

# Näyttelijäihminen näyttämöelämän jäljillä

Vilpittömyys, ruumiillisuus, totalisuus,  
vapautuminen – kohti ideaalinäyttelijää



NÄYTTÉLIJÄNTYÖN KOULUTUSOHJELMA

# Näyttelijäihminen näyttämöelämän jäljillä

OLLI KONTULAINEN



TIIVISTELMÄ

Päiväys: 1.4.2014

TEKIJÄ Olli Kontulainen	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntyön koulutusohjelma		
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Näyttelijähminen näyttämöelämän jäljillä	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 45 s.		
TAITEELLISEN / TAITEELLISPEDAGOGISEN TYÖN NIMI  Yhä, O: Lauri Mattila, Helsingin Ylioppilasteatteri, ensi-ilta 30.4.2014  Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Opinnäytteessäni etsin omaa ihannenäyttelijääni, sekä metodeja, joilla ihannenäyttelijäni voisi näyttellä. Opinnäytteen myötä myös selkeytyy että näyttelen, koska olen tyytymätön todellisuuteen, kaipaen toisen tekemistä, muutosta. Näyttelemiseni motivoituu tästä ihmisenä kasvun mahdollisuudesta.</p> <p>Opinnäytteeni alkupuolella kuvaan sitä henkilökohtaisuuden tasoa, jolla näen itseni näyttelijänä toimimassa. Näen, että näyttelijyyden ja ihmisyyden välillä ei ole eroa, olen näyttelijähminen Grotowskin hengessä. Kerron myös miten näyttelin ja ajattelin näyttelemisestä harrastajana ja Teatterikorkeakoulun opintojen aikaan. Kirjoitan, että näyttelemisen on itsensä ajamista omia perustoja vavahduttaviin hetkiin ja näiden häpeän, pelon ja nautinnon hetkien kohtaamisessa on tärkeä pysyä kiinni ruumiissaan, olla läsnä. Molempiin tekoihin tarvitaan näyttelijäntyön tekniikkaa, sekä tähän itsensä horjuttamiseen, että horjumisen hetkellä. Kuten Grotowski opettaa, näiden hetkien ylittämässä ja paljastumisessa tapahtuu itsen näkyminen. Mietin, että postdraamallinen teatteri tuntuu vapaammalta toimimiskentältä kuin draamallinen. Kirjoitan kuitenkin näyttelijäntyön tekniikkani rakentuvan pääosin draamanäyttelijän opeista.</p> <p>Opinnäytteessäni kuvaan näyttelijähmisen tietä kohti ihannenäyttelijää neljällä pääotsakkeella: Vilpittömyydellä, totaalisuudella, ruumiillisuudella ja vapautumisella.</p> <p>Vilpittömyys kartoittaa havainnon tarkkuuden ja henkilökohtaisuuden alueita. Stanislavski kertoo vilpittömyyden olevan näyttelijän viehättävyyden edellytys.</p> <p>Seuraavaksi riehaannun totaalisuuden keitaalla, jossa groteski näyttelemisen kohtaa täyslaidallisen tunteita. Kerron transsimaski-kurssin ja TeaKin maisterikurssin harjoitteen, hömppäherran, aiheuttamista kokemuksista ja kuinka nämä linkittyvät groteskiin näyttelemiseen. Kirjoitan kuinka arkiminän maski murtuu ja näyttämön valtaa verenpunainen, elävä näyttelijähminen.</p> <p>Ruumiillisuuden taukopaikka kehottaa näyttelijähmistä kehoontumaan Alexander-tekniikan kautta. Kerron myös Suzuki-metodista itseluottamuksen ja ruumiillisen läsnäolon lisääjänä.</p> <p>Vapautuminen näyttämöllä ja elämässä on näyttelijähmiseni lopullinen tavoite. Näen, että kurinalaisuus, psykofyysisen harjoittelun säännöllinen jatkaminen vie kohti vapautumista. Suzuki-metodin ja Alexander-tekniikan lisäksi ihannenäyttelijäni harjoittaa Zen-meditaatiota ja Näyttelijäntyö ja nykyaika-harjoitteita. Kirjoitan, että katsoja pääsee ihannenäyttelijäni mukaan elämälle avautumiseen, jaettuun olemisen kokemukseen.</p>			
ASIASANAT Ruumiintekniikka, Alexander-tekniikka, Suzuki-metodi, groteski, vapautuminen, vilpittömyys, totaalisuus, ruumiillisuus, henkilökohtaisuus, ihannenäyttelijä, Zen-meditaatio, Stanislavski, Grotowski.			



# SISÄLLYSLUETTELO

---

1 JOHDANTO	9
2 NÄYTTELIJÄIHMINEN	11
2.1 <i>Harrastajana</i>	12
2.2 <i>”Ammattikoulussa”</i>	13

---

3 VILPITTÖMYYS	15
3.1 <i>Nykäriä pliis, ei pertsaa</i>	21
3.2 <i>Representaatiosta toisin tekemiseen</i>	23

---

4 TOTAALISUUS	26
5 RUUMIILLISUUS	29
5.1 <i>Kehotietoisuus</i>	30

---

6 VAPAUTUMINEN	33
6.1 <i>Näyttelijäntyön teknikasta - rakentaako vaiko purkaako?</i>	38

---

7 IDEAALINÄYTTELIJÄ	41
LÄHTEET	43
<i>Verkkolähteet</i>	45
<i>Julkaisemattomat lähteet</i>	45





# 1 JOHDANTO

Lopputyössäni koetan hahmottaa horisontaalisesti omaa näyttelijäntyön polkuani, sieltä mistä olen lähtenyt ja sinne mihin voisin olla menossa. Kuvailen sitä, miten näyttelin ja mitä ajattelin näyttelemisestä ennen koulua, koulussa, ja mitä kohti olen menossa näyttelijänä Teatterikorkeakoulusta (TeaK) valmistumiseni jälkeen. Koetan määritellä omaa mennyttä ja tulevaa toimintakenttääni, hahmottelemalla mieltymyksiäni suhteessa draamaan ja nykyteatteriin.

Kirjoitan siitä miten näen näyttelijyyden näyttelijäihmisen itsen paljastumisen tienä. Mietin, että näyttämö on mahdollisuus arkielämää syvempään ja kirkkaampaan elämäkokemukseen. Kirjoitan nyt näkyvissä olevaa ideaalinäyttelijääni esiin, tullakseni ehkä joku päivä osittain tämän hahmotelman kaltaiseksi. Päämäärät ovat minulle tärkeitä, ne motivoivat matkalla. Pohdin myös millaisia metodeja ideaalinäyttelijäni voisi käyttää.

Kirjallisessa lopputyössäni etsin omaa ideaalinäyttelijääni viiden eri pääotsakkeen kautta; *näyttelijäihmisen, vilpittömyyden, totaalisuuden, ruumiillisuuden ja vapautumisen* kautta. Ne eivät ole kaukana myöskään siitä mitä itse etsin siviilissä.

*Näyttelijäihmisellä* kartoitan omaa suhdettani näyttelijyyteen, sen henkilökohtaisuuteen ja siihen kuinka näyttelemiseni motivoituu ihmisenä kasvamisen mahdollisuudesta. *Vilpittömyys* osuu roolitta näyttelemisen, henkilökohtaisuuden, rehellisyyden, havainnon äärimmäisen tarkkuuden alueelle. *Totaalisuus* liittyy ääripäiden alhaisuuden ja ylhäisyyden, rivon ja pyhän, äärimmäisen sitoutumisen, jollekin omistautumisen, alueelle. *Ruumiillisuus* kartoittaa kehotietoisuuden, läsnäolon ja näyttämön keskittymispisteen alueita.

*Vapautuminen* voi olla vilpittömällä totaalisuudella aikaansaattua olemisen täyttymystä. Tai sitten vapautuminen on luopumista minkään tavoittelemisesta, sen hyväksymisestä että olen jo täysi. Tai ehkä vapautuminen on TeaKin kandidaatin työssäni haastatteleman tanssitaiteilija

Ervi Sirenin kuvaaman hetkellisen suuremman tilan aukeamista kehon energiavirtojen avautuessa.

## 2 NÄYTTÉLIJÄIHMINEN

Näyttelijä ja ihminen – ne ovat aina olleet lähellä toisiaan minulle. Tällaista ajattelua näyttelemisestä vastaa se, että näyttelijäntyö on äärimmäisen henkilökohtaista. Näyttelijäntyön professori Hannu-Pekka Björkman näkee samoin: ”*Jos näyttelijä asettuu itsensä viereen, se muuttuu toiseudeksi, vieraudeksi. Itäisessä perinteessä työn on tultava hyvin henkilökohtaiseksi ja se pätee minuun*” (Vänttinen 2012b). Tälle vastakohtaista on, että ihminen esittää roolia, esittää olevansa jotain toista kuin on. Toisaalta rakastan itse haastaa olemistani, kokea mahdollisimman monia olemisen tapoja.

Kirjoitin TeaKin kandidaatin työssäni Ervi Sirenin *Taikuri* –teoksen katsojakokemuksistani:

*Alpo Aaltokoski tepsuttaa spiraalissa paljain jaloin ja hän on auennut jonnekin, joka minulle kokeentuu syvänä ja henkisenä tilana. Hänen keskipisteensä, mistä hän aukeaa jonnekin on keskellä hänen rintakehäänsä.* (Kontulainen 2009)

Haen tekijänä jotain vastaavaa, syviä elämäkokemuksia, elämän mysteerille, elämän ihmeelle aukeamista.

Rakastin lapsena katsoa ihmisiä jotka tekivät jotain asiaa, vaikkapa työtä keskittyneesti. Tuntui että silloin näin myös sen ihmisen. Pidän Grotowskin ajatuksesta että näyttelemine on itsen paljastumista. Hänen mukaansa nykyaikaisen ihmisen kokemus on jakautunutta, muun muassa ruumiin ja kielen sekä minän ja ruumiin välille. Grotowskin ihannenäyttelijässä, kokonaisessa näyttelijässä, kokonaisuus toteutuu kokonaisen teon kautta. Tässä on hänen teatterinsa ydin, se ei välitä sanomaa tai ilmaise muuta vaan hänen teatterinsa on tämän ihmisen kokonaisuuden todistamista. (Grotowski 2006)

Minulle näyttelijänä, lääkärinä, ihmisenä, kaikkein tärkein arvo on elämän kunnioittaminen. Elämän ihmeen tunnustaminen ja elosta kiittäminen. Näyttelijänä tämä on toimimista mahdollisimman vilpittömästi ja täydesti kulloisenkin asian ja kysymyksen kanssa, jolloin pala palalta kulloinenkin minuus saa syvän kosketuksen johonkin todelliseen. Dostojevskin moraalikysymysten parissa voin saada kokemuksen itsestäni ja näyttäytyä

itselleni ja muille arvovalintojeni kautta. Omassa soolossa voi taas tulla esiin tämän hetkinen kipupisteeni tai näyttämöajatteluni, joka taas piirtää itseä omalla tavallaan esiin.

