

Leap Beyond: fyysistä teatteria coaching-ilmioistä
–tunnekokemuksia kohtaamispinnoilta



Kuva: Bogzile factory

TIIVISTELMÄ**PÄIVÄYS:**

TEKIJÄ Laura Humpilla		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Teatteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Leap Beyond: fyysistä teatteria coaching-ilmioista – tunnekokemuksia kohtaamispinnoilta		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 84 + 16 sivua liitteitä	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Leap Beyond lentämisestä psykologian, filosofian ja kehollisuuden näkökulmasta. Tilallinen, fyysinen ja kokemuksellinen esitys, joka tarkastelee hyppyä tuntemattomaan. (Humpilla, Laine, Lehtonen, Ensi-ilta ke 4.3.2020 klo 19:00 Teatterikorkeakoulun teatterisali Haapaniemenkatu 6) Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <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>Opinnäyte on taiteellinen tutkimus, jossa selvitetään, minkälaisia tunnekokemuksia liittyy coaching-ilmion tutkimiseen fyysisen teatterin avulla Leap Beyond -esityksessä ja esityksen valmistusprosessissa syksyllä 2019 sekä keväällä 2020. Siinä tarkastellaan, mitä tuli esille fyysisen esiintyjäntyön, esityksen valmistamisen devising-metodilla ja itse esityksen kautta ja minkälaisia tunnekokemuksia praktiikan ja aiheen kohtaamiset tuottivat. Tutkimuksen ote on hermeneuttis-fenomenologinen. Työssä sekä fyysisistä teatteria, että coaching-ilmioita lähestytään ensin teoreettisesti ja sijoitetaan tutkimus aiheineen kulttuurihistorialliselle aikajanelle. Työn teoriaosiossa hahmotellaan fyysisten teattereiden olemusta ja suomalaisen fyysisen teatterin tämän hetken kenttää sekä coachingin taustoja tämän päivän ilmiönä. Työn alussa kirjoittaja perustelee tutkimuksen menetelmää ja sen mahdollista merkitystä taidekentällä osana fyysisen teatterin ja toisaalta taiteellisen tutkimuksen laajempaa keskustelua. Hän myös avaa omaa taustaansa taiteen tekijänä ja taide- ja sosiaalipsykologia taustaisena tutkijana, sekä praktiikkansa inspiraatioita fyysisen teatterin kentällä.</p> <p>Leap Beyond oli kolmen ohjaajan yhteinen fyysinen, tilallinen ja kokemuksellinen teos, joka koostui kolmesta yhteen kietoutuneesta osasta. Kaikki osat 1) ”Mielenlennon valmennuskeskus” 2) ”Leap of Faith” ja 3) ”Lentämisen leikkikenttä” tarkastelivat lentämistä erilaisista näkökulmista käsin: psykologisena ja filosofisena ilmiönä sekä kehollisena kokemuksena. Työ keskittyi ensimmäisen osan ”Mielenlennon Valmennuskeskuksen” rakentumisen tarkasteluun. Mielenlennon Valmennuskeskuksen aiheena olivat erityisesti coaching-kulttuuriin liittyvät vuorovaikutussuhteet, sekä siitä nousevat tunteet ja asenteet. Coaching-teeman ja fyysisen teatterin kohtaamispiintojen kokemuksia tarkastellaan Leap Beyond prosessin dokumentoinnin, kirjoittajan työpäiväkirjan ja havaintojen, sekä kysely- ja haastattelupohjaisten esiintyjä- ja katsojakokemusten avulla. Tutkimuksessa esille nousseet tunnekokemukset liittyivät kahteen pääasialliseen teemaan. Näitä olivat kokemukset <i>ristiriitaisuuksista</i>, kuten coachingin pitäminen yleisesti paradokseja sisältävänä aiheena, devising-metodin ja ryhmälähtöisyyden aiheuttama innostava epävarmuus, sekä tiedostavan ja tiedostetun liikkeen, vapauden ja vastuun, yksilöllisyyden ja yksinjäämisen ja psykologisten aiheiden ruumiillistamisen ristiriitaisina koetut kysymykset. Toisen tyypiset tunnekokemukset liittyivät empatiaan, luottamukseen, asenteisiin ja motivaatioon. Esille nousseet teemat ovat yleisiä taiteen kontekstissa, mutta ko. tutkimuksesta noustessaan, ne voivat antaa tarttumapintaa sekä fyysisestä teatterista, että coaching-ilmioista kiinnostuneille. Ne voivat havainnollistaa fyysisen teatterin tekemisen mahdollisuuksia taiteessa, devising-prosesseihin liittyviä yleisempiä ilmiöitä, tai taiteen keinojen mahdollisuuksia esimerkiksi tunneälytaitojen kehittymisen ja motivaation suhteen. Opinnäytetyön lopuksi kirjoittaja palaa pohtimaan omaa suhdettaan taiteelliseen tutkimukseen, vetää yhteen esille nousseita tunnekokemuksia ja kysymyksiä, sekä pohtii mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita suhteessa tutkimuksen teemoihin.</p>			
ASIASANAT Fyysisen teatteri, fyysinen esiintyjäntyö, taidepedagogia, coaching, taiteellinen tutkimus, devising, tunnekokemukset			

SISÄLLYSLUETTELO

1.	JOHDANTO	3
1.1.	<i>Työn taustaa</i>	4
1.2.	<i>Tutkimuksen perustelu ja tutkimusongelma</i>	6
1.3.	<i>Leap Beyond</i>	8
2.	TEOREETTINEN POHJA JA KÄSITTEITÄ	10
2.1.	<i>Fyysinen teatteri – Fyysiset teatterit</i>	10
2.1.1.	<i>Fyysisten teattereiden tiivis historia</i>	13
2.1.2.	<i>Fyysisen teatterin (pedagogisia) periaatteita</i>	16
2.1.3.	<i>Fyysinen teatteri ja sen opetus Suomessa</i>	17
2.1.4.	<i>Oman työni vaikutteita</i>	19
2.2.	<i>Coaching</i>	27
3.	TUTKIMUSMENETELMÄ	30
3.1.	<i>Taiteellinen tutkimus – Tutkimusmenetelmää etsimässä</i>	30
3.2.	<i>Tutkimuksen taustaperiaatteita</i>	33
3.3.	<i>Tutkimuksen aineisto</i>	36
4.	LEAP BEYOND – TAITEELLISPEDAGOGINEN PROSESSI	37
4.1.	<i>Esityötä ja suunnittelua</i>	37
4.2.	<i>Ryhmän rekrytointi ja Kick Off</i>	38
4.3.	<i>Fyysisen näyttelijäntyön kurssi</i>	41
4.3.1.	<i>Rutiinit ja yhteisen sanaston rakennus</i>	41
4.3.2.	<i>Devising harjoitteet – Coaching tematiikan äärellä</i>	43
4.3.3.	<i>Tunnelmat kurssin jälkeen</i>	47
4.4.	<i>Devising – Esitys valmistuu</i>	49
4.4.1.	<i>Ahdistus ja Uteliasuus – hahmot, esityksen kokonaisdramaturgia sekä suhde tekstiin.</i>	49
4.4.2.	<i>Hahmot ja niiden suhteet</i>	51
4.4.3.	<i>Improvisoidut kohtausaihiot ja kokonaisuuden rakentuminen</i>	52
4.4.4.	<i>Mielenlennon valmennuskeskuksen rakenne ja yleisösuhte</i>	59
4.4.5.	<i>Esitys</i>	61
5.	TUTKIMUKSESSA ESILLE NOUSSEITA TUNNEKOKEMUKSIA	63
5.1.	<i>Ristiriitaisuudet</i>	64
5.2.	<i>Empatia, luottamus, asenteet ja motivaatio</i>	69
6.	POHDINTA JA LOPPUSANAT	73
7.	LÄHTEET	78
8.	LIITTEET	85

Leap Beyond

HUMPPILA / LAINE / LEHTONEN

ENSI-ILTA:
KE 4.3.2020 KLO 19

MUUT ESITYKSET:
PE 6.3 KLO 19
LA 7.3 KLO 13
TI 10.3 KLO 13
KE 11.3 KLO 19
PE 13.3 KLO 19
LA 14.3 KLO 13

TAIDEYLIOPISTON
TEATTERIKORKEAKOULU
TEATTERISALI
HAAPANIEMENKATU 6

LIPUT:
ETUKÄTEEN 15€/7€
OVELTA 17€/9€
WWW.UNIARTS.FI/TEAKLIPUT

TAIDE-
YLIOPISTO
TEATTERIKORKEAKOULU

A''
Aalto-yliopisto
Taiteiden ja suunnittelun
korkeakoulu

RIVERIA

Kuva Bogizle Factory

Leap Beyond, juliste. Kuva Bogizle Factory

1. JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan fyysisen teatterin luomisprosessin ja Coaching-ilmion kohtaamispiintoja *Leap Beyond* -esityksessä ja sen rakentamisessa. Työ pyrkii valottamaan, minkälaisia tunnekokemuksia liittyi coaching-ilmion tutkimiseen fyysisen teatterin avulla Leap Beyond produktiossa. Leap Beyond oli keväällä 2020 ensi-iltansa saanut tilallinen, fyysinen ja kokemuksellinen teatteriteos ja luomisprosessi. Se oli Verna Laineen, Anna Lehtosen ja minun taiteellis-pedagoginen opinnäytetyö, yhteisohjaus ja devising prosessin tulos. Esitys koostui kolmesta itsenäisesti ohjatusta osiosta. Osia sitoi toisiinsa kiinnostus fyysiseen tekemiseen, lentämisen tematiikka sekä kokonaisdramaturgia, joka käsitteli ahdistuksen ja uteliaisuuden tasapainottelua itsensä ylittämisen ja tuntemattomaan hyppäämisen kysymyksillä. Tästä rakentuneen kokonaisuuden läpi yleisö kulki katsellen ja kokien. Opinnäytetyö keskittyy erityisesti ohjaamani, esityksen ensimmäisen osion *“The Centre of Mind Flying”*, *“Mielenlennon Valmennuskeskus”* (työssä myöhemmin myös MV) rakentumisprosessin aikana ilmenneisiin kokemuksiin.

Johdannossa käyn läpi asioita, jotka ovat johtaneet opinnäytetyöni syntyyn. Niihin liittyy sekä henkilökohtaisia syitä, että niihin sitoutuvia taustalla vaikuttavia ilmiöitä. Johdannossa myös perustelen työtäni ja esittelen työn tutkimuskysymykset sekä lyhyesti Leap Beyond -produktion. **Teoreettinen pohja ja käsitteitä -osiossa** avaan tutkimuksen oleellisimpia käsitteitä: fyysistä teatteria, omaan praktiikkaani vaikuttaneita teatteriperinteitä ja tekijöitä sekä coachingia. **Tutkimusmenetelmä** -kappaleessa käyn läpi taiteellisen tutkimuksen erityispiirteitä sekä työni ja praktiikkani taustalla vaikuttavia tutkimusperiaatteita. Kappaleessa myös esittelen lyhyesti minkälaisia materiaaleja käytin opinnäytetyön kysymysten hahmottamiseen. **Leap Beyond - Taiteellinen prosessi** kappaleessa avaan devisign prosessin kulkua suunnittelusta esityksiin. Tarkastelussa on erityisesti se, kuinka coaching-tematiikka kulki mukana, ja minkälaista fyysisen teatterin praktiikkaa käytettiin. **Tutkimuksessa esille nousseita tunnekokemuksia** -kappaleessa analysoin havaintojani harjoitusprosessista ja sen dokumentoinnista sekä kyselyistä. **Pohdinta ja loppusanat kappaleessa** vedän yhteen työtäni, pohdin sen merkityksiä ja hahmottelen mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita.

1.1. Työn taustaa

Y- Sukupolvesta kirjoittaneen Mikko Piispan (2018) mukaan olen aika perinteinen yksilöllisyydessä kylvetty Y-sukupolven hybridi. Olen freelancer, esittävä taiteilija, pedagogi ja sosiaalipsykologi. Arjessani on useita rooleja, itsensä työllistämistä, tulevaisuuden suunnitelmia, parisuhde, liikuntaa, opiskelua, projekteja, esiintyjän, koreografin, ohjaajan-, tapahtuma- ja koulutustyötä ja kaikkea siitä väliltä. Kaikessa olisi kiva voida ”kehittyä” jollain lailla jatkuvasti, tai vähintäänkin suoriutua hyvin (vrt. Piispa, 2018). Matkani on kulkenut lapsuuden yleistaiteilijuussuunnitelmista musiikkiluokan ja urheilijaelämän (muodostelmaluistelussa vaaditun ison ja karikatyyrisen ilmaisun) kautta opiskelijateatteriin, ammattitanssiryhmiin, musikaaliin, teatteriin, oopperoihin ja fyysisen teatterin tekijyyteen. Yhteiskunta- ja käyttäytymistieteen välille sijoittuva taustani sosiaalipsykologian parissa vaikuttaa kiinnostuksiini taiteessa ja kiinnitän huomiota yksilö ja ryhmätason psykologisiin ilmiöihin. Fyysisestä teatterista on tullut minulle merkityksellinen identiteetin rakennuspylväs. Minulle liike on keino ilmaista ja liikkuvat kehot puhuvat toisilleen sellaista, mitä puhuttu kieli jättää huomiotta.

Tästä kehojen toisilleen puhumisesta kinesteettisen empatian tutkimuksella ja peilisoluteorialla on sanottavansa (Murray & Keefe, 2016, 50; Jola, Pollick & Grosbras, 2011; Simpson 2019). Kinesteettinen empatia on empatian kehollinen muoto. Siinä empatian käsite, lyhyesti kyky asettua toisen asemaan, yhdistyy kinestesiaan eli kykyyn aistia omaa liikettä, kehon asentoa ja suuntia. Oman liikkeen aistimiskyvyn mahdollistaa lihasten ja jänteiden proprioseptisten aistinelinten toiminta. Katsojan tuntiessa näkemänsä liikkeen omassa kehossaan, puhutaan kinesteettisestä empatiasta. (Simpson, 2019.) Pääasiassa kinesteettistä empatiaa on voitu tutkia katsojien reflektioiden avulla (Jola ym., 2011; Simpson, 2019; Reynolds, 2012). 90 luvun alusta kinesteettisen empatian tutkimus on saanut vahvistusta peilisolututkimuksesta¹. Tiedostamattomasti toimivilla peilineuroneilla on katsottu olevan merkittävä rooli liikkeen havaitsemisesta laajempaan toisen ihmisen toiminnan ymmärtämiseen. (Gallese, 2004; Ticini, Urgesi, & Calvo-Merino, 2015.) Minulle kinesteettisen empatian tutkimus antaa jälleen yhden syyn rakastaa kehollista tarinankerrontaa.

¹ Peilisolut apinoilla 1990 luvulla löytäneen, Giacomo Rizzolattin johtaman Parman tutkimusryhmän työstä löytyy kiinnostuneelle runsaasti tietoa (mm. Gallese, 2004; Ticini, Urgesi, & Calvo-Merino, 2015).

