehtiä ja esittäytyä toisilleen. Voi syntyä mielenkiintoisia hetkiä, jos monen eri elementin edustajan hahmot reagoivat toisiinsa. Syntyykö yhteinen kieli tai konflikteja? Esittäytymisten jälkeen voidaan purkaa harjoite ja käyttää hetki aikaa keskustelemiseen. Oliko harjoitteen tekeminen helppoa tai vaikeaa? Miten elementit pysyivät mukana? Miltä hahmonrakennus tuntui? Seuraavassa vaiheessa voidaan halutessaan siirtyä kohtaustyöskentelyyn ja ottaa mahdollinen teksti mukaan, pyrkimyksenä on näytellä kohtausta juuri luotujen hahmojen kautta. Työskentelyssä voidaan tutkia sitä, miten hahmot voivat reagoida eri tapahtumiin ja näkyvätkö elementit työskentelyssä. Tapahtuuko jollekin tietylle elementinedustajalle jotakin yllättävää tai voisiko elementtien kehittymiselle rakentaa kaaren asteikon kautta?

4 Lopuksi

Työskentelyssäni toistuu useasti luonnonelementtien käyttö jollain tapaa osana teatteriteosta, mihin oli mielenkiintoista syventyä kirjallisen opinnäytetyön kautta. Harjoitteiden havainnot perustuvat lisäksi taiteelliseen opinnäytetööhöni: Locus on visuaalinen nykyteatteriteos, joka kertoo fiktiivisen tarinan Itämeren vedenhaltia Vellamoista, vuodenaikojen kiertokulusta, ajasta ja muutoksesta. Tapahtumapaikkana on siis Itämeri ja myös näyttelijät edustavat vesielementtiä. Taiteellisen työn prosessi on kulkenut rinnakkain kirjallisen työn kanssa, mikä herätti konkreettisia huomioita hahmonrakennuksen aikana, kuten miten harjoitteet auttavat suhteuttamaan oman roolihahmon reaktioita ja toimintaa kohtaustyöskentelyssä.

Vaikka kaikkien hahmojen pääelementtinä ja perusliikekielenä olisi vesi, voi suhtautumista eri tilanteisiin lähteä hakemaan myös muista elementeistä. Jokaisella hahmolla on siis veden lisäksi toinenkin elementti, minkä kautta hahmoille syntyy eri persoonat ja tavat reagoida. Esimerkkinä jokin tietty reaktio käännetilanteessa voi roihahtaa esiin tulen kautta tai hahmon kehityskaari voi kulkea tasaisesta maasta iloiseen ilmaan.

Hahmotyöskentelyä voi halutessaan syventää lisää täydentämällä seuraavan listauksen, joka toimii roolianalyysin kaltaisesti ja reflektoinnin tukena näyttelijälle:

- hahmon elementti
- johtava kehonosa
- rytmi, perusenergia (asteikko)
- suhde maailmaan
- suhde itseen ja muihin
- puhetyyli
- maneerit

Vaikka kirjallinen opinnäytetyöni keskittyykin toiminnallisen hahmotyöskentelyn rakentamiselle, voi ajatusta käyttää myös skenografisen maailman luomisessa ja valo- ja äänisuunnittelussa. Elementtiharjoitteet toimivat vapaana materiaalina, joita voi varioida ja soveltaa omaan käyttöön sekä tarpeisiin sopiviksi. On myös hyvä huomioida että mielikuvatyöskentely toimii monessa eri lähtökohdassa alustana ja inspiraation lähteenä, ei vain fyysisen ilmaisun kautta tarkasteltuna toimintana.

Lähteet

Bredenberg, M. 2017. Näyttämöllinen kuvittelu. Väitöskirja. Acta Scenica 49.

Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Taideyliopiston

Teatterikorkeakoulu.

https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6079/Acta_Scenica_49.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Eloranta, T. 4.11.2020 Suomen Voimisteluliiton ilmaisuharjoitteet. Viitattu

20.11.2023. <https://www.voimistelu.fi/blog/uutinen/ilmaisuharjoitteita-tanssitunneille/>

Gentle waves 2020: Fyysinen ilmaisu 1. Ohj. Janna Haavisto. PTEATS20 .

Teatteri-ilmaisun ohjaajanopinnot. Syksy 2020. Turku: Turun

ammattikorkeakoulun Taideakatemia.

<https://www.moomin.com/fi/blogi/muumipappa-ja-meri-kertomus-oman-luontonsa-loytamisesta/#0417fec1>

Jansson, T. Tovepedia. Faktoja Tove Janssonista. Moomin Characters.

www.tovejansson.com-sivusto. Viitattu 8.4.2024.

<https://tovejansson.com/fi/tovepedia-fi/>

Luonnon ihmeitä taiteessa (2021) www.taiko.art-sivusto. Viitattu 8.4.2024.

<https://www.taiko.art/news/luonnon-ihmeita-taiteessa>

Mareld (2020) Fern Orchestra.

<https://www.fernorchestra.com/fi/mareld.php>

Moomin Characters 2019. Itämeri inspiroi Tove Janssonia Muumi-tarinoiden

luomisessa – Nyt Muumi-yhteisö käärii hihat rakkaan meren suojelemiseksi.

Viitattu 29.3.2024.

<https://www.moomin.com/fi/blogi/itameri-inspiroi-tove-janssonia-muumi-tarinoiden-luomisessa-nyt-muumi-yhteiso-kaarii-hihat-rakkaan-meren-suojelemiseksi/#0417fec1>

Moomin Characters 2020. Muumipappa ja Meri: Kertomus oman luontonsa

löytämisestä. Viitattu 29.3.2024.

<https://www.moomin.com/fi/blogi/muumipappa-ja-meri-kertomus-oman-luontonsa-loytamisesta/#0417fec1>

Saarikorpi, K. 2009. Energiatasot – Fyysinen ilmaisu apuvälineenä esiintyvän lauluyhtyeen työskentelyssä. Opinnäytetyö. Pop/jazzmusiikin koulutusohjelma. Pedagogin suuntautumisvaihtoehto
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3181/Saarikorpi_Kaisa.pdf?sequence=1

Teatteri-ilmaisun ohjaajanopinnot. 2020-2024. Turku: Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia.

Vedenjakaja (2023) Fern Orchestra.
<https://www.fernorchestra.com/fi/vedenjakaja.php>