Näyttelen lähtökohtaisesti siksi, että uskaltaisin kohdata syvän olemisen tiellä olevia esteitä. Tätä kautta tapahtuva ihmisenä kasvaminen, itsen paljastuminen, toimii motivaationa näyttelijäihmiseni tiellä. Grotowski (2006) luonnehtii tätä esteiden kohtaamisen ja niiden ylittämisen kautta tapahtuvaa paljastumisen prosessia kokonaiseksi teoksi.

## *2.1 Harrastajana*

Näyttelin teatterissa ensimmäistä kertaa vuonna 2002 Tampereen ylioppilasteatterin näytelmässä *Elisa*, jossa tein raiskaajan ja isän roolit (Kuokkanen 2002). Tähän aikaan, itse asiassa koko ajan ennen TeaKia, ajattelin hyvin vähän omaa tekemistäni, menin vain näyttämölle ja tein niin kuin ohjaaja oli ohjannut tai harjoittelin vastaanäyttelijöitten kanssa etsien ohjaajan visioon sopivaa toimintaa. Sain lempinimen jäämies, koska saatoin tulla viisitoista minuuttia ennen esityksen alkua paikalle ja esiintyä hyvin. Näyttelemiseni ohjautui pääosin psykologisen realismin, tunnemuistin, päätehtävän, hauskuuden ja intuition kautta.

Psykologinen realismi, tunnemuisti ja päätehtävä ovat Stanislavskin termejä, joiden mukaan voin määritellä silloista tekemistäni, mutta joita en ollut opiskellut tai tiedostanut teatteritermeinä. Stanislavskin sanastossa psykologinen realismi tarkoittaa todenmukaista, näyttämöelämässä todellista henkilön psykologista uskottavuutta. Hän kuvaa, että tunnemuisti on näyttelijän omaan historiaan kuuluvien tunnekokemusten käyttämistä roolin tunnekokemusten empaattiseen ymmärtämiseen. Päätehtävää Stanislavski määrittelee niin että se on jokaisen kohtauksen toiminnan päämäärä, se mitä henkilö tavoittelee. (Stanislavski 2011)

Näyttelemiseni päätehtävä oli usein esittämäni henkilön, ja täten myös minun, tunteellinen reaktio, murtuminen, lavalla. En pyrkinyt näyttelemään tunteita, esittämään niitä, mutta niiden esiin tuleminen oli minulle onnistuneen näyttelemisen todiste. Tällaisen näyttelemisen haaste oli, että se

oli sisäänpäin katsovaa, introverttiä. Ehkäpä tässä suhteessa näyttelemiseni muistutti eniten Metodi-näyttelemistä, joka on Lee Strasbergin Stanislavski alkuvuosien opeista johtama Yhdysvalloissa erityisesti kameranäyttelemisessä käytetty näyttelijäntyön tekniikka. (Strasberg 1987).

Toisaalta tein hyvin vapauttavia pääaukisia luonnosmaisista esityksistä, joiden pääasiallinen lähtökohta oli hauska ja intuitioon perustuvassa näyttämöideassa. Näyttelijäntaiteen professori Hannu-Pekka Björkman on luonnehtinut intuitiota välähdykselliseksi tiedoksi (oma muistiinpano). Tai kuten hän Tarkovskia lainaten on sanonut: *”...näyttelijän työssä toimii näyn ja ilmestyksen logiikka, intuition ja assosiaatioiden kytkennät.”* (Vänttinen 2012b)

## 2.2 ”Ammattikoulussa”

Miksi haluan näyttelijäksi, minulta kysyttiin Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön pääsykokeiden viimeisessä vaiheessa. Vastasin että haluan sisään, haluan itseni sisään. En siis tarkoittanut että haluan itseni sisään kouluun vaan tunsin sitoutumisen itseeni olevan jotenkin vajavaista, kesken. Tämä oli varmaankin se ensisijainen syy miksi alunperinkin olin alkanut näyttelemään, ujous, esilläolon pelko, pelko olla minä. Ei sillä etteikö jo Teakiin pääseminen itsessään tuntunut sisälläni merkittävältä, mutta motiivini näyttelijän ammattiin kouluttautumiseen ei ollut ammatillinen kysymys ensisijaisesti. Motiivi oli henkilökohtaisessa kasvussa, itsen sitoutumisessa, toimimisessa itsen parissa.

Teakissa opiskelin kahdessa osassa, kandidatuodet 2006-2009 ja osan matkaa maisteriopintoja 2009 syksyn ajan. Vuodet 2010-2012 opiskelin lääketiedettä Tampereen yliopistossa. Lääketiedettä olin opiskellut jo ennen Teakin alkua ja sain opintoni päätökseen keväällä 2012 valmistuen lääketieteen lisensiaatiksi. Näyttelijäopintojeni jälkimmäisen osan Teakissa aloitin syksyllä 2012 ja opiskelen nyt valmistumiseeni kevään 2014 loppuun asti. Ensimmäinen osio oli identiteetin ja paikan hakemista näyttelijänä. Koulun alkaessa ihannoin totaalaisesti rooliinsa heittäytyviä näyttelijöitä, kuten Daniel Day-Lewis, joka on vienyt metodi-näyttelemisen äärimmäisyyksiin. Mietin mihin leiriin

kuulun: nykäri (nykyteatteri) vai pertsä (psykorealistentin draama). Liputin lujaa nykärin puolesta. Koulussa oli tuolloin selvä vastakkainasettelun aika.

Kipuilin paljon roolin kautta näyttölemisen kanssa, olisin halunnut toimia performanssi esiintyjän tapaisesti itse esillä, kokevana näyttelijänä. Tuolloin näyttelijäntöön professorina olleen Vesa Vierikon ajatus näyttelijäntöestä oli Stanislavskin määritelmän mukaan esittävän näyttelijäntöteen kaltainen. Stanislavskin määritelmässä tälle vaihtoehtoinen on kokeva näyttelijäntöide. Esittävässä näyttelijäntöessä Stanislavskin mukaan harjoitusjaksolla koetaan roolin sisäinen maailma, mutta esityskaudella näyttelijä ruumiillistaa kokemuksen luonnollisesti, mutta mekaanisesti, tekee roolin ulkoisin keinoin, äänellä, ilmeillä, taiturimaisella tekniikalla roolin orgaanisen kokemuksen sijaan. (Stanislavski 2011)

Jälkimmäistä teatterialan ammattiopinto-osiota on leimannut metodin hakeminen, traditioon herääminen. Olen halunnut löytää kaanonian omalle tekemiselleni traditiosta ja kristallisoida itselleni sen miten haluan näyttellä ja mitä haluan tehdä näyttelijänä tulevaisuudessa.

### 3 VILPITTÖMYYS

Lähimmäksi vilpittömyyttä näytellessä olen päässyt soolojeni kautta. Muistan hyvin kun kävimme näyttelijäntyön kurssimme kesken palautteita läpi monologeistamme ja luokkakaverini Saara Kotkaniemi sanoi, että monologini oli vilpitön. Se tuntui hyvältä ja tarkalta havainnolta. Olin kirjoittanut pääosan monologitekstistä itse ja se käsitteli häpeää, halua piiloutua toisten katseilta.

Monologini, *Häpeästä runouteen (2009)*, alkoi niin, että olin näyttämön takaosan lattiapintaa peittävien katsomorakenteiden takana piilossa, josta aloin puhumaan tekstiä ”olen piilossa kaikelta” ja aloin nousemaan käsillä punnertaen jalat edellä katsomorakenteiden päälle. Kasvojani peitti punainen huivi ja olin muutoin pukeutunut valkoiseen haalariin, johon olin kirjoittanut kirjailija Leena Krohnin tekstejä, muun muassa katkelman ”*olisin halunnut jäädä katsomoon*”.

Seuraavaksi kuljin näyttämön halki sokeana, punainen huivi tiukasti kasvojen peittona, ja yritin poistua salista, mutta osuinkin yleisöön, löysin tyhjän penkin yleisön joukosta, jonka raahasin keskelle näyttämöä ja menin sen taakse piiloon. Sieltä syyttelin yleisöä, joka oli minulle minua syyttävä antiikin kuoro, sormella osoitellen miten olin tähän häpeään joutunut. Lopulta tulin tuolin takaa paljaine kasvoineeni esiin. Tämän jälkeen aloin tehdä instant-runoja sanoista, jotka assosioituvat näyttämötilaa kiertäessä ja havainnoidessa. Tämä oli ikään kuin olemisen harjoittelua ihmisten edessä. Lopuksi puhuin läpi Aale Tynnin (2012) runon *Kaarisilta* ja menin tuoleineni yleisön joukkoon istumaan.

Toisessa soolossani [*HUUTO*] (Huuto 7.4.2013), jonka tein Esitystaiteen Markkinoille 2013 (Esitystaiteen Markkinat 22.3.2013), käsittelin jälleen esilläoloa, tällä kertaa tekemällä arkisia ja abstrakteja tekoja ja huutamalla jokaisen uloshengityksen. Teoksen nimi on parenteesi, näyttämöllinen toimintaohje. Aluksi huusin yleisön edessä, sitten jatkoin huutamista yleisön edessä, mutta huusin mikkiin ja pyysin käsieleillä yleisöä liittymään huutamiseen. Tämän jälkeen söin muroja ja huusin. Sitten haalin tuoleja ja pöydän näyttämöltä ja kannoin niitä ympäri näyttämöä ja huusin. Seuraavaksi

hautauduin nurkkaan tuolien ja pöydän alle ja huusin. Tämän jälkeen riisuuduin näyttämön pimentyessä samalla ja huusin. Lopuksi tanssin spiraalimaista pyörintää kuunnellen korvakuulokkeilla Antony and the Johnsonsin kappaletta *Hope There`s Someone* samalla huutaen (Hope There`s Someone 2005)

Esitykset ovat viestejä itselleni siitä missä pisteessä olen, mikä minua satuttaa ja minkä kanssa painin ja minne olen menossa. Ne ovat myös sen hetkisen näyttämön hahmottamisen, näyttelijäntyön hahmottamisen esiintuloja. Selkeästi minua kiinnostaa kirjoituksessani myöhemmin esittelemistäni neljästä nykyteatteri kategoriasta ruumiillisuus, tila ja vastaanotto.

*Huuto*-performanssini kanssa olen vielä matkalla, haluaisin jatkokehitellä sitä, esiintyä vielä totaalisemmin. Olen nyt esittänyt sitä neljä kertaa ja viimeisen esityksen jälkeen Taiteiden Yössä Universum-teatterissa koin että nyt tämä osui johonkin, olin todella herkillä esityksen jälkeen, kyselin puolisoiltani miten oli mennyt ja että olinko aivan hirveä. Oliko esitys aivan kauhea? Olin osunut johonkin vilpittömään ja paljaaseen itsessäni esitykselläni.

Luin Karl Ove Knausgårdin *Taisteluni osa 1*-romaanin joululomalla 2013-2014. Havainnon tarkkuus oli ällistyttävää ja monet kokemuksista olivat täysin jaettavissa. Tuntui kuin olisi kohdannut hengenheimolaisen useassa kohtaa. Yksi kohdista käsitteli rajattomuuden kokemusta, jonka Knausgård usein oli kokenut voimakkaassa humalatilassa.