Fyysisen suuntautumiseni lisäksi, ajattelen, että parhaimmillaan taiteellinen työ sisältää pedagogista ajattelua. Hakiessani Teatterikorkeakoulun teatteriopettajan maisteriopintoihin syntyi ajatus taiteellis-pedagogisesta projektista *Generation Lifecoach*. Projektissa nykyajan identiteettikeskusteluihin liittyvät tunteet ja ilmiöt toimisivat yhteisöllisen oppimisprosessin ja teoksen kehyksenä, ja fyysinen teatteri olisi tutkimuksen ja oppimisen metodi (projektisuunnitelma ks. liite 1). Puhuessani Leap Beyond prosessista en voi jättää tätä alkusysäystä mainitsematta, sillä se on ollut kuin toimeenpanoaikomus², jota olen ehkä osittain tiedostamattani seurannut. Tuolloin minua kiinnosti, miten länsimainen, sirpaleinen, individualismia korostava, yhteisöllisyyttä tavoitteleva hybridielämä – jota itsekkin vietin – mahdollisuuksineen ja velvollisuuksineen vaikuttaa ja muokkaa yksilöiden käyttäytymistä, tunnemaailmaa ja identiteettejä. Ajattelin, että 80-luvulla syntynyt coaching-ammatti oli omiaan kuvastamaan ilmiöitä, joita voi syntyä tällaisessa ilmapiirissä. Olin myös useammassa keskustelussa törmännyt kommenttiin, että ”oletko ajatellut, että voisit olla coach”. Tietämättä asiasta enempiä, ajatus nosti niskakarvani pystyyn. Toisaalta siksi se minua kiehtoikin. On palkitsevaa lähteä kohti itseään hämmentävää, tai provosoivaa aihetta. Coaching oli minulle samaan aikaan kiehtova ja kompleksinen, kiinni ajassamme oleva aihe.

Coaching on ammatti, jossa tavoitteena on tarjota yksilölle keinoja ohjata elämänsä eri alueisiin liittyviä valintoja ja tavoitella omaa potentiaaliaan (O'Connor & Lages, 2007, 8–9). Se sopii hyvin tähän aikaan, sillä 2010-lukua tuntuu kuvaavan identiteettikriisi, ja merkityksen tavoittelu, johon apua on tarjolla, milloin missäkin muodossa. Merkityksen tavoitteluun sekoittuu helposti tuloksellisuuden haju. Tästä dramaturgi Outi Nyytäjä kirjoittaa sarkastisesti, mutta osuvasti kirjassaan *Menestys ja Moraali*. (Nyytäjä, 2007, 8, 17.) Hän siteeraa muun muassa Jari Sarasvuota lauseella: ”Kehitys on liikettä, paikalleen jääminen kuolema” (Nyytäjä, 2007, 21). Muutos ja kehitys on tavoite: olla menestyksekkäämpi, hyvinvoivampi, itsevarmempi, tuntea itsensä paremmin, olla rauhallisempi, stressata vähemmän. Joskus coachingissa, suomeksi valmennuksessa, itämaiset opit läsnäolosta ja länsimainen ajatus yksilön voimasta sekoittuivat suorituskeskeisyyteen. Valmennuksesta saatetaan etsiä tehokkaampia keinoja vastata

² Toimeenpanoaikomus tarkoittaa päätöstä toteuttaa jonkin asian, jollain tietyllä hetkellä. Sellaisen tekemisen on todettu lisäävän tavoitteeseen pääsemisen todennäköisyyttä (Helkama, Myllyniemi, Liebkind, 2005, 156).

epätietoisuuden tunteeseen, jota kognitiivinen dissonassi³ elämän eri osa-alueiden välillä aiheuttaa. Kaikessa, kun ei voi yhtä aikaa olla täydellinen. Epätietoisuus tuottaa helposti turvattuutta (Maslow, 1987, 15–16). Coach voi tarjota apua ja tukea, kun yksilö esimerkiksi tavoittelee itsensä toteuttamista, etsii vastauksia suuriin kysymyksiin, apua epävarmuuteen, tai pyrkii haluamaansa muutokseen (O'Connor & Lages, 2007, 16–19). Useat valmentajat hyödyntävät työkalunaan taiteen menetelmiä ja oli mielestäni perusteltua ja mielenkiintoista tutkia coachingia juuri taiteen kontekstissa.

Kohdatessamme Anna Lehtosen ja Verna Laineen kanssa syksyllä 2018, totesimme meillä olevan yhteensopivia kiinnostuksen kohteita. Meitä kaikkia innosti fyysisyys esittämisessä, ja yhteisöllinen työtapa ja ajatus uuden ja tuntemattoman äärellä olemisesta oli läsnä kaikkien pohdinnoissa. Annalla ja Vernalla yhteisenä temaattisena lähtökohtana oli lentäminen. Vernalla erityisesti siihen liittyvä ”Leap”: tuntemattomaan loikkaaminen ja muutokseen liittyvä laadullinen loikka. Annaa kiinnosti lentäminen kokemuksena. Itselleni lentäminen näyttäytyi metaforana jonkin jännittävän unelman tavoittelemiselle. Koin lentämisen monellakin tapaa myös valmennusmaailmaa kuvaavana. Niitä yhdistää kompleksisuus: samaan aikaan jotain, joka kutsuu tai innostaa, ja ahdistaa tai pelottaa. Ajattelin, että lentäminen on kuin potentiaali, jota valmentajan kanssa pyritään tavoittamaan. Leap Beyond sai alkusysäyksensä tuolloin, opintojemme aivan alussa.

1.2. Tutkimuksen perustelu ja tutkimusongelma

“Kuinka tutkia objektiivisesti, onko se mahdollista, tarvitseeko, kun kyseessä on taide. Onko esityksen tekeminen aina kommentointia jostain näkökulmasta, koska olemme niin kiinni kielessä. JA kun nimenomaan tuntuu, että fyysisen teatterin keinoin päästäisiin irti kielestä, kiinni johonki yleisempään, johonkin, kuten, mikä vaikka coaching-ilmiössä herättää tunteita, joita se herättää.”

Humppila, työpäiväkirja 18.2.2020

Tämä opinnäytetyö ja taiteellinen tutkimus tuntuu merkitykselliseltä, sillä suomalainen fyysisen teatterin kenttä on edelleen pieni. Jokainen teksti lisää alan tunnettuutta ja näkyvyyttä. Fyysisestä teatterista suomeksi kirjoittaminen tekee sen todemmaksi, samoin

³ Sisäinen ristiriita kognitiivisten osa-alueiden välillä esimerkiksi käyttäytymisen, asenteen, emotion, tai ajatuksen välillä. Kognitiivisen dissonanssin teorian mukaan ihminen pyrkii aina pois dissonanssista (Festinger, 1957).

kuin termin käyttäminen esitys- ja harjoituskontekstissa. Omani ja kollegoitteeni ammatti-identiteetin kannalta tämä on merkityksellistä, samoin kuin fyysisen teatterin ja sen pedagogiikan mahdollisuuksien tarkastelu on merkityksellistä muulle maailmalle. Työ voi antaa häivähdyksiä siitä, mitä fyysisen teatterin harjoittelu ja harrastaminen, tai sen vieminen konteksteihin teatterin ulkopuolelle, voi ihmiselle antaa. Esitysprosessi pureutui ajankohtaiseen teemaan, johon liittyy valinnan mahdollisuudet ja vapaus, jatkuva muutos ja tuntemattoman äärellä olemisen tila. Keväällä 2020 COVID-19 pandemia muutti rykäyksessä arjen. Voisi sanoa, että esityksen tematiikat: uuden äärellä oleminen, ja tuen tarve ovat nousseet vielä enemmän osaksi arkipäivää.

Työssä tarkastellaan taiteellista prosessia (fyysisen teatterin tekemistä), jonka aikana tutkittiin tiettyä tematiikkaa (coachingia). Minua ei tätä työtä kirjoittaessani kiinnosta selvittää, minkälaista coaching on, tai mitä siihen liittyy, sillä tätä tutkittiin esityksen rakentamisprosessissa. Tarkemmin tutkimuksen kohteena on se, mitä paljastui taideprosessissa itsestään, kun fyysisen teatterin harjoittelun ja esityksen kautta tutkittiin coaching-ilmiötä. Minua kiinnostaa, minkälaisia tunnekokemuksia menetelmän ja aiheen kohtaamisista syntyi. Taide sisältää paljon tietoa, joka pakenee arviointia ja yleistä ymmärrystä. Mikään tutkimus ei kuitenkaan ole tyhjiössä, tai vapaa arvioinnilta. Täytyy olla keinoja perustella ja arvioida sitä. Tutkija Juha Varton mukaan (2017) taiteellisessa tutkimuksessa on kysymys siitä: kuinka luonteeltaan kehollistettu tieto, tai kokemus (*embodiment*) artikuloidaan ja jaetaan muille. Taiteilijan täytyy avata työnsä ymmärrettäväksi lukijalleen. Tämä on osa taiteellisen tutkimuksen vakuuttavuutta, jota Varto ehdottaa taiteellisen tutkimuksen arvioinnin perustaksi. (Varto, 2017, 70–71.)

Varto ehdottaa kolmea tapaa perustella taiteellista tutkimusta. Ensinnäkin työ täytyy *kontekstoida*: siis kertoa, mihin keskusteluun tutkimus ottaa kantaa ja, miksi tästä aihealueesta on kiinnostuttu. (Mt., 24–25.) Tämän tutkimuksen konteksti on Leap Beyond -produktio. Se osallistuu fyysisen teatterin kenttää käsittelevään keskusteluun ja keskittyy erityisesti tunteiden ilmenemiseen fyysisen teatterin prosessissa. Taiteen tekemisen kautta työ tarkastelee länsimaisen kulttuurin ilmiötä coachingia. Asiat, jotka saivat minut syttymään aiheista ja menetelmästä olen pyrkinyt avaamaan johdannossa. Toiseksi täytyy voida esittää työn *motiivi*: miksi tutkimusta tehdään ja minkälaiseksi puheenvuoroksi se on tarkoitettu? (Mt. 24–25.) Tämä tutkimus havainnoi, tarkastelee ja valottaa tunteiden

ilmenemistä taidekontekstissa. Se ei pyri todistamaan oletettuja yhteyksiä esimerkiksi fyysisen teatterin ja valmennuksen välillä, tai havainnollistamaan erityisesti tiettyjä ohjaajuuteen, tai esiintyjyyteen liittyviä kysymyksiä. Tutkimus tuo esille Leap Beyond prosessin aikana syntyneitä kokemuspohjaista tietoa, joka liittyy erityisesti esille nousseisiin tunteisiin ja niiden lähikäsitteisiin.

Kolmanneksi työn täytyy voida *vakuuttaa* yleisönsä (Varto, 2017, 24–25). Vakuuttamisen keinoina Varto mainitsee retoriikan ja omat menetelmät (mt. 26). Taiteellinen tutkimus on vielä uutta ja usein kirjoittajat viittaavat muihin tieteen aloihin. Silti Varton mukaan taiteellisessa tutkimuksessa tarvitaan nimenomaan taiteen kenttään viittaamista. (Mt. 57.) Tämän tutkimuksen menetelmä muotoutuu laadullisena kudelmana taiteen käytäntöä ja kokemusta, dokumentointia, reflektiota sekä hermeneuttista tulkintaa ja analyysiä. Vaikka taiteen käytäntö on tiiviissä yhteydessä taiteen tutkimukseen, on taiteilijan otettava siihen etäisyyttä, tuodakseen tekemisensä yhteiseen keskusteluun (mt., 70). Toivon, että tutkijataiteilijana onnistun avaamaan tutkimukseni niin, että se on ymmärrettävä ja saavutettavissa myös heille, jotka eivät ole ottaneet osaa käytäntöön.

Tutkimusongelmani on: ”Minkälaisia tunnekokemuksia liittyi coaching-ilmion tutkimiseen fyysisen teatterin avulla Leap Beyond produktiossa”.

Tämän selvittämistä auttavat tutkimuskysymykseni ovat:

1. Minkälaista fyysisen teatterin praktiikkaa käytettiin, tai kehittyi prosessin aikana?
2. Vaikuttiko, ja jos niin, millä tavalla coaching-tematiikka vaikutti praktiikkaan, tai toisinpäin ja oliko jotain yhtenäisyyksiä?
3. Minkälaisia kokemuksia liittyi Leap Beyondin ja erityisesti Mielenlennon Valmennuskeskuksen prosessiin ja esitykseen?
4. Minkälaisia olivat erityisesti tunnekokemukset, tai niiden lähi-ilmiot?

1.3. Leap Beyond

Leap Beyond oli fyysiseen esiintyjyyteen, tilallisuuteen ja kokemuksellisuuteen pohjannut esitys ja prosessi, joka tarkasteli hyppyä tuntemattomaan sekä lentämistä psykologisena, filosofisena ja kehollisena kokemuksena. Esitys sisälsi fyysistä teatteria, aerial-teatteria (Bungee assisted dance ja Vertical Wall) sekä kokemuksellisuutta. Leap Beyond oli kolmen ohjaajan Laura Humppilan, Verna Laineen ja Anna Lehtosen ohjaama

devising-produktio. Sitä toteuttamassa oli Teatterikorkeakoulusta ja Aalto-yliopistosta koottu suunnittelijoiden ja mukaan pyydettyjen sekä avoimella haulla rekrytoitujen eri taustaisten esiintyjien ryhmä. Ryhmässä oli 13, noin 21–65 -vuotiasta esiintyjää. Työskentelyn tärkeimpiä lähtökohtia olivat dialogisuus ja avoimuus sekä se, että taide ja taidepedagogiikka ovat yhtä. Esitys toteutui teatterikorkeakoulun teatterisalissa viidesti. Sen ensi-ilta oli ke 4.3.2020 klo 19:00, ja muut esitykset pe 6.3., la 7.3. ja ke 11.3.2020. COVID-19 tilanteen takia pe 13.3. ja la 14.3. esitykset peruttiin.

Esityksen esittelyä teatterikorkeakoulun verkkosivuilta:

”Tilallinen, fyysinen ja kokemuksellinen esitys, joka tarkastelee hyppyä tuntemattomaan. –lentämisestä psykologian, filosofian ja kehollisuuden näkökulmasta. Kolmesta yhteenkietoutuvasta itsenäisestä osasta muodostuu kokonaisuus, jonka läpi yleisö kulkee. “Ready to take a Leap?”

I – osa Mielenlennon valmennuskeskus, II – osa Leap of Faith, III – osa Lentämisen leikkikenttä

Laura: ”Mielenlennon valmennuskeskuksen lähtöimpulssina oli kiinnostus tutkia coaching-ilmioita: sen ilmenemismuotoja, syitä ja vaikutuksia, ympärillä väreileviä tunteita ja tarpeita. Millä tavalla valmennus, itsensä ylittäminen tai muutos, kuten lentäminen, voi olla sekä innostavaa ja avartavaa, että ahdistavaa ja luotaantyöntävää? Miksi edes haluaisi lentää ja mitä lentäminen tarkoittaa? Toive oli löytää muoto, joka sallisi myös yleisön katsoa esitystä ja sen aihetta eri näkökulmista.”