*... humalatiilaani eivät pysäyttäneet uni tai koordinoitioingelmat, vaan se vain jatkui kunnes jäljellä oli pelkkää alastonta tyhjyyttä ja alkukantaisuutta. Rakastin sitä, rakastin sitä tuntemusta, se oli paras tuntemukseni, mutta siitä ei koskaan seurannut mitään hyvää, vaan seuraavana päivänä tai seuraavina päivinä se rajattomuus paljastui tyhmydeksi, ja sitä minä vihasin hartaasti. (Knausgård 2009, 444)*

En ehkä itse nosta humalatilaa parhaaksi tuntemukseksi, mutta tunnistan vapauden ja rajattomuuden, jonka voin kokea voimakkaassa humalatilassa. Tällöin tarkkailija minussa jää kokijan jalkoihin, teen todellisia ja tarkkoja



havaintoja, vaikka estot ja aistit ovatkin lamaantuneina. Olen tehnyt todella hienoja privaatteja spontaaneja ”esityksiä” humalatilassa, olen tuolloin uskaltanut olla totaalinen ja luottanut havaintojeni vilpittömyyteen.

Onko Knausgårdin kirjaamien kokemusten jaettavuus mahdollista vain jos ottaa riskin ja kirjoittaa henkilökohtaisista asioista niiden oikeilla nimillä mahdollisimman suoraan?

Toinen kokemus tarkasta ja vilpittömästä itsen havainnoinnista ja havainnoinnin jakamisesta on Leea Klemolan (2005) *Kokkola*-näytelmän kohta, jossa Heikki Kinnusen esittämä hahmo kertoo lapsuuden kokemuksestaan kylmässä nukuttamisesta, siitä kuinka siinä ympäristössä se oli äärimmäisen turvantunteen kokemus:

*Marja-Terttu menee stereovehkeille. Laittaa tulemaan kylmän äänimaisemaa. Kapakassa kuuluu kylmää tuulta ja jäätikön paukahtelua.*

*Marja-Terttu: Kylymä tuuli, mannerjäätikön risahtelua, lapsi nukkuu vaunuissa lämpimästi heleveti hyvin viihtyy. Ei minkäänlaista ongelmaa. Jos mietitään. Minä menen miettimisasentoon lattialle. (menee makaamaan kapakan lattialle) Täällä ollaan. Minä ja velipoika lastenrattaissa. Muistakko Saku? Molemmat omassa pussissa. Vierekkäin maataa valtavasti vaatetta päällä. Helevetin kylymä on ulukona ei haittaa. Mitää ei puhuta eikä silimiin katota kuunneellaa vaa kylymän ääniä. Yksin ollaan molemmat eikä kuitenkaa olla. Äiti on missä lystää sitä kukaa kaipaa. Turvallisessa kylymän sylissä maataa mahtavaa on ei oo kiire mihinkää ku ei kellon päälle vielä ymmärretä. (nousee istumaan) Huomaatko Katariina kuinka mukavat muistot on pienelle lapselle kylymästä jääny.*

En tiedä onko kokemus Klemolan oma ja kuvauskaan ei välttämättä ole realistinen, mutta havainto kylmyydestä ”turvapaikkana” on tarkka ja erityinen. Katsoessani esitystä Tampereen Teatterissa useita vuosia sitten, pystyin täysin jakamaan kokemuksen ja se oli syvältä koskettava. Ehkä siinä oli jotain muutakin, yksinäisyydestä kertovaa. Palaamalla esityksen aikana kokemiini vahvoihin mielikuviin pystyn saamaan tietoa omista perustoistani, toisen tekemän ja jakaman tarkan ja vilpittömän havainnon kautta.

Fyysisten toimintojen metodia esitellessään Stanislavski puhuu vilpittömyydestä:

*Taiteemme tärkein ja vakuuttavin ominaisuus on vilpittömyys. [ ] Näyttelijä, joka pystyy olemaan näyttämöllä vilpitön, ei voi olla olematta viehättävä. [ ] ... kyky antautua täysin näyttämölliselle oivallukselle ja toimia näyttämöllä orgaanisesti.[ ] Totuuden tunne, kyky antautua helposti, uskoen ja täysin vilpittömästi näytelmän tapahtumille, kyky seurata koko ajan toimintojen loogista linjaa, kyky uskoa toisen logiikkaan yhtä vilpittömästi kuin omaansa – nämä vaatimukset Stanislavski asettaa näyttelijälle.[ ] Ei kuitenkaan pidä luulla, että fyysiset toiminnot ja muut tekniset ohjaajan keinot olisivat olleet Stanislavskille itsetarkoitus kuten usein hänen lahjattomille perässähiittäjilleen. **Jokainen tekninen, ohjauspedagoginen keino palveli vain päätavoitetta, ajatuksen ohjaaman roolihahmon mahdollisimman täydellistä ruumiillistamista.** (Toporkov 1984, 14. Lihavointi oma)*

Kun tein näyttelijäntyön kandidaatin opintoja, tuolloin näyttelijäntyön professorina olleen Vesa Vierikon yhtenä teesinä oli, että näyttelemineen on valehtelemista. Minun oli hyvin vaikea sulattaa tätä, niin kuin edellä kuvaamastani saattaa olettaakin. En nähnyt itselleni mitään arvokasta polkua siinä jos lähtisin ajattelemaan näyttelijäntyöstä näin. Pedagogisesti väite toimi provokatiivisesti omaan väitteeseen kannustavana.

Ajattelen, että ihminen on perimmiltään samanlainen kaikkina aikoina, mutta ympäristö, tietämys, olot ovat olleet erilaiset. Voisin hyvinkin kuvitella pohjaavani näyttelijän tekniikkaani fyysisten toimintojen metodiin, joskin sen käyttötarkoitus tulee vain erilaiseen kontekstiin. Lisäisin itselleni ohjeeksi edeltävään lihavoituun tekstilainaukseen, että **näyttelemineen on taiteellisen ajatuksen, oivalluksen, mahdollisimman täydellistä ruumiillistamista.** Virkkeeseen on tullut lisäksi sana taiteellinen ja tipahtanut pois roolihahmo. Tämä kuvastaa varmastikin sitä omaa kontekstia, jossa aion toimia eli postdraamallinen näyttämö. Vielä jos jatkokehittelen ohjetta Grotowskin ajatusten ja henkilökohtaisen havainnon tarkkuuden pohjalta niin se saa muodon: **Näyttelemineen on henkilökohtaiseen**

## **tarkkaan havaintoon pohjautuvan taiteellisen oivalluksen mahdollisimman täydellistä ruumiillistamista.**

En ole itse ”lattiatyöskennellyt” fyysisten toimintojen metodin tai etydimetodin parissa, kuten ohjaaja Kristiina Repo sen Stanislavskin uusimmassa suomennoksessa kääntää (Stanislavski 2011), olen vain tutustunut siihen kirjoitusten kautta. Menetelmä on selkeästi suunnattu draaman kontekstiin, roolihenkilön eläväksi saattamiseen. Voinen ehkä johtaa metodista jotain omaan näyttelijän työhöni, mutta alkuperäisessä muodossa kuin Stanislavski sitä viimeisessä ohjauksessaan Tartuffessa vuonna 1938 käytti ja aikoi käyttää (hän menehtyi harjoituskaudella), en todennäköisesti voi soveltaa kuin karkean idean tasolla. Tässä olisi nähtävästi tilaa itselleni jatkokouluttautumiselle. Myös Grotowski näki fyysisten toimintojen metodin arvokkaana harjoittelumuotona. (Grotowski 2006, 55)

Ohjaaja, dramaturgi David Mamet kirjoittaa Stanislavskia lainaten kirjassaan Tosi ja epätosi (2002), että ihminen on omana persoonanaan tuhat kertaa mielenkiintoisempi kuin parhaana näyttelijänä, joka tästä ihmisestä voisi tulla. Hän jatkaa, että kun näyttelijä havaitsee lavalla oman epävarmuutensa ja toimii tästä huolimatta niin yleisö huomaa juuri roolin takana olevan persoonan. Tämä Mametin mukaan näyttäytyy yleisölle todellisena rohkeutena, ei rohkeuden esittämisenä. (Mamet 2012)

Hannu-Pekka Björkman kuvaa samaa asiaa:

*Se on oman haurauden näyttämistä. [] Vaikka on rooli, niin siinä on kuitenkin sinä. Vaatii suurta rohkeutta olla läpinäkyvä ja tuoda näyttämölle koko inhimillisyytensä. Mutta jos sen uskaltaa tehdä, kokemus vahvistaa itseä - syntyy se mitä kutsumme karismaksi. (Vänttinen 2012b)*

Toisinaan tarkka havainto tulee ruumiillisesta työskentelystä. Ruumiillinen havainto saa mielikuvituksen liikkeelle ja tästä syntyy taiteellinen oivallus, jonka taas voi ruumiillistaa. Parhaimmillaan taiteellinen työskentely on jatkuvaa syötön ja oivalluksen tilaa.

Olin syksyllä -13 TeaKin maisterikurssilla *Näyttelijäntaide ja nykyaika (NTNA)*. Tämä kurssi oli TeaKissa järjestetyn samannimisen vuosina 2008–

2010 toteutetun tutkimushankkeen työn tulosta. Tutkimushankkeessa tutkittiin 1980-luvulla Joukon Turkan koulussa oppinsa saaneiden näyttelijöiden näyttelijäntaitoja ja – tietoja ja näistä johdettiin uudenlaista näyttelijäntyön pedagogiikkaa. (Silde 2011)

Kurssilla tehtiin tutkimushankkeessa luotuja näyttelijän psykofyysisiä harjoitteita, sekä harjoiteltiin näyttelijän dramaturgiaa. Perusharjoitus oli virittymisen kautta väliseen ja sieltä olotilaan siirtyminen. Viritys voi olla mitä vain, esimerkiksi kylmän veden heittämistä kasvoille, välinen on se vaikuttuneisuuden tila, ruumiillistuminen, jonka viritys tuottaa. Olotila on välisen merkityksellistymistä. Näyttelijän dramaturgia taasen on olotilojen peräkkäisyyttä tai niiden törmäämistä. (Silde 2011)

Työstän parhaillaan taiteellista lopputyötäni Helsingin Ylioppilasteatterin *Yhä*-esityksessä ja NTNA-kurssin harjoitteista, horjuttaminen, on tullut harjoittelemisessa itselleni tärkeäksi. Horjuttaminen tarkoittaa *”itselle tai toiselle annettua yllättävää psykofyysistä sykäystä, joka tuottaa hallittua epätasapainoa”* (Silde 2011, 214-215). Ajattelen, että tämä epätasapaino on tärkeä esiintyjälle, koska epätasapaino ajaa yleensä oman venyvyysalueen (*comfort zone*) reunoille, jossa esteet ja pelot tulevat esiin. Näyttelijäntyö on näiden esteiden kohtaamista ja ylittämistä ja näyttelijäntyön tekniikka auttaa oman venyvyysalueen reunoille menemisessä ja antaa keinoja pysyä ruumiissaan, läsnä olevana, esteitten ja pelkojen käydessä päälle.