Verna: ”Leap of Faithin lähtöimpulssina on ollut filosofi Søren Kierkegaardin ajattelusta kumpuava käsite laadullisesta hypystä, harppauksesta uuteen. Aihetta on tässä osiossa lähestytty kehollisesta, uuden liikkeellisen taidon opettelemisen näkökulmasta.

Anna: ”Lentämisen leikkikentän lähtöimpulssina on ollut unelmani saada lentää teatterissa, sillä siellä se on mahdollista! Eikä vain lentää itse, vaan halu kutsua katsojat mukaan lentämisen äärelle. Ei vaan todistamaan esitystä, vaan kokemaan se yhdessä esiintyjien kanssa.”

2. TEOREETTINEN POHJA JA KÄSITTEITÄ

Tässä osiossa avaan käsitteitä, jotka koen oleellisiksi erityisesti tutkimukseni käytännön kannalta. Ensin tarkastelen fyysisen teatterin erityislaatuisuutta ja määritelmää päälähteenäni Simon Murrayn ja John Keefen (2016) toimittama teos: *Physical Theatres A Critical Introduction*. Seuraavaksi katson lyhyesti fyysisen teatterin historiaan, tarkastelen fyysisen teatterin pedagogista erityislaatua ja avaan tiiviisti fyysisen teatterin ja sen opetuksen esiintymistä Suomessa. Lopuksi erittelen oman taiteilijuuteni ja tämän hetkisen praktiikkani taustalla eniten vaikuttavia inspiraation lähteitä. Toisena teoreettisena pohjana avaan hiukan coachingin -käsitettä ja käyn läpi muutamia valmennuksen määritelmiä ja työni kannalta oleellisia näkökulmia siihen.

Olen valinnut avata laajemmin taiteellisen käytännön ja tutkimuksen menetelmän kannalta oleelliset käsitteet. Käsitteitä, jotka liittyvät tutkimuksen tuloksiin (kuten motivaatio, kinesteettinen empatia, tai psykologinen turvallisuus) avaan lyhyemmin tekstissä käsitellessäni niitä tulkinnassa sekä pohdinnassa. Kuitenkin sana tunnekokemus tarkoittaa työssäni sellaista kokemusta, johon liittyy jokin kehollisten muutosten myötä syntyneen emotion tulkinta joko tuntemuksena (esimerkiksi miellyttävä, energisoitunut, tai epämiellyttävä olo), tai tunteena (esimerkiksi ahdistus, innostus, ilo, suru jne.).

2.1. Fyysinen teatteri – Fyysiset teatterit

Simon Murrayn ja John Keefen (2016, 42) mukaan fyysisen teatterin sijaan olisi loogista puhua fyysisistä teattereista, niin moninainen kenttä tulee vastaan, kun etsitään termiä vastaavaa esittävää taidetta (Murray & Keefe, 2016, 7–8). Nykyään termit fyysinen teatteri (*Physical theatre*), liikeorientoitunut (*movement oriented*) tai liike lähtöinen (*movement based*) teatteri voivat kaikki kulkea rinta rinnan. Fyysisestä teatterista on englanniksi puhuttu eri aikoina myös nimillä visual theatre ja total theatre (Dennis, 1995, 112). Tässä opinnäytetyössä puhun nimenomaan fyysisestä teatterista, koska mielestäni se antaa selkeimmän jo olemassa olevan määrittelyn laajalle taiteen alalle. Murray ja Keefe jakavat fyysisen teatterin nykyiset praktiikat neljään suuntaukseen: 1) *tanssiteatteri*in tai tanssiin fyysisessä teatterissa, 2) *tarinoiden fyysistämiseen*, jossa mm. miimi on oleellisessa osassa, 3) *interaktiiviseen tai immersiiiviseen teatteri*in sekä 4) *nykysirkukseen* (Murray & Keefe, 2016, 83–145). Leap Beyond asettuu keskelle näitä

kaikkia esitettyjä suuntauksia, sillä kokonaisuus sisälsi sekä tarinan fyysistämisen, tanssiteatterin, immersiiivisyyden⁴ ja osallistavuuden, että nykysirkuksen piirteitä.

Tutkija Anna Thuring sanoo haastattelussaan 3.9.2018 Yle Areenalla miimistä, että: ”*”Erotuksena tanssiin siinä yleensä pyritään tarinan kertomiseen. Se ei ole niin abstraktia kuin tanssi, se on teatteria”*. Fyysinen teatteri ei rajoitu miimiin, mutta Thuringin kuvaus on mielestäni osuva sen fyysisen teatterin osalta, jota itse usein koen edustavani. Murrayn ja Keefen määrittelytavassa fyysisten teattereiden määrittelyssä nimenomaan taiteenalan monimuotoisuus ja kukin käytetty praktiikka korostuvat (Murray & Keefe, 2016, 6–10.) Kentän rikkaus ja haaste onkin sen moninaisuus. Murrayn ja Keefen määritelmässä fyysinen teatteri on moniääninen kokonaisuus (polysemic complex), jossa korostuvat kehon, äänen ja skenografian roolit. (Mt., 2016, 42.) Tietenkin esiintyvä keho on aina fyysinen, ja kehollisuus ja aistisuus on aina esittävän taiteen erityisyys (mt., 2016, 41; Varto, 2017, 90). Termin ”fyysinen teatteri” käyttäminen, kuitenkin erottaa tekijät ja lajin tunnistettavaksi omaksi taiteen muodokseen.

On mielenkiintoista sukeltaa fyysisen teatterin termin kompleksisuuteen. Murrayn ja Keefen mukaan fyysinen teatteri on kehys, joka korostaa tietynlaista ideologiaa, estetiikkaa ja teatterin käytäntöjä, erityisesti suhteessa esiintyvään kehoon (Murray & Keefe, 2016, 42). Kirjassaan he kuvaavat eriaikoina syntyneitä, eritavoin kehoa korostavia ja siihen suhteen ottavia teatterimuotoja (mt., 2016, 59–82). He kirjoittavat eleitä korostavista miimisesti ilmaisevista kehoista (*miming bodies*), tunteita ja ruumiillisuutta korostavista expressiivisistä kehoista (*expressive bodies*), kehollista ilmaisua korostavista naamioiduista kehoista (*masked bodies*), teatterin illuusiota korostavista illusorisista kehoista (*illusionary bodies*), liikkeen roolia korostavista tanssivista kehoista (*dancing bodies*), esittämistä ja ei esittämistä käsittelevistä, ruumiillisuutta ja unenomaisuutta korostavista ja performanssitaiteeseen liittyvistä avant garde kehoista (*avant garde bodies*), sekä suhteesta kehon raakaan elimellisyyteen (*visceral theatre*) ja katsojan kehoon (*performer-spectator*). Lopulta fyysisessä teatterissa oleelliseksi määritetty yleisön rooli katsojana, todistajana, osallistujana, tai

⁴ Murray ja Keefe (2016, 122) viittaavat Gareth Whiten *On Immersive Theatre* -artikkelissaan Theatre Romance International lehdessä (2012) esittelemään määritelmään immersiiivisesta teatterista seuraavasti: esitykset, joissa hyödynnetään esimerkiksi installaatioita ja tilaa, joissa yleisö pääsee liikkumaan ja heidän on mahdollista kutsusta osallistua esitykseen.

kokijana, joka (kehossaan) täydentää syntyneen kuvan. (Mt., 2016, 59–82.) Fyysisen teatterin katsominen on kehollista, mikä onkin sen yksi piirre, jota mm. peilisolututkimus on voinut havainnollistaa (ks. mt., 2016, 49–50; Jola, ym., 2011; Simpson 2019).

Murrayn ja Keefen mukaan post-draamallisessa teatterissa, fyysisessä teatterissa ja tanssissa huomio on erityisesti kehollisessa ilmaisussa ja katsojan kehollisessa kokemuksessa. Tällöin semiotiikka: tarinan tai merkitysten ymmärtäminen, menettää merkitystään. (Murray & Keefe 2016, 30-31.) Koen, että fyysisen teatterin vahvuus on siinä, että paljon välittyy sanattomasti. Se ei kuitenkaan poista sitä, että tarinallinen ajattelu on lähes aina läsnä ja siitä on katsojalle ja taiteen tekijälle myös iloa. Tarinan ymmärtäminen kehollisesta tarinankerronnasta vaatii Murrayn ja Keefen mukaan jotain yhteistä ymmärryksen pohjaa: yhtenäistä kulttuuria, tai yhteisiä kehollisia merkkejä (mt., 2016, 30–33). Moni fyysisen teatterin ”luettavuuteen” tähtäävä tyylittelykeino nojaa juuri tähän ajatukseen. Pyrkimyksenä voi olla luoda tietynlainen helposti seurattava kehollinen ”kielioppi” (Thuring, 2018, Haastattelussa Yle Areenaalla.)

Usein tyylittelyt nojaavat kulttuurissa esiintyviin oletuksiin ja osittain universaalisti tunnistettaviin nonverbaaleihin viestintätapoihin, joita on tutkittu taiteen lisäksi runsaasti psykologian ja sosiaalipsykologian aloilla. Näitä voivat olla esimerkiksi keholliset emootioihin liitetyt jännitteet, eleet, koskettamistavat ja kulttuuriset arkkityypit. (Kemp, 2012, 21–37.) Jacques Lecoqin mukaan on hengittämisen tapoja, ja kehon ja pään asentoja, jotka tunnistetaan tarinankerronnassa yleisellä tavalla. Esimerkiksi korvan työntäminen sivulle useimmiten luetaan ”minä kuuntelen”. (Lecoq, Carasso & Lallias 2009, 69–72.) Myös hengittämisen tapa ja tempo kuuluu samaan joukkoon, sillä hengitys vaikuttaa liikkeessä käytettyyn energiaan, joka puolestaan on yhteydessä erilaisiin emootioihin ja ajatuksiin. (Dennis, 1995, 54, 62.) Monesti fyysinen teatteri on ymmärrettävää kielimuurien ylitse, koska kehon kieli on hyvin yleisinhimillistä, vaikei tietty aina. Murray ja Keefen mukaan, tyypillistä fyysisen teatterin tarinankerronnalle on, että ilmaisu nojaa enemmän arkkityyppeihin, kuin psykologisoituihin karakterisointeihin (Murray & Keefe, 2016, 103).

Eleet, kehon asennot ja suunnat yhdistettynä katsojan kinesteettiseen empaattisuuteen mahdollistavat tarinan tulkintaa. Tietynlaisten kehon asentojen, tai liikkeen aksenttien ja rytmien liioittelu ja tarkka artikulointi voivat tukea liikkeen ”lukemista”, siis semioottista

ajattelua ja tarinankerrontaa. Tarkka artikulointi ja liikkeiden viimeistely ja tyyllittely ovat myös oleellinen osa taiteilijan taidetta, tekniikkaa ja taitoa. Ne ovat askel pois siitä, että ”tehdään vain jotain”, tai pantomiimisesti elehditään asiat ilman sanoja. Fyysinen teatteri ei suinkaan aina tarkoita puheen pois jättämistä. Paljon kuitenkin välittyy tiedostamattomia reittejä. Minulle yksi fyysisen teatterin viehätys onkin, että saan ymmärtää asiat, kuten ne kehossani koen, eikä minun välttämättä tarvitse ymmärtää kaikkea. Fyysinen teatteri terminä on vielä nuori, mutta tyyllilajit ovat muovautuneet ajan kanssa ja ottaneet vaikutteita ympäri maailman (ks. Murray & Keefe, 2016).

Fyysisen teatteritaiteen piirteitä Murrayn & Keefen (2016, 103) mukaan:

- **Näyttelijäntyöllinen ilmaisu on enemmän arkkityyppistä, kuin psykologista**
- **Liikkeen tyyllittely ja esiintyjän kohotettu olemus**
- **Realismin välttäminen ja tanssin ja miimin tekniikoiden hyödyntäminen**
- **Esittävän taiteen ryhmäluontoisuuden ja kollektiivisen luovan ensembletyön korostaminen**
- **Ilman valmista käsikirjoitusta toimiminen ja uuden luominen (devising)**
- **Mahdollisuus esittää tarinoita ei-lineaarisesti**

2.1.1. Fyysisten teattereiden tiivis historia

Tämä fyysisen teatterin historian kuvaus on tiivis ja sellaisenaan vajaa. Koin työni kannalta kuitenkin oleelliseksi hahmottaa, minkälaisella kentällä fyysisen teatterin tekijä voi operoida, ja minkälaiselle taiteen jatkumolle hän asettuu. Lisätietoa voi löytää Murrayn ja Keefen kirjasta (2016), että teatteri- sirkus- ja tanssihistorian eri teoksista ja kirjoituksista kiinnittäen huomiota eriaikoina korostettuun tilan ja kehon rooliin.

Murray ja Keefe (2016, 43) kirjoittavat Edward Gordon Craigin sanoneen teatterin aina koostuneen toiminnasta, sanoista, väreistä ja rytmistä, mutta toiminta, tai toimiva keho on ollut keskiössä. Vaikka fyysinen teatteri -termi on nuori, kehon keskeisyys esittämisessä on vanhaa, niin tarinoita välittäneissä tansseissa, kulttuureita ylläpitäneissä rituaaleissa kuin shamaanien, tai pappien työssä. (Mt, 43–45.) Antiikin ajan teatterissa fyysisyyttä vaati kokonaamioiden käyttö sekä valtavat, näyttelijältä suurta ja selkeää kehollista ilmaisuvaativat näyttämöt. Tragedioiden näyttelijöiden ja maailmaa edustavan liikkuvan ja puhuvan kuoron: choruksen, äänenkäytön ja liikkeen tuli olla selkeää ja suureellista. (Kilcku, 2017, 32–37.) Anna Thuringin (2018, Yle Areena)

mukaan Rooman suosituissa pantomiimi-teatterimuodossa esiintyi tarinankertojan lisäksi tanssija, joka kuvasi tarinan liikkeellisesti. Tämä tyyllilaji ja muutenkin mimeettinen ilmaisu säilyi keskiajan kiertävien seurueiden mukana (Murray & Keefe, 2016, 24). Siitä ei ole paljoa merkintöjä, sillä kyseessä on ollut marginaalinen kansanteatterimuoto (Thuring, 2018, Yle Areena). Kaduilla kuitenkin levisi 1500–1700 luvulla renessanssin ajan Italiasta muualle Eurooppaan ammattiteatteri ”Commedia dell’arte” (Murray & Keefe, 2016, 24). Siinä fyysisyys korostui tyyppiteltyjen roolihahmojen, puolinaamioiden sekä akrobatian hyödyntämisen kautta, ja esityksissä improvisoitiin valmiiden tarinarakenteiden ympärillä (Kilkku, 2017, 58–59). Commedia dell’arten vaikutus eurooppalaiseen teatteriin on merkittävä (Paavolainen & von Boehm, 2016).

1800 -luvulla valtaan nousi realismi ja naturalismi, jolloin elekieli jäi hetkeksi sivuun eurooppalaisen teatterin valtavirrasta (Paavolainen & von Boehm, 2016.) Anne Thuringin (2018, Yle-areena) mukaan 1800 -luku oli toisaalta myös roomalaisteatterin kaltaisen pantomiimin kukoistusaikaa. Nykyisin pantomiimi on teatteritutkimuksessa historiallinen käsite. 1900-luvulta lähtien kehollisesta, tarkkaan tyyllitellystä tarinankerronnasta on käytetty termiä miimi (*mime, mimo*). (Thuring, 2018, Yle Areena.) Nykymiimin kehitykseen vaikuttivat muun muassa teatteritaitelija Jacques Copeau 1920 -luvulla, sekä hänen oppilaansa, corporeal miimin kehittäjä Étienne Decroux (*Corporeal mime*), tämän oppilas Marcel Marceau (*illusory mime*) ja teatteripedagogi Jacques Lecoq 1940 -luvulta alkaen (Murray & Keefe, 2016, 25). Fyysisen teatterin tekijöiden suhde miimiin on mielenkiintoinen ilmiö fyysisen teatterin historiassa. Murrayn ja Keefen (2016, 25) mukaan Marceaun illusorinen miimi sai Euroopassa niin vahvan mielikuvasynnyttäjän aseman, että edelleen sana ”miimikko” saa monet ajattelemaan valkonaamaista, hiljaista, ilmeikästä, elehtivää taiteilijaa. Vaikka Marceaun miimi voi olla virtuoottista, miimitaide on paljon monimuotoisempaa. Miimi, eli kokonaisvaltainen kehollinen tarinankerronta, on kuitenkin tärkeässä osassa fyysistä teatteria. (Mt., 25–26.)

Tämän päivän fyysisen teatterin taustalla on 1900 -luvun avant garde -liike ja joukko puheen valtaa vastaan työskennelleitä teatteritaiteilijoita (Murray & Keefe, 2016, 17–18). Näihin voidaan varmasti lukea kokeilut Oscar Schlemmerin Bauhaus arkkitehtikoulun näyttämötyöpajoissa 1923–1929, joissa lähes matemaattinen tilallisuus, valo, väri ja liike olivat pääasiassa ja puhe jäi pois (Paavolainen & von Boehm, 2016). 1910 -luvulla

kehittyi vahvaa ilmaisua korostava expressionistinen tanssitaide, joka vaikutti saksalaisen tanssiteatterin (*Tanztheater*) kehitykseen (mt., 86). Modernin tanssin kehittäjän Rudolf Labanin kehitystyö tanssin ja näyttelijöiden liikeilmaisun parissa 1950-luvulla on lähtöisin näistä juurista (Selioni, 2016). Myöhemmin expressionismi näkyy Pina Bauschin elämäntyössä tanssiteatterin kehittäjänä (Stegmann, 2007). Bauschin työ rakentui arkieleiden toistoon, rikkomiseen ja abstraktioon sekä montaansirakenteeseen (Murray & Keefe, 2016, 93). Nämä elementit elävät yhä fyysisen teatterin kentällä.

Itämaiset teatteritekniikat ja filosofiat ovat vaikuttaneet länsimaiseen teatteriin, erityisesti tiukkoihin muotoihin perustuvien ruumiillisten harjoitteiden, ja toisaalta mielen ja kehon yhteyden korostamisen kautta (Zarilli, 2011, 90–93). Jacques Copeau ja Jacques Lecoq ovat esimerkkejä siitä, miten aasialainen teatteri on vaikuttanut fyysisen teatterityön kehitykseen. He olivat inspiroituneita japanilaisesta teatterista ja erityisesti kasvoiltaan levollisten ”Nöh” -naamioiden käytöstä. Kasvojen peittäminen korostaa näyttelijän kehollisuutta. Tätä huomiota Copeau hyödynsi näyttelijöiden koulutuksessa noble-teatterinaamioilla ja Lecoq neutraalinaamioillaan (Lecoq, Carasso, Lallias, 2001, 5). Lisäksi Zarillin (2011) mukaan Carnicke (1998) kirjoittaa Joogan ja intialaisen filosofian vaikuttaneen Konstantin Stanislavskiin ja Brandon (1989, 32–33) avaa balilaisen tanssin vaikutuksia Euroopassa, esimerkiksi Antonin Artaudin ja Bertolt Brechtin ajattelussa (Zarilli, 2011, 90). Teatteritaitelijat ovat olleet vaikuttuneita myös toistaan, ja inspiroituneita samoista asioista. Moni kehollisuutta korostanut eurooppalainen teatteriteoreetikko kuten Jacques Copeau ja Jerzy Grotowski on ollut vaikuttunut muun muassa eurytmian kehittäjän Émile Jacques-Dalcrozen praktiikasta ja filosofiasta, suhteessa tilan ja kehon käyttöön. (Logie, 1995; Murray & Keefe, 2016, 150.)

Tekstiperusteisen ja visuaalisen teatterin valta-asemien ero on Murrayn ja Keefen mukaan ollut kynnykskysymys niin fyysisen teatterin -termin, että aikaisempien kehollisten teatterimuotojen ilmestymisessä (Murray & Keefe, 2016, 17–18.) He mainitsevat, että termi ”Physical Theatre” tuli julkisuuteen ensikerran englannissa 1980-luvulla, ryhmien DV8 Physical Theatren (1986) sekä Mime Action Groupin (1984) käytössä. (Mt., 2016, 18.) Kuitenkin sellaisia ruumista korostaneita teatteritaiteilijoita kuin Vsevolod Meyerhold, Antonin Artaud, Bertolt Brecht ja Joan Littlewood voidaan nyt katsoa fyysisen teatterin kautta, vaikka he omana aikanaan eivät siihen suhteessa

olleetkaan. (Mt., 2016, 17–18.) Tanssiteatteri ja sirkus kehittyivät liikettä korostaneen teatterin rinnalla, ja nykyään fyysisen teatterin kentällä on sekä tanssin, teatterin että sirkuksen perinteistä ponnistavia taiteilijoita.

2.1.2. Fyysisen teatterin (pedagogisia) periaatteita

Koska kenttä on laaja, myös fyysisen teatterin opettamisen muodot ovat toisistaan poikkeavia. Yhden fyysisen teatterin määrittää mitä enimmässä määrissä se praktiikka, jolla esityksiä rakennetaan ja, jolla teatteri toimii. (Murray & Keefe, 2016, 146–147.) Treenimuodot ovatkin monesti kehittyneet jonkin tietyn esitystekniikan kautta. Varsinaisen ”treenaaminen” on länsimaisessa teatterissa suhteellisen uusi, Murrayn ja Keefen mukaan 1900-luvun ilmiö. Taustalla kuitenkin vaikuttavat useimmiten tietyt periaatteet ja treenin taustalla on jokin harjoitteluun liittyvä filosofia. (Mt. 146–147.) Usein fyysisen teatterin esitystä luodaan ilman valmista käsikirjoitusta. Tällöin harjoittelu on kiinni kulloisessakin produktiossa ja työryhmässä ja työn luonne on usein ryhmälähtöistä devising⁵ työskentelyä. (Mt, 103–104.)

Työryhmän yhteisen kehollisen kielen löytyminen syntyy yhteisestä harjoittelusta. Fyysisissä teattereissa pedagogiikka on tällä tavalla luonnostaan läsnä. Tämän päivän fyysisestä ilmaisusta kiinnostunut teatterin tekijä voi harjoitella myös ilman ryhmää, sillä työpajakulttuuri on oleellisessa osassa ammattilaisten kouluttautumista. Lyhyempiä ja pidempiä harjoittelumahdollisuuksia löytyy esimerkiksi seuraavista fyysisen teatterityön suuntauksista: Tadashi Suzuki näyttelijäntyyntö tekniikka, Viewpoints, Lecoq, Chekhov, Laban, Commedia dell’arte, miimi, joitain mainitakseni (Kemp, 2012, 13).

Fyysisen teatterin harjoittelun periaatteita kootusti Murrayn Ja Keefen (2016, 165–167) mukaan:

Jatkuva harjoittelu: harjoittelu on osa teatterin tekemistä ja siksi fyysisen teatteritekijän ei koskaan tule ajatella olevansa valmis. Valmistautuminen, oppiminen ja harjoittelu ei voi päättyä ammattiopintojen päättymiseen.

⁵ Devising tarkoittaa ryhmälähtöistä ilman valmista käsikirjoitusta toteutettavaa teatterin luomisprosessia. Lisää tietoa kiinnostuneille: Oddey, A. (1994). *Devising Theatre. A Practical and Theoretical Handbook*. Routledge. London & New York.

Oletuksia vastaan työskentely (Working against the grain): Moni praktiikka ja harjoitusmuoto täytyy luoda tyhjästä, sillä ikinä ei ole varmaa, onko valmiissa praktiikoissa kaikkea, mitä esimerkiksi kukin esitys tarvitsee. Täytyy olla valmis rikkomaan ja kehittämään uusia rajoja.

Tekniikka ei koskaan riitä: Vaikka tekniikat, liikesanastot ja arkisuudesta irti pääseminen esimerkiksi tietynlaisen tyylittelyn keinoin, ovat tärkeä osa fyysisten teattereiden praktiikoita, tärkeintä on silti se, mitä taiteilija itse tuo mukanaan. Se on taiteilijan motivaatio, palo tai ”työntävä moottori”, kuten Lecoq Murrayn ja Keefen (2016, 166) mukaan asian muotoilee.

Ryhmän puolesta valmistautuminen ja ryhmän valmistautuminen: ensemblen yhtenäisyys fyysisen toiminnan kautta, ja ryhmän henki ovat yhdet treenin tärkeimpiä tavoitteita.

Luova näyttelijä: Fyysisen teatterin näyttelijällä tulee olla oma ohjauksen tai komposition -silmänsä ja tajunsa, jonka kehittymiseen harjoittelu tähtää ja jota se ylläpitää. Yhteinen ja jaettu omistajuus esityksistä on oleellinen osa harjoittelua.

2.1.3. Fyysinen teatteri ja sen opetus Suomessa

Suomessa sana ”fyysinen teatteri” on jokseenkin vielä harvinainen ja ala on marginaalissa, vaikka Suomalainen teatteri yleisesti onkin hyvin fyysistä. Maailmalla Physical Theatre termiä käyttävät ryhmät (pari mainitakseni esimerkiksi PUSH Physical Theatre, Frantic Assembly, DV8 Physical Theatre), joiden praktiikasta meillä saatettaisiin puhua tanssiteatterina tai liikkeellisenä teatterina. Suomessa naamioteatteri, klovneria ja miimi ovat olleet fyysisen teatterin muodoista tanssiteatterin rinnalla viime aikoina ehkäpä eniten esillä. Lecoq-pedagogiikka on fyysisen teatterin pedagogiikan muotona ammattilaisten parissa hyvin tunnettu. Tästä kiitos useiden Lecoq-koulutuksen käyneiden suomalaisten ja Suomessa toimivien teatteritaiteilijoiden. Lecoq -pedagogiikassa naamioilla on tärkeä koulutuksellinen ja taiteellinen rooli (Lecoq, Carasso, Lallias, 2001, 36–44). Ei siis ole ihme, että tämän kaltainen fyysinen teatteri on Suomessa vahvimmin esillä, mutta esiintyviä ryhmiä on silti monenlaisia.

Kouluttautumismielessä Suomessa voi törmätä kattavaan, joskin harvakseltaan saavutettavaan tarjontaan fyysisen teatterin ja fyysisen esiintyjäntyön tekniikoita, kun tietää mistä etsiä. Osa koulutuksesta löytyy teatterin akateemisista, tai opistotason

opinnoista ja osa taiteen vapaalta kentältä, ryhmien järjestämistä työpajoista, tai ammattiryhmien omista treeneistä. On selkeää, että ammattilaisena jatkuvan kouluttautumisen ja treenin kysymys on opiskeluaikaa suurempi. Tällöin tarve löytää paikkoja oman taidon ylläpidolle ja kehittämiselle on oleellisessa osassa, mutta mahdollisuuksia voi olla vähemmän. Ryhmäni Physical Operan alkuaikoina 2016, yksi ajatuksista oli voida harjoitella fyysisen teatterin ja liikkeen tekniikoita. Haave oli kokoontua kerran viikossa jakamaan tietoa ja pitämään laboratoriota kokeiluita varten, ja sitä kautta verkostoitua ja innostua pohtimaan esitystoimintaa. Treenirinki oli avoin myös ryhmän ulkopuolisille liikkeellisen esittävän taiteen tekijöille. Rinki jäi tauolle 2018. Physical Operan taustayhdistys Liikkeellisen Esittävän Taiteen ry. on kuitenkin järjestänyt kurssitoimintansa rinnalle silloin tällöin treeniringin aatteella ammattilaisten treenejä eri aiheista eri taiteilijoiden vetämänä. Suomen pienellä fyysisen teatterin kentällä kaikki kohtaamiset (esimerkiksi koulutusten kautta) saman henkisten taiteilijoiden kesken ovat arvokkaita ja alaa vahvistavia.

Tällä hetkellä ehkä selkein fyysisen teatterin kokonaisuus löytyy Helsingin Avoimen Yliopiston ”fyysinen teatterityö” -opintokokonaisuudesta (20op), jota pääopettajina luotsaavat teatteritaiteilija, klovni Taina Mäki-Iso ja teatteriopettaja, taiteilija Soile Mäkelä yhdessä teatteritutkija Anna Thuringin kanssa. Lisäksi Suomessa opetetaan kurssimuotoisesti ja osana laajempia kokonaisuuksia muitakin tekniikoita ja esittämisen tapoja. Opintoja voi löytää muu muassa seuraavista fyysisen esiintyjäntyön tekniikoista: Viewpoints, Suzuki-näyttelijäntyöntekniikka, Chekhov -tekniikka, Stanislavskin uudemman ajattelun mukainen näyttelijäntyöntekniikka, tragedia-näyttelemine, fyysisen teatterin liikekuorotyöskentely, miimi ja corporeal miimi, Commedia dell’arte, naamioteatteri, klovneria, objektiteatteri, nukketeatteri, tanssiteatteri ja sirkus ja erilaiset tiettyyn välineeseen perustuvat keholliset ilmaisumuodot kuten esimerkiksi bungee assisted dance, joitain mainitakseni.

Sirkus- ja nukketeatterikoulutusta (Turun Ammattikorkeakoulu, Teatteri-ilmaisun ohjaaja, AMK ja sirkusopettaja, ja Lahden sirkuskoulutuskeskus Salpaus, Sirkusartisti) lukuun ottamatta Suomessa ei tällä hetkellä toimi erityisesti fyysiseen teatteriin suunnattua ammattikoulutusta. Vuosina 2002–2016 Vaasan Novia-Ammattikorkeakoulussa toimi teatteritaiteilija, miimi Maya Tångenberg-Grishinin

perustama ruotsinkielinen, fyysiseen teatteriin erikoistunut Teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutusohjelma. Koulutuksessa aasialaiset teatteri- ja tanssimuodot olivat oleellisessa osassa opintoja. Nelivuotisten opintojen aikana Vaasan Noviasta valmistui esimerkiksi Pekingin Oopperaan ja intialaisiin teatteri- ja tanssityyleihin erikoistuneita taiteilijoita. Moni Vaasan opiskelijoista on jatkokouluttautunut ulkomailla, ja he ovat tuoneet tyylejä Suomeen. (Thuring, Miettinen & Rosenberg, 2018, 172.) Suuri osa suomalaisista fyysisen teatterin tekijöistä on hankkinut koulutuksensa ulkomailla. Suomalainen näyttelijäntyö on toki pitkään jo ollut ruumiillista. Muistetaanhan Jouko Turkan näyttelijäntyönmetodit raa'asta fyysisyydestä. Turkan taustalta voidaankin löytää mm. Antonin Artaudin Julmuuden teatterin periaatteita (Paavolainen, 2016). Turkan ruumiillisuus on kuitenkin hyvin erilaista esimerkiksi Lecoq-taustaisten taiteilijoiden tavasta tehdä teatteria.