Sain kurssilla yhdessä tietyssä harjoitteluhetkessä oivalluksen siitä, että tässä on minulle toimiva taiteellinen tila, joka syöttää ja ruumiillistaa, syöttää ja ruumiillistaa ja niin edelleen. Minulle tapahtui taiteellista oivallusta ja erityistä ruumiillistamista. En tarkkaillut tekemistäni.

Tätä tarkkailijan häivyttämistä opettivat myös kandidaattivuosien aikana näyttelijäntyön lehtorit Tiina Pirhonen ja Kari-Pekka Toivonen näyttelijäntyön kahdessa perusseminaarissa. Toivonen taisi kutsua tätä puolta ihmisen psyykestä tarkkailija-ukoksi. Ensiksi mainitussa kurssissa ja Pirhosen ja Toivosen opetuksessa oli samankaltaiset keinot (tosin NTNA- kurssilla harjoitteet olivat tarkemmin artikuloituja) tarkkailijan häivyttämisessä, mutta konteksti jossa taiteellisessa tilassa ratkottiin asioita oli erilainen. Konteksti

oli Näyttelijäntaide ja nykyaika- kurssilla pääosin postdraamallinen ja perusseminaareissa draamallinen. Tältä osin koin enemmän taiteellista vapautta Näyttelijäntaide ja nykyaika- kurssilla.

### *3.1 Nykäriä pliis, ei pertsaa*

Miksi koen, että postdraamallisuus on minulle vapauttavampaa? Kun mielikuvittelen tulevia teosideoita ja niiden sisältämiä kohtauksia, ne ovat pääosin rakentuneet muulla tavoin kuin draamassa. Niissä ei useinkaan ole juonta, ei roolihenkilöitä, ei ylipäätään draaman määrittäviä tekijöitä.

Toisaalta en osaa välttämättä hahmottaa näyttelijäntekniikkaani postdraamallisissa esityksissä. Hannu Tuisku kirjoittaa psykofyysisen harjoittelun perinteen jatkumosta osana Turkan tuomaa koulutusta. Hän tuo esiin, että modernin teatterin myötä 1900- luvun alussa teatterinuudistajat, kuten Artaud ja Copeau pyrkivät tuomaan esiintyvän ruumiin esityksen ja esiintymisen keskiöön, tekstin/puhutun sanan sijaan. Tuisku kirjoittaa, että Turka pyrki jatkamaan tätä esiintyvän ruumiin esiin nostamista, painottamalla koulutuksessaan fyysisyyttä. (Tuisku 2011) Tuisku lainaa Eugenio Barbaa (Grotowskin työn jatkajaa):

*Nykyajan länsimaisella näyttelijällä ei ole orgaanista neuvojen repertoaria, joka tukisi häntä ja jonka avulla hän voisi orientoitua. Yleensä hänen lähtökohtanaan ovat teksti ja ohjaajan ohjeet. Häneltä puuttuu toiminnallinen ohjeisto, joka auttaa häntä erilaisissa tehtävissä, mutta joka ei rajoita hänen taiteellista vapauttaan. (Barba Tuisku 2011, 100 mukaan)*

Tuisku nostaa nykyaikaiseksi vaihtoehdoksi tällaisesta toiminnallisesta ohjeistosta lähinnä juuri SITI Companyn harjoittelukokonaisuuden (*Suzuki ja Viewpoints*), jota kuvaan myöhemmin ruumiillisuutta koskevassa luvussa (luku viisi). (Tuisku 2011)

Tämä Hannu Tuiskun kirjoitus oli erittäin avaava minulle. Tuntuu, että olen juuri yrittänyt etsiä tuota viisaustraditiota, jossa yhdistyisi psykofyysiseen harjoitteluun mielekäs maailmankuva, filosofia. Tämä myös omalla tavallaan

vahvistaa sitä tuntua, miksi tekstin hallitseman draaman harjoittaminen ei ole tuntunut niin merkitykselliseltä kuin ruumismieltä (*Bodymind*, Tuisku 2011, 96) harjoittavat psykofyysiset harjoitteet.

Näin televisiosta, kun erään keskisuuren kaupunginteatterin näyttelijät harjoittelivat uutta komediaa. Näyttelijöillä oli käsikirjoitukset kädessä harjoitellessa ja heidän huomionsa oli pääosin kiinnittynyt käsikirjoitukseen. Sain kohtausidean; esiintyjät törmäilevät valtaviin valkoisten paperinippujen kanssa toisiinsa. Tämä havainnollistaa sen minkälainen kontakti teksti edellä harjoitellessa syntyy, pääistynyt. Käsikirjoituksen taakse piiloutuva näyttelijäntyyö. Tämä tekstin määräävyys onkin yksi merkittävimmistä eroista draaman ja postdraamallisen teatterin välillä. Draama on vahvasti tekstin ylivaltaa, kun taas postdraamallisessa teatterissa teksti on yksi teoksen tasavertaisista rakennusmateriaaleista. Tätä vahvistaa myös kokemukseni, että yhtäkään postdraamallista teosta, jossa olen näytellyt, ei ole harjoiteltu käsikirjoitukset käsissä. Katariina Nummisen vastaus haastattelijan kysymykseen näytelmätekstin ohjaamisesta tukee näkemystäni:

*Esityksen tekeminen näytelmätekstin pohjalta tuntui raskaalta ja epäorganaiselta. Aloin pohtia, miksi keksiä keinotekoisesti fiktiivinen tarina ja fiktiivisiä henkilöitä, jos haluamansa asiat voi ilmaista esityksessä suuremminkin. (Kimmar Teatteri 4/2011)*

Postdraamallisen teatterin tunnusmerkkejä on teatterintutkija Hans-This Lehmann:n määritelmässä se, että se käsittelee tekstin sijaan *ruumiin, tilan, vastaanottamisen ja ajan kategorioita* (Lehmann 2009). Toisaalta Lehmann määrittelee nykyteatteria (joka siis aikamme nykyteatterina määrittyy Lehmannin tarkemmalla käsitteellä postdraamallinen teatteri) negaation kautta, siis siten mitä se ei edusta tai käsittele. Hänen mukaansa postdraamallista teatteria määrittää *ei-näyttelijä, ei-tekstikeskeisyys, ei-näyttämöllisyys*. (Lehmann 2009) Ymmärrän tämän niin että ei-näyttelijä tarkoittaa muunlaista näyttelemistä kuin roolin luomista ja ei-näyttämöllisyys esiintymistä alun perin muulle kuin esiintymiselle suunnitelluissa tiloissa tai vaikkapa tilan paljastamista lavastamisen sijaan.

Postdraamallinen-konteksti on minulle vapauttavampi kuin draamallinen. TeaKin kandidaatin opinnoissa oli melko paljon Keith Johnstonen improvisaatio tekniikkaan perustuvia tunteja. Improvisoidessani tällaisessa draama-kontekstissa näyttelemiseni pääistyi. Jännitin kehollisesti, yritin järjeilemällä saada aikaan taiteellisia ratkaisuja. Tämä tapahtui erityisesti, kun teimme improvisoiden draama-näytelmiä. Valinnat lavalla piti suhteuttaa draama-esityksen lainalaisuuksiin; juoneen, ristiriitoihin, rooleihin, psykologiseen ihmisen käsittelyyn. Tästä pääistyneestä lavaolemisen kerron usein kohdallani, ja väitän että toistenkin kohdalla, se että puhumalla ratkottiin asioita.

Teatterikorkea-lehdessä olleessa alumni-keskustelun pohjalta syntyneestä nykyteatterin ja draaman suhdetta käsittelevästä artikkelista käy ilmi, että raja nykyteatterin ja draaman välillä hämärtyy nykypäivänä, esimerkiksi siten että TeaKissa harvoin nähdään puhdasveristä draamanäytelmää tai täysin traditiosta irrallaan olevaa nykyteatteri- esitystä. (Vänttinen 2012a) Koen kyllä, että väite pitää rajojen hämärtyksen myötä paikkansa, mutta olen kirjoittajan kanssa eri mieltä siitä, että nykyteatteri määriteltäisiin traditiosta irrallaan olemisen kautta.

### *3.2 Representaatiosta toisin tekemiseen*

Draama on pääosin olemassa olevien aikojen kuvausta eli representaatiota. Minua kiinnostaa muutos eli toisin tekeminen. Teatteritaiteen tohtori Tomi Humalisto määrittelee toisin tekemistä pyrkimyksenä löytää perinteisiin tai vallitseviin käytäntöihin nähden toisenlaisia vaihtoehtoja. Hän korostaa, että toisin tekeminen ei tarkoita uuden tekemistä. Toisin tekemisen pohjana voi olla jokin unohdettu tai vallitseviin käytäntöihin nähden vähemmän käytetty traditio. (Humalisto 2012)

Tässä toisin tekemisessä on syvin syy sille miksi olen hakeutunut postdraamallisiin teoksiin näyttelijäksi. Minua kiinnostaa siis ihmisenä muutos, en ole tyytyväinen omaan vallitsevaan olotilaani, enkä ympäristöni olotilaan.

Toisaalta haluan kirkastaa omaa näyttelijäntekniikkaani osin draamateatterin tekijöiden metodeilla. Stanislavskia kiinnosti elävä näyttelijä ja elävä näyttämö, todellisuuden olemus näyttämöllä. Kokeva näyttelijäntyö. Hän oli oikeastaan toisin tekijä, koska hän haastoi aina uudella tekemisen tavalla aikansa ohjaajia, näyttelijöitä ja teatteriyleisöä, vaikkakin hänen toimintakenttänsä oli draaman alueella eli hän ohjasi näytelmiä. Toisaalta näyttelijälle hänen ohjeensa oli, että näyttelijä ei näyttele komediaa tai tragediaa, hän on minä annetuissa olosuhteissa. (Stanislavski 2011)

Vaikka toiminkin nykyteatteriesityksissä, haluan pitää kiinni draamanäyttelijän opeista, tahdon suunnasta, toiminnan korostamisesta. Lähinnä draaman tekemisessä ongelmana ovat tekstilähtöisyys ja todellisuuden representaatio. Entä jos näiden sijaan voisi keskittyä ruumiiseen ja todellisuuden toistamisen sijaan sille vastaehdotuksen tekemiseen, utopioihin.

Olin syksyllä -13 Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön maisteriopiskelijoiden mestarikurssilla, jossa opettivat uudet näyttelijäntyön professorit Elina Knihtilä ja Hannu-Pekka Björkman. Minua kiinnosti osallistua kurssille, koska halusin viedä draamanäyttelijän osaamistani eteenpäin. Halusin toisaalta myös näyttää itselleni, että osaan näytellä draamanäytelmissä. Sain paljon irti kurssista. Knihtilä korosti harjoitteissaan, että näyttelijän pitää (roolia rakentaessaan) aina mennä jotain kohti, haluta jotain (tahdon suunta). Jo lämmittelyssä, jossa juostiin luokkahuonetta ympäri, ajateltiin juoksevamme jotain kohti, tämä antoi merkityksen juoksulle.