2.1.4. Oman työni vaikutteita

Olen pitänyt merkityksellisenä tutustua laajasti erilaisiin tapoihin ajatella ja tehdä teatteria. Näen fyysisen teatterin kentän rikkauden siinä, että fyysisiä tarinankerronnankeinoja on paljon, eikä tekijyyteni määriy yhden fyysisen esiintyjäntyön tekniikan kautta. Esittelen kuitenkin opinnäytetyössäni praktiikkani taustalla, ja näin ollen myös Leap Beyondin prosessissa vaikuttaneita inspiraation lähteitä. Käyn läpi teatterin tekijöitä, teorioita ja filosofioita, jotka koen merkityksellisimmiksi taiteellisen ja taidepedagogisen työni ja siihen johtaneen matkan kannalta. Näihin kuuluvat Jacques Lecoqin fyysisen teatterin pedagogiikka ja miimi, Viewpoints improvisaatiotekniikka ja -filosofia, Michael Chekhovin psykofyysinen näyttelijäntyöntekniikka, sekä koreografi-teoretikko Rudolf Labanin liikeanalyysi. Lisäksi tanssitaustaisena teatterintekijänä nykytanssilla ja kontakti-improvisaatiolla on merkittävä rooli praktiikassani. Paikkani on ehkä jossain Murrayn ja Keefen mainitsemien (2016, 83–145) tanssiteatterin ja tarinoiden fyysistämisen välimaastossa.

Koen, että taiteilijan velvollisuus on tietää, mistä oma inspiraatio tulee. Vertailukohteita on hyvä tietää ja merkityksellistä on mainita, mistä on innostunut. Tällä hetkellä minua inspiroivia ryhmiä maailmalla ovat esimerkiksi PUSH Physical Theatre (USA), Gekko (UK), Frantic Assembly (UK), Jasmin Vardimon Dance company (UK), SITI-Company (USA), DV8 Physical Theatre (UK), ja Punch Drunk (immersiivistä teatteria, joka luonteeltaan hyvin fyysistä, UK). Kaikkia näitä ryhmiä yhdistää monipuolinen teatterin

eri elementtien yhdistäminen vahvaan fyysiseen työskentelyyn. Suomessa inspiroivia ryhmiä ovat esimerkiksi Teatteri Metamorfoosi, Grus Grus Teatteri, Kallo Collective, Reetta Honkakoski Company, Raekallio Corp. sekä Tanssiteatterit Minimi ja MD.

Esittävän taiteen praktiikat sisältävät harjoitteita eri tarkoituksiin. On ”valmistavia-”, ”teknisiä-” ja ”luovia” harjoitteita, joitten kautta lopulta myös kukin esitys saa muotonsa. Tietyt harjoitteet keskittyvät kehon ja mielen yhteyteen, fyysiseen lämmittelyyn, tai rentoutumiseen ja hermoston rauhoittamiseen, keskittymiseen ja läsnäoloon. Toiset harjoitteet tähtäävät ryhmän yhtenäisyyden ja ensembletyön kehittämiseen, tai esiintyjän mielikuvituksen ruokkimiseen. Harjoitteiden kautta voidaan työstää erilaisia tekniikoita, tyyllittelyitä ja tarinankerronnan muotoja. Harjoitteet rakentavat ryhmän yhtenäisen tyylin. Valmistaviin harjoitteisiin sisältyvät monesti somaattiset tekniikat, joissa kehollisia aistimuksia pyritään havainnoimaan yhdessä liikkeen kanssa. Tällaisia voivat olla Tai Chi, Chi Qung, Feldenkrais, Aleksanterin tekniikka, Bartenieff tekniikka, yoga, pilates, luovan liikkeen ja hyväksyvän tiedostamisen (mindfulness) harjoittelun menetelmät. Niihin perustuvia kehollisuuden ajatuksia sovelletaan monessa fyysisen esiintyjäntyön praktiikassa ja työlleni somatiikan rooli on ollut merkittävä. Mielen ja kehon kokonaisvaltainen yhteys on iso teema kaikkien minua inspiroineiden taiteilijoiden työssä (ks. Chekhov, 2002; Kemp, 2012; Laban, 2011; Lecoq, Carasso & Lallias, 2009). Sama yhteys on oleellinen myös monen coaching-metodin taustalla (mm. O’Connor & Lages, 2007, 40–41). Esittäville taiteelle nämä menetelmät eivät ehkä silti yksinään voi luoda kuin pohjan.

Rudolf von Laban (1879–1958)

Ensimmäinen inspiraationi fyysiseen esiintyjäntyön teoriaan on ollut Itävalta-Unkarilaisen tanssija- koreografi - teoretikon Rudolf von Labanin (1879–1958) liikkeen analyysi. Labanin tutkimuksen ja praktiikan perinnettä ylläpitävän Trinity Laban musiikin ja tanssin konservatorion (yliopisto) verkkosivuilla professori Valerie Preston-Dunlop kirjoittaa ”modernin tanssin isästä”. Preston-Dunlopin mukaan Laban on kuuluisa niin kehittämänsä tanssin ja ilmaisun koulutuksen kuin perustamiensa koulujen ja esiintyvien tanssi- ja liikekuororyhmien sekä kirjoitustensa kautta. Hän kirjoittaa myös, kuinka Labanin 50-luvulla mm. psykiatristen potilaiden sekä tehdastyöläisten käyttäytymisen tutkimuksen parissa viettämät vuodet edesauttoivat häntä kehittämään

liiketutkimustaan. Näin hän teki pohjatyötä tanssiterapian ja näyttelijöille suunnatun liikeilmaliskoulutuksen eteen. (Preston-Dunlop, 2020, Trinity Laban verkkosivut.)

Labanin työ yhdistetään usein tanssija-koreografi ja tanssiterapian pioneerin Irmgard Bartenieffin (1900–1981) liikkeen perusteisiin (Bartenieff fundamentals). Perusteet tarkastelevat somaattisia kehon yhteyksiä (Hackney, 2002). Ne käsittelevät mielestäni taiteen kontekstissa juuri sitä, mitä tulisi olla ”valmisteltuna”, ennen luovaa työtä. Labanin teoriaa on sovellettu sekä tanssin, että teatterin kentällä. Uskon, että alkuun innostukseni Labaniin tulikin siitä, että samat liikkeen elementit ja pohja nähdään tärkeänä kaikessa esiintymisessä. Vaikka käyttäessäni mielikuvia liikkeen lähtökohtana en aina erottele, mistä teoriasta idea harjoitteeseen on tullut, ajoittain sovellan ja opetan nimenomaan Labanin liikkeenlaatuja. Käytän myös usein kehon yhteyksiä ja hengityksen kanssa työskentelyyn valmistavia harjoitteita, jotka juontavat juurensa Bartenieffin teoriasta.

Labania kiinnosti laajasti kulttuurit ja arkiliike, rituaalit, tanssi ja liikkeellinen draama. Miimi oli Labanille kuin ”puun juuri”, jonka eri suuntaan lähteviä oksia tanssi ja draama ovat. (Laban, 2011, 90.) Hänen mukaansa liike voi lavalla paljastaa monia erilaisia asioita esiintyjän tai roolihahmon sisäisestä maailmasta. Käytetty kehon energian määrä vaikuttaa siihen, minkälaista liike on (mt. 19). Erilaiset hahmot, tunnelmat, tai mielentilat, eivät Labanin mielestä ole muutoin kuin liikkeen kautta hyvin esitettävissä (mt. 2). Laban on teoretisoinut erikseen mimeettistä ilmaisua ja erotellut tanssi-ilmaisua ja tanssi-miimiä (mt. 3, 96–120) Hänelle juuri miimi on teatteritaiteen ytimessä (mt. 9). Laban/Bartenieff liikeanalyysi (LMA) on laaja, mutta se voidaan periaatteessa jakaa neljään osa-alueeseen, jotka ovat keho (*body*), efortti (*effort*), tila (*space*) ja muoto (*shape*) (Adrian, 2002, 82).

Esiintyjäntyyön kannalta erityisen hyödyllisenä olen pitänyt määrittelemää liikkeenlaaduista (*efforts*) ja niiden yhdistelmistä muodostuvista ”toimintalaaduista” (*drives*). Teoriassa liikkuminen on jaettu neljään liiketekijään, joilla jokaisella on kaksi ääripäätä. Ääripäät ovat vastakkaisia suunnaltaan, rytmiltään tai energian käytöltään. Liiketekijät ovat Voima (*Weight* voimakas–kevyt), Tila (*Space*, suora–epäsuora), Aika (*Time*, nopea–hidas) ja Virtaus (*Flow*, vapaa–sidottu). (Laban, 2011, 178-182.) Näiden laatuju yhdistelmistä löytyvät toiminnan (*drive*) ja olemisen (*state*) tavat, jotka toimivat fyysisessä näyttelijäntyyössä esimerkiksi persoonallisuuden, tunnelmien ja tunteiden

kuvaajina. Tomintaladun esimerkkinä voidaan mainita kolmesta laadusta koostuva suunnaltaan suora, ajallisesti nopea ja voimaltaan voimakas lyöminen (*punch action drive*). Olemista voisi kuvata esimerkiksi voimaltaan kevyt ja virtaavuudeltaan vapaa, unelmoiva-tila (*dreamstate*). (Laban, 2011, 69–79.)

Jacques Lecoq (1921–1999)

Varmasti suurimmat vaikutteet työhöni ovat tulleet Jacques Lecoqin opeista, joihin olen tutustunut syvimmin vaihto-opintojeni aikana 2013–2014 Espanjassa. Opiskelin tuolloin Madridin Real Escuela Superior del Arte Dramaticossa (RESAD). Ensimmäisen tietoisien kosketuksen Lecoqin fyysiseen teatteriin olen kuitenkin saanut vuonna 2011. Lecoqin ajatuksia, joita työssäni sovellan, ovat moni miimin tekniikka ja artikuloitu kehonkäyttö, tyylittely, liikkeitten osiin jakaminen ja fixed point (pysyvä piste), kehon jännitteillä pelaaminen ja kehon osien moottoreilla hahmojen rakentaminen. Miimin harjoittelu opettaa teknisiä taitoja kuten isolaatioita ja kehon artikulaatiota sekä tarinan kerrontaa ja ympäristön luomista ilma lavastusta (Lecoq, Carasso & Lallias, 2009, 9469–95). Lecoqin mimodynamiikka on erinomainen inspiraationlähde kaikenlaisen esittävän taiteen työstämiseen. Se on vahvistanut innostustani liikkeenlaatuihin ja mielikuvien kuten materiaalien, värien ja luonnon elementtien fyysistämiseen. Myös inspiraatio ”neutraaliin”, ja linjattuun kehoon on tullut ainakin osittain Lecoq -pedagogiikasta.

Jacques Lecoq oli ranskalainen näyttelijä, miimi, teatteriopettaja ja teoreetikko. Myös hänellä oli oma liikkeen analyysinsä. Lecoqin liikkeenlakien mukaan liike on jatkuvaa, myös silloin, kun on paikallaan (Lecoq, Carasso & Lallias, 2009, 94). Hänen perustamansa L'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq toimii Pariisissa. Sen kaksivuotisen näyttelijäntyyön peruskoulutuksen, ”matkan” aikana opiskellaan arkiliikkeen ja luonnon elementtien kehollista analyysiä, naamionäyttelemistä neutraalinaamioista karakterinaamioihin, commedia dell'arten ja klovneriaan, miimiä, dramaattista akrobatiaa, omien esitysten ryhmälähtöistä luomista (*autocours*), sekä teatterin eri tyylilajeja kuten antiikin tragediaa ja melodraamaa. (Mt., xi–xii.) Lecoq-pedagogiikassa yksi lähtökohdista on neutraali keho. Koulutuksessa neutraalinaamion avulla tavoitellaan tilaa, joka Lecoqin mukaan vapauttaa esiintyjän kehon ja tätä kautta mielen ja uudenlainen ilmaisu tulee mahdolliseksi (mt., 36–42.) Naamio juontaa juurensa japanilaisen Nôh-teatterin levollista ilmettä kuvastavasta naamioista, josta Jacques Copeau ensin kehitti Noble-teatterinaamionsa ja Lecoq jatkoi kehitystyötä eteenpäin.

(Mt. 5). Minulle neutraali on tietynlainen ”nollatila”. Se on kehollista läsnäoloa, maneeritonta liikettä, joka mahdollistaa muut tekniikat ja ilmaisuun. Kun kasvot on peitetty, siirtyy huomio kasvoista kehoon ja liike näkyy. Palautteen kautta ja parityönä samaa voi harjoitella myös ilman naamiota. Fyysisellä harjoittelulla voidaan opetella, miten ja minkälaisilla aksenteilla ja rytmityksillä saadaan persoonat, ihmissuhteet ja erilaiset arkiset teot parhaiten näkyviksi, siis luettaviksi. (Mt. 69–95.)

Eriyisen hyödylliseksi koen Lecoqin harjoitteen ”seitsemän energiatasoa”⁶, joiden kautta voidaan luoda hahmoja, tunnelmia ja tunteita muuttamalla esiintyjän energiaa ja fyysistä jännitettä (Martin, 2004, 59). Energia on monimerkityksinen sana ja sen muutos tässä kontekstissa tapahtuu mielestäni lihasjännityksessä, tempossa, hengityksessä ja valppaudessa. Olen huomannut, miten eritavoin tasoja eri taiteilijat lähestyvät, ja olen itsekin soveltanut alkuperäisiä tasoja. Lecoqin seitsemällä energiatasolla liikutaan energiattomuudesta ja vetäytymisestä vaiheittain täyteen jännitykseen ja valppauteen. Kutakin vaihetta ja vaadittavaa kehollista energiaa voi kuvata mielikuvalla: 1) katatoninen/löysä (*catatonic*), 2) rento (*relaxed*), 3) ekonominen (*economic*), tai neutraali, energia, jossa ei mitään ylimääräistä, 4) valpas (*aware*), 5) varautunut tai jännitys (*suspense*) 6) aktiivinen, toiminta, tai intohimoinen (*action, passion*) ja 7) jännitys, traagisuus (*tragic*), jonka jälkeen on pakko jälleen rentouttaa keho. (Mt., 59–62.) Käytän vastaavanlaisia tasoja, myös, työskenneltäessä esimerkiksi jonkin eleen, liikkeenlaadun, tai tunteen kanssa. Tasoilla liikkuen voidaan kehollinen laatu viedä abstraktiksi ja näkyväksi, tai piilotetuksi esiintyjän salaisuudeksi ja säteilyksi. Myös asteikko 110, tai välillä asteikko -7–+7 on ollut käytössäni.