Ongelmana nykyteatteriesityksissä esiintymiselle on itselleni juuri tuon merkityksen hämärtyminen, en osaa löytää niin selkeästi tahdon suuntaa ei-draamallisessa viitekehyksessä, vaikka tavallaan on hienoa käyttää vanhaa työkalua uudella tavalla. Tehdä vasaralla musiikkia.

Draamaan liittyvän ihmisen psykologisen käsittelyn, tunteiden, murtumakohtien, työstämisen sijaan postdraamallisessa esityksessä voidaan käsitellä esimerkiksi ruumista, filosofista kysymystä, näyttämön ja näyttelijän uudella tavalla rakentamisen kysymyksiä. Minulle on tuntemattomampaa



käsitellä jälkimmäisiä aiheita kuin draamaan liittyviä aiheita, jonka vuoksi merkityksetkin ovat haastavampia.

Tein maisteriharjoitteluni Kiasma-teatterissa esityksessä *Sellainen kuin - päällekirjoituksia hyvään*, jonka ohjasi Vihtori Rämä (ent. Masi Eskolin) (Sellainen kuin 24.9.2009). Jälkikäteen olen muodostanut käsityksen, että teos tutki määrittelevän kommunikaation sijaan kysyvää kommunikaatiota. Pääosin harjoittelimme liikkeen parissa. Kukin esiintyjä teki oman fyysisten toimintojen sarjan, jota toistettiin todella uutterasti. Esityksessä kommunikoimme toisten esiintyjien kanssa näillä omilla fyysisillä eleillä ja opiskelimme toistemme eleitä. Rämä uskoi toistoon harjoittelumethodina. Toisto alkoi luomaan meditatiivista tilaa, esiintymisestä tuli keskittynyttä. Tämä toiston kurinalaisuus tuotti esiintymisen vapautumista, oma partituuri oli niin selkeä, että tietoisuus omasta tekemisestä, toisista ja esilläolosta oli syvää ja rauhallista. Ehkä tässä fyysisten eleiden sarjassa oli sukulaisuutta Stanislavskin fyysisten toimintojen metodin (Toporkovski 1984, 12) sekä Grotowskin partituuri ajattelun kanssa. (Grotowski 2006, 77-78)

## 4 TOTAALISUUS

Totaalisuus tarkoittaa minulle olemisen ääriolotilojen mahdollisimman täyttä toteutumista, täyttä olemista, täyttä rumuutta ja täyttä kauneutta, täyttä surua ja täyttä iloa. Kauneus itsessään on totaalista. Totaalisuuden alle menee myös kurinalaisuus, jollekin näyttelijän työn tekniikalle tai viisaustraditiolle sitoutumista.

Yksi näyttämöllisen totalisuuden mahdollistajia on groteskius, groteskinäytteleminen. Groteskia näyttelemistä olen kokenut näyttelijä-ohjaaja Max Bremerin transsimaski-kursseilla, sekä aikaisemmin mainitsemani TeaKin näyttelijäntyön mestarikurssilla.

Kirjallisuuden groteskia genreä tutkinut Irma Perttula määrittelee sen alati muuttuvaksi, omia rajojaan kyseenalaistavaksi lajityypiksi. Hänen groteskiksi kategorisoimistaan kirjoista voidaan löytää groteskille tyypillisiä piirteitä, muun muassa hahmoista, jotka rakentuvat eläimen ja ihmisen piirteistä, tai teemoista, joissa tapahtuu kahden yhteen sovittamattoman elementin ristivalotusta. Hän kuvaa groteskin piirteiksi muun muassa normin rikkomisen, vääristämisen ja nurinkääntämisen. Hänen mukaansa groteskia luonnehtii fiktion ja toden väliin jäävä outo tila. (Perttula 2010)

Kirjallisuudentutkija Mihail Bahtin määrittelee groteskin alentamisena. Hän kuvaa, että kaikki ideaalinen, ylevä, henkevä, alennetaan maan ja ruumiin tasolle. Hän kirjoittaa, että alentaminen tarkoittaa maallistamista, joka tarkoittaa samalla hautaamista, että myös kylvämistä. Esimerkiksi groteskista alentamisesta hän antaa narrien käyttäytymisen ritariksi lyömisen seremonioissa. (Bahtin 1995)

Stanislavski on sanonut, että ”*Aito groteski on näyttämötaiteen ihanne*”. Hänen mukaansa groteskiin ilmaisuun kuuluu, että se on julkeuteen asti määriteltyä ja tarkkaa taiteellista valintaa. (Repo 2011)

Olen osallistunut kaksi kertaa Max Bremerin transsimaski-kurssille. Keith Johnstone (1987) toi länsimaiseen teatteriin ensimmäisen kerran transsimaskit ja Bremer on saanut alkuoppinsa Johnstonen oppilaalta Scott Liptonilta. Transsimaskit ovat kasvoille asetettavia puolinaamioita, joiden avulla näyttelijästä tulee maski, rooli. Transsi on joksikin toiseksi muuttumista. Ohjeena ennen maskin kasvoille laittamista on, että laita ego, tarkkailija, minä, metrin päähän itsestäsi. Anna maskin viedä. Ensiksi maskia katsotaan syvälle silmiin, tämän jälkeen annetaan maskille avoimen suun muoto. Seuraavaksi annetaan maskille ääni ja tämän jälkeen annetaan maskin mennä kehoon eli annetaan ruumiin vaikuttua maskista.

Kokemukseni mukaan äänen muodostumista ja ruumiin vaikuttumista ohjaa jonkinlainen voimakas mielikuva, jonka maskista saa katsottaessa ensimmäistä kertaa maskia silmiin. Äänen muodostaminen ja ruumiin vaikuttaminen vievät vielä sitten mielikuvaa tai tuntumaa siitä minkälainen maski on, pidemmälle. Maskin nelivaiheisen luomisprosessin jälkeen alkaa kokeilu minkälainen henkilö maski on, yleisön edessä. Tässä Max seuraa ja opastaa maskia kyselemällä maskilta asioita ja laittamalla maskin kasvojen eteen peiliä. Maskit ovat hyvin primitiivisiä, ne eivät osaa puhua ja tietävät hyvin vähän maailmasta.

Kokemukseni transsimaskeilla näyttelemisestä on ollut, että esiintyminen on elävää ja järkeistäminen ja itsensä tarkkailu jää vähemmälle. Arjessa oleva, totumuksille ehdollistunut, ”arkimaski, arkiminä” murtuu ja primitiivisemmät, tiedostamattomammät kokemukset pääsevät esiin. Groteskiksi näyttelemisen tekee juuri primitiivisyys, mahdollisuus jonkin pimeään, tiedostamattoman nousta esiin, sekä maskien kehon kieli ja ulkoinen olemus.

Samankaltaisen elinvoimaisen esiintymisen tunteen koin TeaKin näyttelijäntyön mestarikurssilla, jossa on perinteenä tehdä hömppäherra -niminen harjoite. Siinä tehtävänanto on, että ole hauska. Tehtävä on soolo ja hauska tulee olla kymmenen minuutin ajan. Jännitin koko kurssin ajan, että milloin tulee minun vuoroni olla hauska. Arvoimme esiintyjän pullon pyörityksellä ja olin viimeisten joukossa johon pullo osui. Tehdessäni tehtävää tuli olo, että olen elossa, esillä. Tehtävän jälkeen voisin kuvailla oloani, että

olin hyvällä tavalla kauttaaltaan punainen, veri oli täyttänyt kehon pinnan ja hengitin aukinaisesti ja tunsin että olin näkynyt muille, että olin ollut vuorovaikutuksessa. Tunsin, että tällaista esiintymistä haluan tehdä jatkossakin. Groteskiutta tässä tehtävässä on sen narrimainen ulottuvuus, keinoja kaihtamattomuus ja kohtuuttomuus.

## 5 RUUMIILLISUUS

Osallistuin keväällä -13 Teatterikorkeakoulun maisteriopiskelijoille tarkoitettulle Suzuki ja Viewpoints- kurssille. Suzuki-metodi on Japanilaisen näyttelijän Tadashi Suzukin kehittämä näyttelijää kehittävä tekniikka. (Korhonen 2013, 64-71) Se ei suoraan tarjoa näyttelijäntyyön estetiikkaa, tapaa, jolla näytellä, vaan sen avulla voi saada tekstin ruumiillistamiseen, näyttämöllä olemiseen ja - toimimiseen juurtuneisuutta ja voimaa. Viewpoints taas on ohjaaja Anne Bogartin koreografi Mary Overlien näyttämön tilaa ja aikaa artikuloivan sanaston pohjalta kehittämä kohtauksien rakentamisessa ja esittämisessä käytettävä tekniikka. (Bogart 2004)

Tunsin kurssille tekstimateriaaliksi valitun *Kalevalan* (Lönnrot 1849) tekstipätkän tulevan kehoni läpi, kun puhuin sitä Suzuki perussarjan aikana. Olin tietoinen käsistäni puhuessani ja puhe värisytti sormenpäitä. Tarkkailija minussa hälventyi, kun oli jotain mitä seurata omassa ruumiissa, jokin vahva kokemus.

Samanlainen kokemus oli, kun kurssilla tehtiin liikkuvia patsaita ja puhuttiin kalevala tekstiä yhtä aikaa. Tekstin merkitys tuli itselleni tuoreella tavalla esiin kunkin asennon kautta ja tämän oivalluksen kautta sain puhua tekstiä, kun vielä lisäksi oli tilaisuus aistia miltä tässä asennossa teksti tuntuu kehossa. Tämä oli jälleen taiteellisesti ruokkiva tila.

Kurssin toinen vetäjä J. Ed. Araiza väitti kurssilla, että teatteritaiteilijan on hyvä löytää kurinalaisuus (*discipline*), jota alkaa noudattamaan.

Kurinalaisuudella hän tarkoitti jonkin metodin harjoittamista säännöllisesti ja yhtäjaksoisesti vuosien ajan. Tämä väite jäi tärkeänä mieleeni. Tärkeä peruste Suzuki harjoitteluun ja kurinalaisuutteen J.Edin ja kurssin toisen vetäjän Ellen Laurenin mielestä oli, että sitä kautta näyttelijä saa itseluottamusta kohdata näyttelijäntyyössä vastaantulevia haasteita. (oma muistiinpano)

Ruotsalaisen pop-orkesteri The Arkin kappaleessa *Let Your Body Decide* kappaleessa on hyvä ohjenuora minulle näyttelijänä: (Let Your Body Decide 2000)

*Words*

*Come to me so easily  
 They make me forget what I mean  
 They seem so very unsound  
 When I don't want them around*

*Let your body decide where you want to go  
 High or low, fast or slow*

*Thoughts*

*Is it right to feel this way?  
 Will I be happy one day?  
 Is my posture okay?  
 Am I straight or gay?*

*Let your body decide where you want to go  
 High or low, fast or slow*

*I don't know if I'm ready  
 But everything must be unsteady  
 On the first go-round*

*First go-round*

Yksi ohjenuora voisi olla minulle siis, että kuuntele kehoasi, pohjaa siihen päätöksesi. Harmi vain, että harjoittelin kurssilla liian innokkaasti ja kärsin noin vuoden ajan akillesjänteen kiinnityskohdan tulehduksesta ja en ole siksi voinut jatkaa Suzuki-harjoittelua.

## *5.1 Kehotietoisuus*

Kuten aiemmin kerroin, halusin näyttelijäopintoihin, koska halusin päästä itseni sisään. Näytellessä olen kokenut vahvempaa ruumiissa olemista, tietoisuus omasta kehostani on lisääntynyt. Samoin hiihtäessä olen kokenut,

että ruumiini tekee töitä, olen kokenut tämän ruumiillisen työnteon hyvin kokonaisvaltaisena tapahtumana, itsen kokeminen on ollut suurempaa. Olen ollut enemmän läsnä.

Alexander- ja laulunopettaja Päivi Saraste kirjoittaa kirjassaan *Kohti vapautta* kehotietoisuudesta (2006). Hän kertoo, että ajassamme olevat ihmiset etäännyvät kiihtyvällä vauhdilla pois kehoistaan, eläen yhä voimakkaammin päässä. Ja paluu kehoon ei ole yksinkertainen, siihen vaikuttavat muun muassa ihmisen väärät tottumukset suhteessa kehon tuottamaan asento- ja tasapaino-informaatioon, lihastuntoaistiin. Hän kirjoittaa, että lihastuntoaisti on aisteista subjektiivisin, se antaa tietoa itsestä, kun taas maku, haju, kuulo, näkö ja tunto antavat tietoa ulkomaailmasta.

Saraste kirjaa, että lihastuntoaistia, joka siis tuottaa tietoa ihmisen liikkeistä ja asennoista, lihasten, jänteiden ja nivelkalvojen venytystilan mukaan, pidetään luotettavuudeltaan kyseenalaisena aistina. Hän kertoo, että luotettavuus lihastuntoaistin informaatioon vähenee, kun ihmisen toimintaa ohjaavat tottumukset ovat rakentuneet ylimääräiselle lihasjännitykselle ja luonnon tasapainon järkkymiselle. Hän antaa esimerkin henkilöstä, jonka asento on ikääntymisen myötä muuttunut etukumaraksi, jolloin henkilön tasapaino on pään, selän ja lantion epätarkoituksenmukaisen asennon myötä tullut takapainotteiseksi. Kun henkilö saa ohjeistusta luonnollisemmasta asennosta, hän kokee että kaatuu eteenpäin saadessaan lihastuntoaistilta informaatiota, joka tottumukseen verraten tuntuu hämmentävältä, vaikka seisookin suorassa. (Saraste 2006)

Olin syksyllä -09 tanssitaiteen professori Ervi Sirenin tanssikurssilla osana maisteriopiskeluani TeaKissa. Kurssilla teimme Sirenin pitkän pedagogin uran aikana kehittämiä harjoitteita, joiden ydinajatus liittyy kehon energiavirtojen avaamiseen. Tässä keskiössä ovat selkärangan ja nivelten spiraalimaiset liikkeet, sekä hengityksen vapautuminen. Sain kurssilla häneltä palautetta, että minun pitäisi vaan myllätä lisää. Eli tanssia ja tehdä kehollisia asioita enemmän. Otin palautteen kiitollisena vastaan. Minusta tuntuikin siltä, että kehossani on kohtia, jotka ovat jotenkin roudassa. Tämä varmastikin johtuu siitä, että olen jännittänyt paljon elämässäni ja olen haaveillut paljon. Keho on jäänyt kantamaan stressiä ja vain ajatuksissani

olen paennut tätä stressiä rauhoittaviin fantasioihin. Olen siis tavallaan jättänyt huomiotta lihastuntoaistin viestejä ja vahvistanut päässä olemisen taitoa, hylännyt kehotietoisuuttani.



## 6 VAPAUTUMINEN

Olin keväällä -13 Päivi Sarasteen vapaavalinnaisella kurssilla todellista ääntä etsimässä. Päivi Saraste on Alexander-tekniikan opettaja sekä laulunopettaja. Alexander-tekniikka on F.M. Alexanderin kehittämä ihmiselle epäedullisten kehonkäyttötottumusten tiedostamiseen ja tätä kautta tottumusten inhiibitumiseen tähtäävä tekniikka (Saraste 2006). Olin jo näyttelijäntyön opintojen kandidaattivaiheen perusopetuksessa saanut Alexander-opettaja Katariina Hallonbladilta muutaman Alexander-tekniikan oppitunnin ja olin jo tuolloin huomannut että tähän toimii minulle. Tuntien jälkeen kehoni oli rentoutuneempi ja olo oli avarampi.

Sarasteen kurssilla kukin kurssille osallistuva sai laulaa kaksi valitsemaansa kappaletta. Molemmat kappaleet laulettiin useamman kerran putkeen, ensimmäisellä kierroksella opettaja tarkkaili ja jatkokierroksilla saimme kuulla muiden oppilaiden ja opettajan huomioita laulusta ja mitä lauletaessa tapahtui kehossa. Jatkokierroksilla Saraste myös auttoi kädellä koskettaen huomiomaan muun muassa niskan asentoa lauletaessa.

Ensimmäisen kappaleeni aikana tuntui että en saa laulua tulemaan ulos kehostani, tehtävänä oli laulaa ilman että tekee aktiivisesti mitään, antaa vain laulun tulla ulos. Tämä oli erittäin vaikeaa. Lisäksi olin jännittynyt ja tapani mukaan ”piilossa” muilta. Sain opettajalta palautteeksi myöhemmin kun olin laulanut toisen kappaleeni rentoutuneemmin hengitys vapaana, että olin vaikuttanut jotenkin vähemmän mielenkiintoiselta kun olin kurssin alussa esitellyt itseni ja laulanut ensimmäisen kierroksen lauluni kuin toisen lauluni jälkeen. Silloin olin vaikuttanut elävältä ja mielenkiintoiselta.

Tunsin itsekin suuren eron näiden kertojen välillä. En ollut enää piilossa laulaessani kurssilaisten edessä vaan olin suhteessa lauluni tekstiin, omaan ruumiiseeni, hengitykseeni. Tunteet liikkuivat, ruumis tuntui hyvällä tavalla raskaalta jalkapohjien päällä, lonkkaniveleni rentoutuivat, hengityspotken reunat hahmottuivat eikä hengityksellä ollut esteitä, saatoin laulaa loputtoman pitkään yhdellä hengenvedolla, kappaleen sanat merkityksellistyivät. Laulun jälkeen lähtiessäni takaisin istumapaikalleni

ensimmäinen askel artikuloitui hyvin selvänä, tuntui kuin astuisin ensimmäistä kertaa.

Saraste huomautti, että nostan hiukan leukaani kun aloitan laulamisen. Huomion jälkeen tiedostin havainnon, mutta en pyrkinyt aktiivisesti muuttamaan mitään. Sain kiinni Sarasteen neuvosta, että vapauta uloshengitys, keskity siihen mieluummin kuin sisäänhengitykseen. Tunsin kurssin aikana että hengitykseni oli vapaampaa kuin koskaan aiemmin, hengitys tuntui vapaalta, ruumiissa kiinni olevalta, syvältä ja vaivattomalta. Parhaimmillaan tuntui kuin olisi hengittänyt uutta, raikasta ilmaa ensimmäistä kertaa elämässään.

*Suuntana vapaus-* kirjassaan Päivi Saraste (2006) avaa Alexander-tekniikan perusasioita. Ohjaus, jota hän kurssilla teki on Alexander-tekniikassa nimetty perusohjaukseksi. Tämän perusohjauksen tavoitteena on saada pää suuntautumaan ylös ja eteen, selkä levenemään ja olemaan takana. Ohjaus tapahtuu ajatuksen kautta, ei aktiivisesti ”tehden” lihastyön kautta. Laulaessani huomasin näiden kehollisten muutosten vaikutukset hengitykseen, lauluun ja ylipäätään olemiseeni. Ne olivat huomattavan vapauttavia.

Saraste (2006) kirjoittaa, että pään kallistuessa taakse alaselkään tulee vipuvarsiperiaatteen mukaisesti valtava määrä kannateltavaa, jolloin alaselän lihakset joutuvat tekemään kovasti töitä, selän normaalit c-kaaret ylitaipuvat, joka lisää selän lihastyötä, nikamavälilevyt puristuvat kasaan, niskan lihakset jännittyvät ja pahimmassa tapauksessa kaulanikamien välistä lähtevät hermot joutuvat puristuksiin. Tunnistan kehostani kaikki nämä epäsuotuisat muutokset ja sainkin juuri palautetta kurssilla Sarasteelta että nostan leukaani, joka taas on yksi osa edellä mainittua pään taaksepäin kallistumista.

Ajattelen, että Alexander-tekniikassa käytettävä inhibitio voisi olla näyttelijälle hyvä apu esiintymisen syventämisessä. Kun minulle näyttämöllä tulee impulssi toimia, reagoida, niin välillä impulssit ovat pinnallisempia, arkipäiväisempiä, esittävämpiä kuin toivoisin. Inhiboimalla aluksi syntyviä reaktioita voisi olla mahdollista, että näyttelijä tulisi tietoisiksi impulsseistaan ja osaisi valita näyttämöllä näistä orgaanisimman, syvimmän, itseä

puhuttelevimman vaihtoehdon. En ole ollenkaan varma onko näyttämöllä aikaa ja mahdollisuuksia tällaiseen. Henkilökohtaisesti en omaa vielä kokemusta tällä tavalla näyttämöllä toimimisesta. Mietin löytyisikö muilta kokemuksia Alexander-tekniikasta ja näyttelemisestä.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Maria Santavuori haastattelee opinnäytetyössään näyttelijä, Alexander-opettaja Riitta-Liisa Helmistä näyttelijän/ohjaajan työhön ja Alexander-tekniikkaan liittyen. Santavuori kysyy inhibiosta eli ei-reagoimisesta lavalla Helmiseltä. Helminen näkee, että ei-reagointi avaa uusia mahdollisuuksia toimia lavalla, näyttelijä saa uusia toimintamalleja, kun näyttelijän keho rentoutuu ei-reagoinnin avulla. Hän näkee, että ei-reagointi avartaa näyttämöllistä tajuntaa. Helmisen mukaan tajunta laajenee, koska ei-reagoinnin avulla näyttelijä hyväksyy itsensä lavalla ja tämän itsensä hyväksymisen kautta avautuu ajatus- ja kokemushorisontti tuoreena. (Santavuori 2006)

*Maria: Miten ton vois siirtää lavatilanteeseen näyttelijäntyöhön, et näyttelijän ei kuuluiskaan ehkä Alexander-tekniikan mukaan päättää, miten yleisön tulis reagoida tai vaikuttua, vaan miten se vois mennä vapauttamisen kautta, vapauttaa yleisöä.*

*Riitta-Liisa: Nimenomaan, et se vapauttaa kokoajan itseensä. Miten vapaasti se pystyy siellä olemaan kehollisesti, siinä samalla se toimii kokoajan rationaalisesti, tai miten siellä nyt milloinkin siellä lavalla toimitaan, tunteen, siel on tunne ja äly kokoajan läsnä. Mut mitä vapaammin se näyttelijä siellä on, niin sen paremmin se vuorovaikutus siellä toimii. Ja tää oli mulle ihan uus kokemus, silloin kun mä rupesin näyttelemään tän Alexander-tekniikan opittuani. Niin siel on sellasii hetkiä, et kirkastuu, et tajuaa, et minä ja toi yleisö ja näyttelijät täs, ollaan kaikki yhtä jotenki... (Santavuori 2006, 2-5)*

Riitta-Liisa Helmisen kokemukset vastaavat vahvasti sitä intuitiota mitä ajatuksestani Alexander-tekniikan käytöstä näyttämöllä itselleni heräsi. Tanssitaiteen Tohtori Kirsi Monnin kirjoittaa väitöskirjassaan *Olemisen poeettinen liike* Alexander-tekniikasta. Väitöskirjan lopulla Monni haastattelee hänen taiteellisissa tohtorin töissään tanssinutta Janne Marja-

Ahoa totunnaisten reagoititapojen ja reagoinnin vapauden välisestä suhteesta näyttämötyöskentelyssä.