Michael Chekhov (1891–1955)

Espanjassa alkunsa saanut vaikute työhöni on myös Michael Chekhovin psykofyysinen näyttelijäntyön tekniikka. Kohdatessani fyysisyyttä ja mielikuvituksen roolia korostavan tekniikan, tunsin löytäneeni jotain itselleni todella sopivaa ja ajatuksiani myötäilevää. Tekniikkaan olin jo törmännyt aiemmin Suomessa 2011. Chekhovin kehon ja mielen yhteyttä korostavan, filosofisen ja fyysisen tekniikan ruumiillisuudesta sain tanssitaustaisena kiinni. Chekhov-tekniikkaa ei sellaisenaan ilman virallista Chekhov

⁶ Energiatasoa tai jännitetasoa tai intensiteettitasoa 7 levels of tension (Dennis 1995, 137; Martin, 2004, 59).

teacher pätevyyttä saa opettaa, mutta se ei tarkoita, etteivätkö ajatukset ja harjoitteet olisi taiteilijoiden käytössä. Tänä päivänä tekniikasta tärkeimpiä soveltamiani ajatuksia on muun muassa kehosta ulos suuntautuva energia ”säteily” (Chechov, 2002, 14, 19). Lisäksi oleellisia ovat mielikuvitus osana fyysistä työskentelyä, psykologinen ele, atmosfäärit (tunnelmat), ja liikkeenlaatu työskentely. Myös kokonaisuuden hahmottaminen kaikissa esittävän taiteen osissa (hahmoissa, kohtauksissa, esityksen kompositiossa) on ajatus, jota hyödynnän.

Mihail Tšehov, myöhemmin Yhdysvalloissa Michael Chekhov, oli venäläinen näyttelijä, Anton Tšehovin veljenpoika ja Konstantin Stanislavskin oppilas. Hänen kehittämänsä näyttelijäntäytöntekniikka oli askel fyysisempään suuntaan Stanislavskin ajattelusta ja sai vaikutteita mm. Rudolf Steinerin työstä. Tekniikka keskittyy psykologisten elementtien esittämiseen fyysisten muutosten kautta. (Powers, 2002.) Muutokset voivat olla näkyviä tai piilotettuja. Työskentely energian säteilyn kanssa auttaa esiintyjää hienovaraisimpaan fyysisyyteen, kun alun perin suuret liikkeet voidaan toteuttaa mielikuvan vahvistaman kehon jännitteen ja intention avulla lähes näkymättömissä (Chekhov, 2002, 19). Chekhov-tekniikka sisältää harjoitteita ja fyysisen näyttämöllistämisen keinoja hahmojen, tunteiden ja tunnelmien rakennukseen ja ruumiillistamiseen ilman tarvetta tukeutua tunnemuistiin (mt. 47–63, 77–85.) Tekniikassa tunnelma voidaan näytellä liikkumalla kyseistä tunnetta täynnä olevassa tilassa vaikuttuen siitä. Tunne löydetään liikkumalla tavalla, tai tekemällä elettä, joka vastaa tunteen vaatimaa voimaa, suuntaa ja tempoa. Eleistä saadaan johdettua liikkeenlaatuja. Kun toiminta, esimerkiksi repiminen, piilotetaan ja fyysisyys siirtyy silmiin ja säteilyyn, syntyy todellinen fyysinen muutos ja illuusio vihasta (Chekhov, 1985, 37; Chekhov, 2002, 47–63) Chekhovin ”Psykologinen ele” (*Psychological Gesture*) tarkoittaa toiminnassa, repliikissä ja hahmon perusolemuksessa piilevää liikettä, joka on fyysisesti mahdollista viedä näkyvään abstraktiin äärimuotoon tai piilottaa psykologiseksi eleeksi. (Chekhov, 2002, 63–77.)

Chekhoville esiintyjäntäytössä on neljä tärkeää laatutekijää: helppous (*feeling of ease*), muoto (*form*), kauneus (*beauty*) ja kokonaisvaltaisuus (*sense of the whole*) (Chekhov, 2002, 13–20). Näitä harjoitellaan liikkeellisten mielikuvaharjoitusten kautta. Olen itse käyttänyt monesti helppouden ideaa, sillä se auttaa fyysisessä esiintyjäntäytössä, jossa illuusiot erilaisista tapahtumista tulisivat olla kevyitä, mutta tekeminen saattaa todellisuudessa olla hyvinkin raskasta. Karkeasti yksinkertaistaen helppous on

hengittämistä ja tekemisessä rentouden löytämistä. Hahmon ja esityksen muoto tulee esille esimerkiksi hahmoa liikuttavan keskustan kautta ja esityksen rakenteessa. Monesti kyse on myös enemmänkin muodon tiedostamisesta, kuin konkreettisista muodoista. Kauneus on täydellistä sitoutumista siihen, mitä ikinä tekee (Chekhov, 2002, 13–20).

Kokonaisvaltaisuus sisältyy Chekhov-tekniikassa kaikkeen, niin hahmoihin, kohtauksiin ja siihen, että hahmottaa nämä osana esityksen kokonaisuutta (Chekhov, 2002, 15–18). Jokaisella liikkeellä on loppu ja alku, ja jokainen päättyvä liike on toisen alku. Liike ei koskaan pääty, ei edes pysähtyessä ja aktiivinen liikkumattomuus on oleellisia. Tällöin liike on puhtaasti säteilyä esiintyjän ja katsojan välillä. (Chechov, 1985, 62–63.) Näyttelijälle yhtä tärkeää on kyky säteillä (lähettää) ja vastaanottaa (Chekhov, 2002, 20). Erilaisia persoonallisuuksia ja tunteita kuvaavia liikkeenlaatuja Chechov-tekniikassa johdetaan adverbeistä, kepin, pallon ja huivin mielikuvista sekä neljän peruselementin inspiroimista virtaavuuden (*flow* vrt. vesi), lentämisen (*fly* vrt. ilma), säteilyn (*radiation* vrt. tuli) ja muovaamisen (*mould* vrt. maa) laaduista, joihin myös periaatteet helppudesta, kokonaisvaltaisuudesta, kauneudesta ja muodosta kytkeytyvät (Mt. 8–13, 77–85.)

Viewpoints

Viewpoints on tanssija -koreografi Mary Overlien kehittämän the Six Viewpoints -tekniikan pohjalta ohjaajien Anne Bogartin ja Tina Landaun näyttelijäntyöhön soveltama improvisaatiotekniikka ja esittävän taiteen filosofia (ks. Bogart & Landau, 2005). Amerikkalaisen SITI-Companyn kautta Viewpoints maailmalle levinnyt tekniikka yhdistetään usein Japanilaisen Tadashi Suzukin kehittämään Suzuki-näyttelijäntyön harjoitustekniikkaan. Vapaa Viewpoints ja tarkkaa muotoa korostava, vahvaan jalkatyöhön ja ”eläimelliseen” energiaan ja perustuva Suzuki ovat toisiaan täydentävä pari. Keskityn tässä kuvaamaan Viewpoints-tekniikkaa.

Viewpoints-improvisaatiotekniikka on oikeastaan esittävän taiteen fyysinen filosofia. Se perustuu ajatukseen esittävän taiteen elementtien samanarvoisuudesta ja siitä, että esiintyjä voi keskittyä; ”nähdä, kuulla tai aistia” aina yhden elementin. Tekniikka on myös loistava ja nopea ensimisen rakennuskeino ja sanasto. (Bogart & Landau, 2005, 7–8). Viewpointsiin tutustuin alun perin tällä nimellä vuonna 2011, jolloin se ei tehnyt minuun suurta vaikutusta. Ehkä, koska nykytanssin kautta tilan ja ajan elementeillä leikkivä ja toisiin reagoiva liikeimprovisaatio oli jo osa elämäni. Todellisuudessa kyse

ei olekaan kovin ihmeellisestä asiasta, ja siinä tekniikan taika juuri on. Idea on, kuinka keskittyä perusasioihin, leikkiä niillä ja luoda uutta yhdessä. Aistitaan koko keholla ja reagoidaan hetkessä ryhmään ja tilan ja ajan eri elementteihin. Sittenkin tekniikasta on tullut tärkeä osa palettiani. Olen syventynyt siihen ja Suzuki-näyttelijäntyöntekniikkaan työni kautta sekä SITI- Companyn kuukauden kestäneellä kansainvälisellä kurssilla Saratoga Springsissä New Yorkissa muun muassa Anne Bogartin itsensä ohjauksessa.

Viewpoints on esittävän taiteen elementtien sanasto, jota ymmärretään ympäri maailman. Sanastoon kuuluu yhdeksän näkökulmaa, joista neljä liittyy aikaan: tempo, kesto, toisto ja kinesteettinen responsi (hetkessä reagointi). Viisi näkökulmaa liittyy tilaan: tilalliset suhteet, muoto, topografia, ele sekä arkkitehtuuri. (Bogart & Landau, 2005, 7–13.) Näillä kaikilla on oleellinen osa taiteellisessa työskentelyssäni esityksen ja ryhmän rakennusvaiheessa. Keskittymällä yksinkertaisiin asioihin esiintyvä ryhmä saa tietyn yhtenäisyyden. Viewpoints on myös hyvä tapa tutustua uusiin esiintymistiloihin ja löytää vanhoista tiloista uusia puolia. Viewpoints-tekniikassa ajattelen oleellisena työryhmän yhtenäisyyden, ja toisaalta ajatuksen ulkopuolisesta silmästä. Jokainen improvisaatio on kuin pieni esitys, ja harjoittellessa pyritään olemaan läsnä sekä omalle ryhmälle, että sille, mitä ulos välittyy. Tekniikkaa harjoittelemalla opitaan ohjaamaan esiintyjän silmin ja keskittämään esiintyjän dramaturgiaan. Kuten kaikessa improvisaatiossa, Viewpointia tehdessään esiintyjät ovat samaan aikaan tekemisissä hetkessä luomisen, ideoiden tarjoamisen sekä hyväksymisen ja omien ideoiden jättämisen kanssa.

Overlien 1970 -luvun The six Viewpoints jakaa esittävän taiteen kuuteen elementtiin, joihin eri aistikanavien kautta voidaan keskittyä. Nämä elementit Overlien työssä olivat Tila, Aika, Muoto, Liike, Tunne ja Tarina. (Bogart & Landau, 2005, 5.) Teatteriin kehittyessä yhdeksän ”näkökulman” versiossa paino on keskittynyt tilan ja ajan elementteihin. Tunne ja tarina on jätetty jaottelusta pois, sillä ne on koettu perusolettamuksena teatterissa läsnäoleviksi: asioiksi, joilla voidaan pelata samalla, kun keskittyy muihin elementteihin. Myös puhutulle tekstille on Viewpoints-tekniikassa oma jaottelunsa: Vocal Viewpoints. Äänityöskentelyssä voidaan valita keskittyä esimerkiksi tempoon, keston, toistoon, taukoihin, äänen väriin, äänen korkeuteen, tai äänen voimakkuuteen (Bogart & Landau, 2005, 6).

Muita vaikutteita

Koen, että suuri osa inspiraatiosta on tulosta monisuuntaisesta kokemusten verkosta, josta ajan myötä erilaiset asiat joko kirkastuvat tärkeiksi, tai haalistuvat merkitystään menettäen. Oman työni kannalta pidän oleellisena mainita vaikutteet nykytanssin, kontakti-improvisaation, pariakrobatian ja tanssiteatterin traditioista sekä miimin eri suuntauksista. Niihin sisältyvät ajatukset ja tekniikat limittyvät osittain edellisten kanssa. Kiinnostukseni kontaktiin ja partneringin hyödyntämiseen visuaalisena, energisoivana tai joskus herkkyyttä luovana elementtinä kumpuaa tanssin ja pariakrobatian maailmasta. Liikkeellinen ja tilallinen ajatteluni ja jokseenkin abstrakti tarinankerronnan arvostaminen osana tanssiteatteri-ilmaisua on saanut vaikutteita Pina Bauschin ja Ohad Naharin ilmaisullisista tanssikoreografian töistä sekä Labanin ajattelusta. Olen myös kohdannut useita innostavia erilaisia miimin-traditioita, kuden Decrouxin corporeal miimiä edustavia taiteilijoita, joiden työstä koen saaneeni lisää illuusoiden luomisen ja tarkan kehollisen ilmaisun palettiin.

Monet vaikutteet ovat tulleet kokemuspäässäni Madridissa tai Metropoliassa, mutta monet ovat myös oman ammatillisen etsintäni löydöksiä, tai ajalta ennen teatterin pariin hakeutumistani. Esimerkkinä työhöni vaikuttavasta yksittäisestä kokemuksesta oli Madridissa käymäni kurssi ”Cuerpo en el espacio escenografico”. Kurssia opetti Artaudin, Jean Fabren ja Pina Bauschin töitä tutkinut José Luis Raymond (ks. RESAD espanja verkkosivut, 2020). Kurssilla yhdistyivät performanssin, liikkeen, valon ja lavastuksen elementit. Merkittäväksi mieleeni on vaikuttavien visuaalisten kuvien lisäksi jäänyt alleviivattu esitystaiteen vertautuminen rituaaliin, johon kuuluu katsojan ja katsottavan rooli. Tätä korostan usein omissa harjoituksissani ja niin tein myös Leap Beyond prosessin aikana: harjoituksella on aina vähintään kuvitteellinen yleisö.

2.2. Coaching

Valmennuksen monista määritelmistä voisi koota yhteen tällaisen ajatuksen: Coaching on vuorovaikutussuhde, jossa on tavoite auttaa toista osapuolta niin, että hän voi saavuttaa omia tavoitteitaan ottaen käyttöön koko potentiaalinsa. Nämä tavoitteet valmennettava (coachee) itse määrittelee, ja valmentaja (coach) käyttää erilaisia menetelmiä auttaessaan valmennettavaa tämän matkalla. Periaatteessa coaching- suhteissa ei tarjota ratkaisuja tai vastauksia, vaan työkaluja, tukea ja reflektointipintaa. Lähtökohta ja taustafilosofia on

usein se, että dialogissa asiakas itse vastaa ja löytää tarvittavan. Valmentajan tehtävä voi olla esittää oikeanlaisia kysymyksiä, tai auttaa valmennettavaa keksimään kysymyksiä tämän tavoitellessa itsetuntemuksen, läsnäolotaitojen, tai tietyn jonkin elämänalueen kehittymistä, tai muutosta. Tavoitteellisuus on ollut coachingin pääperiaatteita sen 80-luvulle USA:han jäljitettävistä alkuajoista asti (O'Connor & Lages, 2007, 44). Coachingmenetelmiä ja koulukuntia on paljon, mutta useat valmennusmenetelmät nojaavat samaan hyvin vahvasti yksilöllisyyttä korostavaan eetokseen: vastaus on ihmisessä itsessään.

Vuodesta 2004 toimineen, Suomen Coaching-yhdistyksen sivuilla coaching, siis valmentaminen, määritellään seuraavalla tavalla: ”*Coaching on prosessi, jossa valmentaja auttaa ihmistä ottamaan käyttöönsä omia voimavarojaan, niin että tämä voi saavuttaa tavoitteensa.* Joseph O'Connor ja Andrea Lagesin kirjassa *Coaching Works* coaching määritellään tavaksi auttaa ihmisiä elämään mahdollisimman täyttä ja onnellista elämää, mikä ajaa myös valmentajaa elämään täydesti (O'Connor & Lages, 2007, 8–9). Heidän mukaansa tämän päivän coachingin taustalla vaikuttaa neljä periaatetta: *humanistinen psykologia, konstruktivismi, aasialaiset filosofiat sekä kielen tutkimus* (mt., 2007, 40). Humanistinen psykologia coachingin taustalla sisältää ajatuksen, siitä, että ihminen haluaa lähtökohtaisesti kasvaa, kehittyä ja toteuttaa itseään. Humanistiseen psykologiaan liittyvä ihmiskuva on holistinen eikä mieltä, kehoa ja emootioita tarkoituksella eritellä, vaikka niistä saatetaankin puhua erikseen. Tärkeää on ihmisen yksilöllinen kokemus omasta itsestään. Ideologiasta ponnistaa periaate, että valmentajan tehtävä on tukea asiakasta tämän omassa kasvussa, ja uskoa, että potentiaali on ihmisessä itsessään, ei ohjata asiakasta tiettyyn suuntaan. (Mt. 42–44.)

Itämainen filosofia, erityisesti Zen Buddhisismi näkyy myös coachingin taustalla. Zen buddhisismi on vaikuttanut Yhdysvalloissa 1960-luvulta asti ja sitä kautta sen aatteet ovat koskettaneet myös coachingia tämän kehittyessä. Itämainen filosofia korostaa mielen ja kehon yhteyttä, olemista suorittamisen sijaan, sisälle katsomista sekä kokemuksellisuutta. Coachingissa itämaiset filosofiat näyttäytyvät olemista ja tietoista läsnäoloa korostavien suuntausten ja teknikoiden taustalla. Valmentaja rohkaisee asiakasta etsimään vastauksia sisältä itsestään ja olemaan hyväksyvän tietoinen omasta olemassaolostaan (mindfulness, tietoinen hyväksyvä läsnäolo). (O'Connor & Lages, 2007, 43–44.) Konstruktivismi korostaa, että ihminen itse rakentaa todellisuutensa, vuorovaikutuksessa ympäröivän

maailman kanssa. Coaching asiakkaan ei ajatella olevan passiivinen vastaanottaja, vaan aktiivinen polkunsäveltäjä. (Mt. 44–47.) Kielen tutkimus vaikuttaa coachingin taustalla siinä, missä valmennuksen ajatellaan tapahtuvan kussakin kulttuurissa vaikuttavien kielellisten merkitysten ja niihin liittyvien tulkintojen rajoissa (mt. 49–50).

Coaching-business ja self-helpin, tai itsevalmennuksen maailma on täynnä erilaisia suuntauksia, tekniikoita, työkaluja, malleja ja menetelmiä. Menetelmien tarkoitus on auttaa asiakasta joko parantamaan itsetuntemusta, tai hahmottamaan omia tavoitteita ja suunnittelemaan niihin pääsyä. Monessa valmennusmenetelmässä on ratkaisukeskeinen ote. Esimerkiksi positiiviseen psykologiaan perustuvassa coachingissa lähtökohtana on, että ei pyritä pois pahasta olost, vaan etsitään keinoja parempaan oloon (O'Connor & Lages, 2007, 131–133.) Yksi paljon käytetty valmennuksen menetelmä ja hyvä esimerkki on GROW -malli (ks. liite 2). GROW- mallin kirjainyhdistelmä koostuu valmennuksen ja siihen liittyvien kysymysten vaiheista: G=tavoite, R=todellisuus tai tämä hetki, O=vaihtoehdot ja W=suunnitelma. (O'Connor & Lages, 2007, 73–46.) Yksi valmennuksen tekniikka on NLP (*neurolinguistic programming*). NLP:n mukaan yksilön on mahdollista ymmärtää itseään ja toisia ja muuttaa ”uudelleen ohjelmoida” omaa käyttäytymistään ja ajatuksiinsa liittyviä tunteita opiskelemalla ajattelun ja käyttäytymisen perusteita. Vuorovaikutuksessa kieli on pääasiassa ja tärkeäksi tulee hyvä ja luottavainen yhteys valmentajan ja valmennettavan välillä. (Mt. 109–121.)

Coaching tai valmennuskulttuuri menee usein päällekkäin sen lähikäsitteiden ja -praktiikoiden kanssa. Näitä ovat esimerkiksi konsultointi, mentorointi, työnohjaus, opettaminen, terapia, fasilitoiminen ja manageroiminen tai ohjaaminen (O'Connor & Lages, 2007, 304) On kuitenkin hyvä ymmärtää näiden ammattiryhmien ero. (Mt. 303–306.) Mentoroinnissa tieto siirtyy kokeneemmalta kokemattomammalle. Coach ei tarvitse kokemusta samasta alasta asiakkaan kanssa, eikä valmentaja kerro omia kokemuksiaan, tai neuvo. Konsultoinnissa nimenomaan annetaan asiakkaalle erikoisosaamiseen perustuvia neuvoja suhteessa johonkin tiettyyn haasteeseen tai tavoitteeseen. Terapiassa on kyse terveydenhuoltoon liittyvästä tavoitteellisesta hoitosuhteesta, jossa on terapeutti ja potilas. Valmennus (kuten taide) voi olla terapeutista ja terapian menetelmät voivat olla valmennuksellisia, mutta ne eivät ole koskaan sama asia. (Mt. 303–306.)

3. TUTKIMUSMENETELMÄ

”Huolimatta käytännön ja teorian yhteydestä, käytäntö ja taiteellinen prosessi ovat mitä ovat: usein jäsentymätöntä ja erilaisten emootioiden sekoittamaa. Kaiken sekavuus on osa taiteen tekemisen prosessia, omalla kohdallani se on ollut myös osa tutkimuksen tekemisen prosessia. Väitöstyö edellyttää tietynlaista johdonmukaisuutta ja selkeyttä, iso osa työstä on nimenomaan tämän selkeyden rakentamista sinne, missä sitä ei ole.

Porkola, 2014, 8

Opinnäytetyöni on *taiteellinen tutkimus*. Tässä kappaleessa käyn läpi lyhyesti ne tutkimukselliset periaatteet, joihin tutkimukseni nojaa ja vertautuu. Lyhyesti ajattelen, että näitä tutkimuksellisia periaatteita ja perinteitä ovat: laadullinen tutkimusperinne ja siihen linkittyvät *idiografisuus* ja *fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote*. Taiteellisessa toiminnassani puolestaan vaikuttavat *holistinen ihmiskäsitys* sekä *sosiaalinen konstruktionismi*.

3.1. Taiteellinen tutkimus – Tutkimusmenetelmää etsimässä

Juha Varto kirjoittaa taiteellisen tutkimuksen olevan yksittäiseen keskittyvää (*singular*). Taiteellinen tutkimus on yksilön (taiteilijan) lihaksi tulleen tietämisen, kokemuksen, (*embodiment*) muuttamista jaettavaan muotoon (Varto, 2017, 106). Taiteellinen tutkimus syntyy taiteellisen praktiikan kautta (mt., 34–36). Jokainen prosessi, johon kukin praktiikka kuuluu, on yksittäinen, itsenäinen ilmiönsä. Taiteen ja median tutkija Desmond Bell toteaa, että taiteellinen tutkimus on idiografista, siis erityiseen tähtäävää ja ilmiökohtaista, koska se useimmiten käsittelee jotain tiettyä; taiteilijaa, taidekokemusta, tai taideteosta (Bell, 2019). Mutta, jos ilmiötä kuvataan vain tutkijan kokemuksesta käsin, kuinka on tutkimuksen uskottavuuden laita? Yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden laadullisessa tutkimuksessa on pohdittu samaa ja etsitty perusteita tutkimusten arvioinnin helpottamiseksi (Smith, Flowers, Larkin, 2009). Näissä tutkimuslinjoissa on todettu tärkeäksi, että tutkija avaa, mihin periaatteisiin hän nojaa. Esimerkiksi tulkitsevan fenomenologisen analyysin kehittäjät (*IPA-Interpreting phenomenological analysis*) toteavat tutkijan aseman ja taustaperiaatteiden avaamisen olevan avainasemassa tutkimuksen luotettavuuden kannalta. (Mt. 29–32; 40–41.) Vastaavasti Varto kirjoittaa,

että taiteellisessa tutkimuksessa oleellista on, että taiteilijalla on oman alansa ammattitaito ja -tieto (Varto, 2017, 35–35). Hän osaa avata taiteeseen liittyviä periaatteita, prosessin kulkua ja omaa rooliaan siinä (mt., 113).

Itselläni tutkimuksen tekemiseen, kiinnostuksen alueisiini taiteen tekijänä ja tutkimusta kirjoittaessani vaikuttaa taiteen lisäksi yhteiskuntatieteellinen taustani sosiaalipsykologiassa. Olen tottunut asetelmaan, jossa tutkimuksen on oltava sidottavissa määriteltävään tutkimusperinteeseen. Tutkimuksellinen laatu määrittyy tieteen kentällä usein objektiivisuuden kautta. Yhteiskunnallisissa tutkimusaloissa kvalitatiiviset ja kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät kuitenkin täydentävät toinen toisiaan, kun halutaan syvempää, tai yksilökohtaisempaa tietoa. Laadullisuus, ja henkilökohtaisuus on elintärkeää, kun puhutaan taiteesta, ja ehkä juuri siinä piilee sen voima? Varto kirjoittaa, että taiteellinen tutkimus on kiinteästi yhteydessä tekijyyteen. Ilman minkäänlaista taiteellista ammattitaitoa ei voi tehdä taiteellista tutkimusta, sillä taide ja taiteen taito, ovat sen ytimessä. (Varto, 2017, 136.) Tutkimusmenetelmä syntyy osana taiteellista työtä (mt., 34–36). Jos taiteen avulla tutkitaan jotain, nimenomaan taiteilija tutkii. Samalla hänen oma positionsa tekijänä, tai taiteellisen työryhmän jäsenenä on jatkuvassa muotoutumisen prosessissa. Taiteellinen tutkimus vaatii ja antaa taiteilija-tutkijan muotoilla oman metodinsa tekemisen kautta, ja löytää tavat jakaa tutkimustulokset maailmalle (Porkola, 2014; Varto, 2017, 57, 70–71).

Taiteellisen tutkimuksen kohdalla tuntui aluksi hiukan kuin heittäytyisin kirkkaaseen, mutta syvään veteen avomerelle uimaan. Vapaus muotoilla oma tapa tutkia oli samaan aikaan kutsuvaa ja pelottavaa. Pelottavaa siksi, että syntyy huoli tutkimukseni uskottavuudesta ja riittävydestä ja siitä, että en tiedä, mitä tehdä, jos saan tehdä, mitä vaan. Tämä on toisaalta juuri sitä, mitä Leap Beyond produktiona tarkasteli, ja jonka ympärille coaching-teemakin asettuu: hyppy tuntemattomaan ja mahdoton määrä mahdollisuuksia. Kuitenkin kaikkia tutkijoita sitovat tietyt velvoitteet ja periaatteet. Tutkijalla on tutkimuseettinen vastuu tutkittavistaan ja julkaisuistaan ja hänen on oltava tietoinen taustastaan ja positioistaan. Tutkimuksen laatua, etiikkaa, luotettavuutta ja pätevyyttä voi tarkastella tutkimuksen avoimuuden kautta. Taiteessa tutkimuksen laatua voi tarkastella sen vakuuttavuuden kautta ja tekemällä sen kontekstin ja motiivin yleisölle ymmärrettäväksi (Varto, 2017, 57, 70–71). Varto kirjoittaa, ettei taiteellinen tutkimus voi

olla vain tehdyn listaamista (mt., 112). Kysymys ei ole vain oman kokemuksen ylöskirjaamisesta, vaan sen avaamisesta ja peilauksesta maailmaan, taiteeseen ja teoriaan.

Kuten muussakin laadullisessa tutkimuksessa, myös taiteellista tutkimuksessa aineisto voi koostua monenlaisesta havainnollistavasta materiaalista. Nämä voivat olla avoimia tai puolistrukturoituja yksilö-, tai fokusryhmähaastatteluita, kirjoitustehtäviä, piirustustehtäviä tai videomateriaalia, joita tutkija tarkastelee oman tulkintansa mukaisesti. Varton mukaan taiteilijan käsissä, mikä tahansa materiaali voi olla taiteellista, siis taiteellisen tutkimuksen materiaalia (Varto, 2017, 79). Tyypillinen laadullinen analyysi etenee aineiston useassa tarkastelukerrassa vaihteittain kuvailusta kohti kokemusten tulkintoja ja teemoitteluja. Sama malli voi toimia taiteellisessa tutkimuksessa. Laadullisen, esimerkiksi tulkitsevan fenomenologisen analyysin (IPA) tueksi ja teemoitteluun on olemassa monenlaisia ohjeita, mutta lopulta tutkija itse luo teemat ja kategoriat. Tuloksena voi esimerkiksi olla löytyneiden teemojen esittäminen taulukossa, tai aineistoesimerkkien kanssa, tulkintaa avaten. Lopuksi tutkimuksessa löytyneet kokemukset ja ilmiöt voidaan kirjoittaa auki ja linkittää yleisempään teoreettiseen tai yhteiskunnalliseen keskusteluun. (Perttula & Latomaa, 2005, 71–75; Smith, ym., 2009, 29–32.) Taiteellisessa tutkimuksessa olleellista on palata takaisin taidekentän keskusteluun (Varto, 2017, 158).

Taiteellisella tutkimuksella on mahdollista sukeltaa syvälle. Kuinka syvälle, siihen vaikuttaa tutkijan oma totuudellisuus suhteessa siihen, mitä on tehty ja, mitä on olemassa ja, miltä asiat ovat tuntuneet tai tuntuvat (vrt. Porkola, 2014; Varto, 2017). Taide itse voi myös olla tutkimusta, vähintäänkin tiedostamattomalla esi-reflektiivisellä tasolla (Anttila, 2011, 159). Reflektio ja sen myötä tiedostaminen ja sen myöntäminen, ettei kaikkea ole tiedostettu tai voida pukea kieleksi, on taiteellisen tutkimuksen ydintä. Vapaus ja vastuu etsiä ja löytää metodi, on taiteilijalla itsellään (Varto, 2017, 57). Itselleni luontaisin taiteellisen tutkimuksen väylä on kehollinen. Fyysien tekemisen, ja tuntevan liikkuvan ruumiin kautta koen löytyvän tietoa, jota ei välttämättä voi sanoiksi pukea ja silti voi tavallaan ”puhua” kieltä, joka välittyy, ja jota tulkitaan.