Marja-Aho kertoo hakevansa kehollista tietoisuutta esiintymiseensä, tietoisuutta asioista joita valitsee tehtäväksi ja sitä miten näitä asioita tekee. Hän näkee tärkeäksi, että esiintyessä voi olla vapaa, reagoiva ja avoin. Erityisesti improvisaatioon liittyen hän näkee, että totutuista malleista vapautuminen on tärkeää. Tähän totutuista malleista vapautumiseen hän oli kokenut saaneensa apua tarkoista näyttämöllistä fyysisistä toimintaohjeista, Alexander-tekniikan suuntauksista. (Monni 2004a, 380-381)

*Kirsi: Tarkoitatko, että fyysiset ohjeet auttavat pysyttelemään kehoyhteyden todellisuudessa, eikä esim. juuri ennalta oletetussa miten pitäisi liikkua mielikuvassa? Kokemukseni on, että ne auttavat kehon yhtenäisyydessä ja funktionaalissa liikkumisen tavassa ja tämä taas vapauttaa havaintokapasiteettia liikkeen hetkellä, avaa mahdollisuuksia reagoida ei-totunnaisella tavalla liikkeen hetkessä? Jos tätä ei ole, kehon painopiste helposti nousee ylös, tukea haetaan hartioista ja lihasjännityksistä ja ajatuksen tasolla jo ennalta tiedetystä, tavallaan pääistyneestä olemisesta.* (Monni 2004a, 381)

Olen pitkään miettinyt juuri sitä että näyttämöllä pitää esiintyjällä olla tarkkoja keskittymispisteitä, ettei esiintyjä joudu keksimään, yrittämään, esittämään asioita lavalla. Monni antaa tukea ajattelulleni, ohjeistamalla että esiintyjällä pitää olla tarkkoja fyysisiä ohjeita, jotta esiintyminen ei ”pääistyisi”. Monni kuvaa hyvin tätä ”pääistymistä” juuri kehollisena tapahtumana, painopiste nousee ylös, lihakset tekevät ylimääräistä työtä, sekä ajatuksellisten tottumusten vahvistumisena, vastauksia haetaan järjen kautta jo tunnetusta maailmasta.

*Janne: Niin, tavallaan pakottaa päästään asioita esiin. Mielen tyhjentäminen on oleellista. [ ] Tarkoiton tyhjentämistä turhista ajatuksista. Ettei menisi siihen, että pakottaa itsensä johonkin. Silloin on pakottaminen eikä tapahtuminen.*

*Kirsi: Entä sitten Saattamuksen viimeinen 'puutarhakohtaus', jossa tämä asia olikin se ainoa asia, joka siinä kohtauksessa oli fokuksessa? Muistatko kokemuksiasi esitystilanteessa siitä?*

*Janne: Oli hyvä huomata se, miten helposti esitystilanteessa menee kuvittamisen ja tekemisen puolelle pois siitä havainnon ja olemisen vapaudesta. Mutta kun se onnistuu, se on myös itselle vapauttava kokemus. (Monni 2004a, 381)*

Vaikka kokemus on tanssikentältä, liikkeen kontekstista, niin kokemus on hyvinkin johdettavissa näyttelemiseen. Itselläni on juurikin esiintymiskokemuksia molemmista tavoista, joista Janne Marja-Aho kertoo, kuvittamis/tekemisestä sekä havainnon/olemisen vapaudesta. Stanislavski korostaa fyysisten toimintojen metodillaan juuri sitä, että näyttämöllä voisi näyttelijässä toteutua ”*aito, orgaaninen käyttäytyminen, vilpitön kokeminen, usko taiteelliseen oivallukseen*” (Toporkovski 1984, 18). Samoin Grotowski näkee näyttelijän vapautumisen edellytyksenä olevan tarkat ohjeet, kurinalaisuuden (Grotowski 2006, 74-78).

Olen aina nauttinut ja hakeutunut kohti itseni havainnointia ja olemisen vapautumista näyttämöllä, mutta keinostot siihen pääsemiseen ovat olleet tuntemattomia. Ja jos näyttämöllä jossain esityksessä on saavuttanut kyseisen olemista havainnoivan tilan, niin siitä on joutunut luopumaan seuraavassa esityksessä, vaikka on yrittänyt tehdä asiat täysin samoin kuin edellisessä. Tähän kokemukseen löytyy vastaavuus filosofi John Dewey:n havainnosta Alexander-tekniikasta Monnin lainatessa häntä kirjoituksessaan (Monni 2004b, 26).

*Eräs suurimmista hankaluuksista oli siinä, että saavutettuani kinesteettisen keveyden ja vaivattomuuden tunteen, yritin pitää sitä yllä sen sijaan, että olisin keskittynyt 'keinoihin-joilla' (means- whereby) se on epäsuorasti saavutettavissa. Meidän onkin opittava aina ajattelemaan nyt tapahtumassa olevasta käsin, ei menneestä käsin: jatkettava pysyttäytymistä tapahtumassa-olevassa aktiviteetissa esimerkiksi 'seisomisessa' eikä pysähtyä tilaan, jossa 'on seissyt'.*

Olemisessa on kyse jatkuvasta nyt-hetkeen kiinnittymisestä ja tähän on avuksi Alexander-tekniikan inhibitio (Monnin termistössä ei-reagointi) ja suuntaustekniikat.

Kirsi Monni kirjoittaa väitöskirjassaan vapauden ja kurinalaisuuden välisestä suhteesta. Hän kokee, että ilman näyttämöllisiä rajoituksia, esiintymisohjeita, esiintyjän vapautuminen on kaaokseen heittäytymistä. Hän näkee, että todellinen vapautuminen tapahtuu sitoutumalla tarkkoihin kehollisiin ohjeisiin, muun muassa Alexander-tekniikan ei-reagointiin (inhibitioon) ja suuntauksiin. (Monni 2004b) Myös Grotowski pohjasi tähän spontaanin ja kurinalaisuuden yhdistelmään näyttämöajattelunsa. Hän on opettanut, ”*Mitä kireämmät suitset, sitä täydemmät sisäiset prosessit.*” (Grotowski 2006, 48)

Itse olen kokenut, että vaikeinta vapautua näyttämöllä on juuri harjoitusten alkuvaiheessa, jolloin ei ole vielä mitään kehikkoa, jota vasten nojautua. Myös tätä varten ajattelen, että on oltava oma näyttelijäntyön tekniikka, johon nojautua, kun kehikkoa muutoin ei ole tarjolla teosta harjoitellessa.

### *6.1 Näyttelijäntyön tekniikasta - rakentaako vaiko purkaako?*

Kokemukseni mukaan suurin osa saamastani teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön opetuksesta on ollut ns. rakentavaa tekniikkaa eli minussa jo olevan tietämyksen päälle rakentuvaa oppia, taitojen opiskelua. Tällaiseen taitojen opiskeluun kuuluvat käsitteet tyylilaji, työkalupakki, muutaman mainitakseni. Toisin sanoen edellä mainittuun näyttelijäntyöhön kuuluvat ennalta tiedossa olevat toiminta-ohjeet, reseptit, joilla teatteria tehdään.

Alexander-tekniikka on ns. purkavaa tekniikkaa, jossa ihmisen kokonaisvaltaiselle ja luonnolliselle olemiselle haitallisia tottumuksia tiedostetaan, inhiboidaan ja näin saadaan jo lapsena omaksuttu, mutta aikuistuesssa unohtunut ”*taito olla*” esiin. Väitän, että olisi alkuun tärkeää saada juuri tämä perusolemisen luonnollisuus vankalle pohjalle ja vasta tämän jälkeen alkaisi rakentavien tekniikoiden opiskelu. Koin, että tämä tuli erityisen selvästi opintojeni aikana esiin laulun ja puheen opetuksessa.

Tuntui, että yritin juuri aktiivisella lihastyöllä saada selän laajenemaan, kyljet laajenemaan, tukea keskustaan. Tuntuu että minulle tämä aiheutti hengityksen lukkiutumista, laulamisen tai puhumisen aikana tapahtuvaa liiallista tiedostamista, liiallista lihastyötä.

Saraste kirjoittaa, että Alexander-tekniikassa asia johon halutaan vaikuttaa, esimerkiksi hengityksen vapautuminen, jätetään rauhaan, ja tämän sijaan keskitytään asiaa vapauttaviin tekijöihin. Näihin vapauttaviin tekijöihin, tukirakenteisiin, vaikutetaan suuntausten avulla. Suuntauksessa pyritään ajattelemaan päätä eteen ja ylös, selkää taakse ja leveälle ja näiden muutosten kautta hengitys avautuu. Saraste kirjoittaa, että tällainen *epäsuora lähestymistätapa* on keino vapautua *päämäärähakuisuudesta*. Sarasteen mukaan päämäärähakuisuuden haittapuolena on, että näin toimimalla ihminen pääsääntöisesti toimii itsensä ja oman kokonaisuutensa unohtaen. (Saraste 2006)

Tuntuu, että tästä voisi johtaa myös näyttelemiseen suoran analogian. Näyttelijän ei tulisi tähdätä suoraan puheen vapautumiseen tai tunteen vapautumiseen vaan kiinnittää huomiota keinoihin, joilla vapautuminen voi tapahtua. Näin suorittaminen jää vähemmälle ja huomion alla oleva asia jää myös näyttelijässä rauhaan ja näin itse näyttelijä, ja myös katsoja, saavat rauhassa nauttia kyseessä olevan asian vapaasta toteutumisesta, molemmat toimivat tapahtuman todistajina. Tällaiseen näyttelijäntyöhön minä uskon.

Kirjoitin teatteritaiteen kandidaatin opinnäytetyössä puheen ja liikkeen olemuksesta, tavoitteenani hahmottaa miten niitä kannattaisi harjoitella (Kontulainen 2009). Olemuksien hahmottaminen on minulle tärkeää, koska tätä kautta voin havaita mikä minulle on olennaista kyseessä olevan asian kehittämiseksi. Esimerkiksi, että laulun yksi tärkeimmistä määrittävistä tekijöistä on vapaa hengitys ja tätä treenaamalla laulu kehittyy. Päivi Sarasteen mukaan puhe on ikään kuin laulun helpotetumpi versio ja näin jos saa laulamista helpommaksi, myös puhe helpottuu. Hän kirjoittaa, että Alexander-työskentelyn kautta hengitys vapautuu, kun kehon peruslinjaukset ovat kunnossa ja hengityksen virtaamista estävät haitalliset tottumukset ovat inhiboituneet. (Saraste 2006)

Olen taiteellisessa lopputyössäni, Helsingin Ylioppilasteatterin *Yhä* –esityksessä, tutustunut Zen-meditaatioon. Kävimme johdantokurssin Zen-meditaatioon Helsinki Zen Centerissä.

*Zen on henkinen harjoitusperinne, jossa opettajat ovat sukupolvien ajan ohjanneet oppilaita oivaltamaan itse. Sana zen on japaninkielinen muunnos sanskritin sanasta "dhyana", meditaatio. Istumameditaatio, zazen, on zenin keskeisin harjoitusmuoto.* (Helsinki Zen Center)

Olemme ohjaaja Lauri Mattilan johdolla istumameditoineet ennen jokaista harjoituskertaa vartin ajan ja tämä on tuntunut hyvältä. Kirsi Monni kirjoittaa idän perinteistä: *"Todellisuuden perimmäinen luonne on määrittelemätön olemisen ykseys"* (Monni 2004a, 181) Hänen mukaansa Zenin harjoittaja, harjoittaa tätä ykseyttä (Monni 2004a, 182).

Olen saanut kokeilla Teakin aikana kolmea erinomaista metodia psykofyysiseen harjoitteluun, Suzuki-metodia, Alexander-tekniikkaa ja Näyttelijäntaide ja nykyaika-kurssin harjoitteita. Luulen, että tulen jatkamaan näiden parissa, tuntuu että kaikista olen saanut jonkinlaisen maistiaisen, mutta kaipaen syvempää ymmärrystä ja juurtumista näiden metodien parissa.



## 7 IDEAALINÄYTTÉLIJÄ

Minun ideaalinäyttelijälläni on käsitys omasta näyttelijän tekniikasta ja arvoista näyttelijänä. Korkeimpana arvona on taiteen ja elämän kunnioittaminen. Stanislavskin hengessä orgaanisuus, elämän syntyminen lavalla on ideaalinäyttelijäni tavoite. Stanislavski on kirjoittanut ohjeeksi näyttelijäntyön metodiinsa, järjestelmään, tutustuville: ”*Ei ole olemassa mitään ”järjestelmää”. On vain luonto.*” (Stanislavski 2011, 785). Ideaalinäyttelijäni ei piiloudu näyttelijäntekniikan taakse vaan käyttää siviilirohkeuttaan epävarmuuden hetken sattuessa ja tämä rohkeuden kasvaminen on ihmisenä kasvamista. Grotowskin kuvaamana tämän itsen tutkimisen ja esteiden ylittämisen, ripittäytymisen, määritelmä on *kokonainen teko* ja kokonaisten tekojen tie johtaa *kokonaiseen ihmiseen*. (Grotowski 2006)

Ideaalinäyttelijäni lähtee harjoitteluun hakemaan taiteellista luovaa tilaa ruumiillistamalla. Hän hakee ruumiillisten tekojen eli toimintojen sarjaa, joka toimii pohjana, ankkurina seuraavien harjoitusten myötä syntyville tasoille. Ideaalinäyttelijäni harjoittaa psykofyysistä tekniikkaa säännöllisesti. Ideaalinäyttelijäni on löytänyt rutiininsa, jota hän harjoittaa säännöllisesti. Kulloisessakin taideteoksessa ideaalinäyttelijäni käyttää rutiiniaan taideteoksen ehdoilla ja taideteokselle ominaisella ja mahdollisella tavalla. Tavoitteena on kuitenkin pitää kiinni rutiineista.

Mahdollisia psykofyysisiä tekniikoita, ruumiintekniikoita ovat Suzuki-metodi, Näyttelijäntaide ja nykyaika-harjoitteet, sekä Alexander-tekniikka, jotka toimivat ihannenäyttelijässäni ruumiillisen läsnäolon lisääjänä, hengityksen avaajana ja syvien, luonnollisten näyttämöimpulssien hahmottamisen mahdollistajana. Ihanteena on kokonainen näyttelijä. Meditointi tuo ajatuksellista rauhaa ja läsnäoloa itseen ja ulkomaailmaan, harjoittelutilanteessa arkinen meteli jää pois ja on mahdollisuus havaita toisin.

Harjoitellessa ja esiintyessä ideaalinäyttelijäni on vilpitön havainnoilleen ja seuraa näitä. Näitä seuratessaan hän pyrkii olemaan totaalinen sekä

rumuudessa että kauneudessa, kaikkien kuviteltavissa olevien ääripäiden välillä, groteskinäyttelemine on yksi tämän asian luonnehdinnoista.

Ideaalinäyttelijäni on kokeva näyttelijä. Ideaalinäyttelijä avaa tietä ihmiselle ideaalinäyttelijässä avautua ja vapautua. Grotowskin viitoittamana ideaalinäyttelijäni tie on ihmisen vapautumisen tie.

Olen itse kokenut katsojana, että syvä, vapautunut ja tekemiseensä keskittynyt esiintyjä on äärimmäisen mielenkiintoinen. Parhaimmillaan esiintyjä vie katsojansa mukaan vapautumisen, elämälle aukenemisen hetkiin. Katsojan ja esiintyjän välillä on tuolloin olemisen kokemisen yhteys.

## LÄHTEET

Antony and the Johnsons. 2005. Hope There's Someone. Levyltä I Am a Bird Now. Secretly Canadian/Rough Trade records. 5.7.2005.

Bahtin, Mihail. 2002. Francois Rabelais- Keskiajan ja renessanssin nauru. Like

Bogart, Anne. 2004. The Viewpoints Book. Theatre Communications Group.

Grotowski, Jerzy. 2006. Kohti köyhää teatteria. Teatterikorkeakoulu.

Häpeästä runouteen. 2009. Teksti Olli Kontulainen ja Aale Tynni. Esiintyjä Olli Kontulainen. Teatterikorkeakoulu ensi-ilta 2/2009.

Humalisto, Tomi. 2012. Toisin tehtyä, toisin nähtyä – esittävien taiteiden valosuunnittelusta muutosten äärellä. Acta scenica 27.

Johnstone, Keith. 1987. Impro: Improvisation and the Theatre. Ruthledge.

Kimar, Laura. 2011. ”Todellisuuden äärellä”. Teatteri 4/2011.

Klemola, Leea. 2005. Kokkola. Lasipalatsi.

Knausgård, Karl Ove. 2009. Taisteluni, osa 1. Like.

Korhonen, Riku. 2013. Fokus : näyttelijöiden kokemuksia keskittymisestä, sen kadottamisesta ja löytämisestä. Teatterikorkeakoulu.

Lehmann, Hans-Thies. 2009. Draaman jälkeinen teatteri. Teatterikorkeakoulu.

Lönnrot, Elias. 1849. Kalevala. Kalevalan 2. laajennettu laitos. Otava. 2009.

Mamet, David. 2002. Tosi ja epätosi. Terra Cognita.

Monni, Kirsi. 2004a. Olemisen poeettinen liike. Teatterikorkeakoulu. Acta scenica 15.

Monni Kirsi.2004b. Alexander- tekniikka ja Autenttinen liike –työskentely. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjalliseen osioon. Teatterikorkeakoulu. Acta scenica 15.

Perttula, Irma. 2010. Groteski suomalaisessa kirjallisuudessa. Neljä tapaustutkimusta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Santavuori, Maria. 2006. Luovuus näyttelijän työssä. Teatteri-ilmaisun ohjaajan opinnäytetyö, Stadia.

Saraste, Päivi. 2006. Suuntana vapaus. Kuopion Alexander-tekniikka.

Sellainen kuin - päällekirjoituksia hyvään. Työryhmä: Masi Eskolin, Timo Heinonen, Olli Kontulainen, Hanna Korhonen, Maija Nurmio, Anna Nykyri, Heikki Paasonen, Elina Pirinen, Tuukka Vasama, Heidi Väättänen, Miikka Ahlman ja Ilkka Pitkänen. Ensi-ilta 24.9.2009. Kiasma-teatteri. Helsinki.

Silde, Marja. 2011. Nykynäyttelijän taide: Horjutuksia ja siirtymiä. Helsinki. Maahenki.

Stanislavski, Konstantin. 2011. Näyttelijän työ. Kristiina Repo ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Strasberg, Lee. 1987. A Dream of Passion: The Development of the Method. Little, Brown and Company.

The Ark. 2000. Let Your Body Decide. Levyltä We Are the Ark. Virgin records. 25.9.2000.

Toporkov, V.O. 1984. Toiminnasta tunteeseen. Teatterikorkeakoulun julkaisuja No 1/1984

Tuisku, Hannu. 2011. ”Ek-staattiset tilat näyttelijän pedagogisessa prosessissa”. Marja Silde (toim.). Nykynäyttelijän taide: Horjutuksia ja siirtymiä. Helsinki. Maahenki. 95-117.

Tynni, Aale. 2012. Ylitse vuoren lasisen: runoja / Aale Tynni. Helsinki: Lasipalatsi.

Vänttinen, Pekka. 2012a. ”Nykäri ja pertsä – mitä sanoo alumni?” Teatterikorkea 1/2012.

Vänttinen, Pekka. 2012b. ”Ilman mysteeriä ei ole mitään.” Teatterikorkea 2/2012.

### *Verkkolähteet*

Esitystaiteen markkinat. 2013. <http://esmarkkinat.blogspot.fi>. 22.3.2013.

Helsinki Cen Zenter. <http://www.zazen.fi/whatIsZen/whatIsZenText.html>. 1.4.2014.

Repo, Kristiina 2011. Johdatusta Stanislavskin järjestelmään ja toiminta-analyysinmetodiin.

[http://www.teak.fi/general/Uploads\\_files/johdatusta\\_stanislavskin\\_jarjestelmaan\\_9\\_11\\_2011.pdf](http://www.teak.fi/general/Uploads_files/johdatusta_stanislavskin_jarjestelmaan_9_11_2011.pdf). 20.3.2014.

### *Julkaisemattomat lähteet*

Kontulainen, Olli. 2009. Liikkeen ja hengityksen olemuksesta. Hengestä. Kandidaatin portfolio. Teatterikorkeakoulu. Julkaisematon.

Kuokkanen, Joni. 2002. Elisa. Tampereen Ylioppilasteatteri. Julkaisematon.