Esittävässä taidetta tutkiessani, on mielestäni lähtökohtaisesti oleellista, että tutkin myös esitystä. En tarkoita, etteikö olisi mahdollista harjoitella esittävää taidetta, tai esiintyä esimerkiksi oman intiimin harjoitusryhmän kesken, mutta koen, että ulkopuolisen yleisön

läsnäololla on suuri merkitys. Esitys on mielestäni olemassa, kun on joku, joka sen kokee. Esityksen kautta saman tiedon äärellä ovat sekä esiintyjien, että katsojien ruumiit, ja tutkimus saa jälleen uuden tason. Kokemus on henkilökohtainen ja kuitenkin yhteinen. Sitähän kinesteettinen empatia ja peilisolujen aktivoima kehollinen ymmärrys kai juuri tarkoittaa, että voimme kielen puuttuessa olla yhteisten asioiden äärellä.

3.2. Tutkimuksen taustaperiaatteita

Tämä taiteellinen tutkimus on luoteeltaan *fenomenologis-hermeneuttinen ja idiografinen*. Oman taiteen tekemiseni ja sitä kautta tutkimukseni taustalla vaikuttavia yleisiä periaatteita ovat samaan aikaan ja vaihdellen *holistinen ihmiskäsitys* ja *sosiaalinen konstruktionismi*. Fenomenologinen tutkimus on laadullista tutkimusta, jonka tekeminen edellyttää tutkijalta tietyn tutkimusasetteen omaksumista. Tutkijan tulee tiedostaa ja avata omat tietonsa ja ennakko-oletuksensa ympäröivästä maailmasta, ja sitten hyväksyä tai hylätä ne. Tutkijan on muun muassa tuotava esiin omansa, ja käyttämänsä tutkimusmenetelmän olettama maailmankuva ja ihmiskäsitys. Hänellä täytyy myös olla perusymmärrys tutkittavan kohteen perusolemuksesta. Tutkijan oman taustan vaikutus tulkintaan pyritään tiedostamaan ja minimoimaan, mutta tutkijan oman tulkinnan roolia osana tutkimusta ei voida eikä pyritä häivyttämään. (Lehtomaa, 2005, 163–164.)

Fenomenologia on tutkimusfilosofiana syntynyt juuri kokemuksen tutkimukseen (mm. Perttula & Latomaa, 2005). Fenomenologiassa tutkimuksessa tavoitteena on tulkita ja ymmärtää yksilön kokemuksia, yksilön elämysmaailmaa ja sitä kuinka kokemusten merkitykset muotoutuvat. Tutkimus keskittyy yksilön itse subjektiivisille kokemukselleen ympäröivästä maailmasta antamiin merkityksiin (Laine, 2001, 26–27). Fenomenologi Heideggerin eksistentiaalisen hermeneuttisen fenomenologian mukaan ihminen ja hänen kokemuksensa muodostuvat ulkoisen todellisuuden ja hänen itsensä välisissä suhteissa. Ihminen itse antaa merkityksen näille suhteille. (Niskanen, 2005, 110–112.) Fenomenologiaan kuuluu ajatus ilmiökohtaisuudesta. Myös ihmisen itsessään ajatellaan olevan yksi tarkasteltavista ilmiöistä. Kaikki ilmiöt, olennot ja asiat syntyvät suhteessa ympäristöönsä. (Heidegger, 1926/2000, 33–34, 66–67, 80.)

Hermeneutiikka on filosofiaa asioiden ja ilmiöiden tulkinnan kautta ymmärtämisestä. Ero perinteisen fenomenologian, ja hermeneuttisen fenomenologian välillä on eniten tutkijan asemassa suhteessa tutkimukseen. (Perttula, 2005, 140.) Hermeneutiikka

fenomenologisessa tutkimuksessa tarkoittaa, että yksilön kokemuksilleen antamia merkityksiä pyritään ymmärtämään tulkitsemalla ja taas uudelleen tulkitsemalla tehtyjä havaintoja. Hermeneuttinen tutkimus on kaksoistulkinta, jossa ensin tutkittava tekee oman tulkintansa kokemuksestaan ja sitten tutkija tulkitsee oman tulkintansa. Ihmisen kokemuksia tarkasteltaessa tunnustetaan, että tutkijan tausta on aina vaikuttamassa alkuperäiseen kokemukseen, minkä ymmärretään näkyvän lopullisessa analyysissä. (Laine, 2001, 26–29; Niskanen, 2005, 111.) Tutkimuksessa kierretään hermeneuttista tulkinnan kehää, jossa esiymmärryksessä tapahtuva tulkinta siirtyy ymmärryksen tasolle jälleen uutena tulkintana. (Niskanen, 2005, 109.)

Idiografia tarkoittaa pyrkimystä tarkastella erityistä, yhden ilmiön, tai yhden yksilön omaa kokemusta tämän omasta kontekstista käsin. Tämä ajatus menee yksiin Juha Varton mainitseman taiteita kuvaavan yksittäisyyden, singuläärisyyden kanssa (ks. Varto, 2017, 106). Sen siis voi ajatella sopivan hyvin taiteellisen tutkimuksen taustaperiaatteeksi. Tutkimuksessa analyysi tulisi tehdä esimerkiksi yksi osa kerrallaan ja vasta lopuksi yhdistää analyysit ja tehdä yleisempiä päätelmiä ja teemoitteiluita. (Smith, ym., 2009, 29–32.) Taiteellisessa tutkimuksessa tarkoitus ei ole, tai ei sen henkilökohtaisuuden vuoksi ole mahdollistakaan, yleistää tuloksia. Idiografinen tutkimusote on laadullisessa tutkimusperinteessä syntynyt nimenomaan vaihtoehdoksi keskiarvoja ja yleistyksiä tuottavalle tutkimusotteelle ja mahdollistamaan yksilökohtaisemman tutkimuksen (Smith, ym. 2009, 29–32). Koen, että tämä kuten myös tulkinnan kerroksellisuus ja sen tärkeä rooli, kuvaavat taiteellista tutkimusta, ainakin sellaisena, miten sen itse käsitän.

Sosiaalinen konstruktionismi karkeasti tarkoittaa todellisuuden rakentumista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja siinä kommunikaatiolla on erityisasema (Anttila, 2017; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Se on yleisnimitys ja tutkimustieteellinen viitekehys ajattelutavoille, joiden mukaan tieto ja todellisuus rakentuu sosiaalisessa, kielellisessä vuorovaikutuksessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Oppimisteorianä tämä tarkoittaa, että oppiminen tapahtuu sosiaalisessa kontekstissa ja on monisuuntaista. Sosiaalinen konstruktionismi korostaa dialogia, keskustelua, vuorovaikutusta ja merkitysten vaihtoa, sekä tunnistaa erilaiset diskurssit. (Anttila, 2017.) Taustalla on laajempi konstruktivistinen ajatus ihmisestä aktiivisena tiedon kerääjänä ja rakentajana, jonka tausta ja ympäristö vaikuttaa siihen, minkälaisena todellisuus näyttäytyy (Anttila, 2017; O'Connor & Lages, 2007, 45–46).

Holistinen ihmiskäsitys käsittää ihmisen kokonaisvaltaisen kehollisena olentona, erottamatta mieltä ja kehoa toisistaan (Rauhala, 2005, 32). Holistinen ihmiskäsitys kuuluu myös fenomenologiseen tutkimusperinteeseen, jota sovellan tässä työssäni. Sen mukaan ihmiset ovat yksilöllisiä ympäristöään kokevia ja kehollisia olentoja (Rauhala, 2005, 32, 110–111.) Fenomenologisten periaatteiden on koettu sopivan hyvin yhteen taiteen tekemisen ja fyysisen teatterin tutkimisen kanssa. Tätä selittää taiteen kehollisuus, aistillisuus ja yksilökohtainen kokemuksellisuus ja fenomenologiaan sisältyvä vaatimus näiden tunnustamiseen. (Murray & Keefe, 2016, 32.) Taiteessa välittyvä, kerääntyvä ja koettu tieto on aistivaraista ja yhteydessä ympäristöönsä, eikä koskaan redusoidu pelkkään mielen sisäiseen toimintaan (Varto, 2017, 90).

Holistinen ihmiskäsitys, kuten myös fyysiseen teatteriin liittyvä kehollisuuden aate vastustaa kartesiolaista dualismia, siis mieli–keho -jaottelua ja ”mielen ylivalta kehosta” -ajattelua. Fyysisen teatterin kohdalla ihmisen kehollisuuden korostaminen on joinain aikoina saanut lähes vastakkaisdualistisia piirteitä. Näin on ollut, kun on erityisesti korostettu kehon tärkeyttä ja pyritty pienentämään psykologian merkitystä teatteritaiteessa (Zarilli, 2011, 15). Filosofi Lauri Rauhala kuvaa holistista ihmiskäsitystä *situationaalisuuden, tajunnallisuuden ja kehollisuuden* kautta. Ihminen on fyysisesti maailmassa, eli hän on olomuodoltaan kehollinen. Samalla hän on tajunnallinen, tarkoittaen, että hänellä on tajuisia, tiedostettuja ja tiedostamattomia kokemuksia ja tajuttomia orgaanisia prosesseja, joita ei tiedosta, mutta jotka vaikuttavat olemiseen. Tällaisia tajuttomia prosesseja ovat esimerkiksi suoliston ja hermoston toiminta. Situationaalisuus olomuotona tarkoittaa, että ihminen on vuorovaikutuksessa kunkin vallitsevan ajan fyysisen-, sosiokulttuurisen-, ja yhteiskunnallisen tilanteen ja ympäristön kanssa. (Rauhala, 2005, 32, 110–111.)

Holistinen ihmiskäsitys menee luontevimmin yhteen situationaalisen oppimiskäsityksen kanssa. Professori Eeva Anttila (2017) kirjoittaa siitä teatterikorkeakoulun verkko-oppimateriaalissa Maija Lehtovaaran (1996) artikkeliin perustuen. Käsityksen mukaan ihmisen oppimiseen vaikuttavat jatkuvasti yksilölliset ja tilannesidonnaiset enemmän, tai vähemmän konkreettiset, ”situaation” rakennetekijät. Situationaalisuus huomioi yksilölliset tilanteet ja olemukset. Situationaalisen oppimiskäsityksen tavoin, ajattelen myös, että dialogin taustaoletuksena on, ettemme voi koskaan todella tuntea toista osapuolta. (Lehtovaara, 1996, viitattu lähteessä, Anttila, 2017.) Taiteilijapedagogina

työni perustana on holistisen ihmiskäsityksen ohella ajatus vuorovaikutteisesta tiedonrakentumisesta. Pidän yhteistä jakamista merkityksellisenä taiteen tekemisen kannalta. Siksi pidän sosiaalista konstruktionismia toiminnassani vaikuttavana teoriapohjana. Coachingin-teeman ja tutkimuksellisuuden kautta kielellinen vuorovaikutus ja dialogisuus korostuivat Leap Beyond prosessissa, mutta ajattelen, että kehollinen työskentely jo on omanlaisensa kielen ja diskurssin yhdessä luomista.

3.3. Tutkimuksen aineisto

Tutkimuksen aineisto koostuu vuoden 2019 sekä kevään 2020 aikana kertyneistä suunnitelmistani ja muistiinpanoistani, työpäiväkirjastani ja havainnoistani, omista ja muiden työryhmäläisten devising-vaiheen kirjoituksista, sekä valokuva ja videomateriaalista, joita olen harjoitusprosessin aikana kerännyt. Otin prosessin aikana kuvia ja videoita kasvavassa määrin kohti esityksiä. Lisäksi esitysten jälkeen keräsin materiaalia lyhyen kyselyn ja haastatteluiden avulla sekä esiintyjiltä, että katsojilta. Ajattelen, että esittävässä taiteessa yleisö on viimekädessä se, jolle jää tunne esityksestä ja sen sanomasta ja yleisön kehomieli on se, jolle fyysinen esiintyjäntyö puhuu. Tutkimus olisi ollut vajavainen täysin ilman yleisön näkökulmaa. Kyselyitä lähti yhteensä 12. Olin kyselyn lähettäessäni antanut vastaajille vaihtoehdoksi vastata halutessaan paperilla, tai haastatteluna. Kyselyyn vastasi kuusi esiintyjää, joista kolme sähköpostiin ja yksi whatsapp ääni-viesteinä ja yksi kyselyistä toteutettiin strukturoidun teemahaastattelun malliin zoomissa. Viisi katsojaa vastasi kyselyyn viestimudossa.

Leap Beyondiin liittyvät muistiinpanoni alkavat jo keväältä 2019, sillä Annan, Vernan ja minun suunnitelmat, sekä omat pohdintani tulevasta syntyivät tuolloin. Varsinaisesti pidin prosessiin liittyvää työpäiväkirjaa syksystä 2019 alkaen. Etenkin coaching –tematiikan käsittelyssä teimme useampia kirjoitusharjoitteita, jotka ovat osa dokumentaatiota. Harjoitteet olivat työryhmälle hetkiä jakaa ajatuksiaan ja reflektoida kokemuksiaan. Kirjoitustehtäviä teetin sekä coaching aiheen, että lentämisen tematiikan, erityisesti psykologisen lentämisen idean ympärillä. Kirjoitukset olivat osittain ideakarttamallisia, osittain selkeästi tekstimuotoisia. Osan teksteistä keräsin harjoitteiden jälkeen ja osa jäi tarkoituksellisesti esiintyjille itselleen.

4. LEAP BEYOND – TAITEELLISPEDAGOGINEN PROSESSI

Tässä kappaleessa avaan matkaa kohti esitystä Leap Beyond alkutaipaleelta esitykseen. Vaikka jälkikäteen kirjoitettu teksti ei pysty täysin tavoittamaan sitä, mitä todellisuudessa tapahtui, sen kautta on mahdollista hahmottaa, mitä teimme, minkälaisia harjoituksia teetin, mitä havainnoin, miten yhdessä tutkimamme aiheet mahdollisesti vaikuttivat tehtyihin valintoihin tai kokemuksiin. Olen *kursivoinut tutkimukseni kannalta oleellisiksi nousseita teemoja*. Ne ovat teemoja, jotka ovat jollain tavalla coaching-teeman ja fyysisen teatterin tekemisen kohtaamispinnalla ja liittyvät kohtaamisista nousseisiin tunnekokemuksiin.

4.1. Esityötä ja suunnittelua

Ennen yhteistä työskentelyjaksoa koitin syventyä coaching-ilmioon ja sen lähiteemoihin mahdollisimman laajasti ja kriittittömästi. Tein tätä lukien, kuunnellen, katsoen, erilaisten ihmisten kanssa keskustellen ja muutenkin vaikutteita etsien. Lukulistaltani löytyi tietokirjoja mindfulnessista ja muista läsnäolotaidoista, motivaatiokirjallisuutta, populistisia elämän muutokseen opastavia kirjoja sekä yleistietokirjoja coachingista, itsensä johtamisesta ja käyttäytymisen muutos- ja motivaatioteorioista, NLP:stä ja self-helpistä. Koitin pitää silmäni auki valmennukselta vaikuttavien vuorovaikutustilanteiden varalta ja hankkia omakohtaista kokemusta erilaisista valmennusmenetelmistä, lähimenetelmistä ja ajattelumalleista. Osallistuin työnohjaajakoulutuksen alkutapaamiseen, kävin työorientoituneessa tarotkorttiluennassa, osallistuin life-design valmennuspäivään ja kokeilin itsevalmennukseen tarkoitettuja itsetuntemusvälineitä, kuten arvokarttoja ja tulevaisuuden suunnittelun malleja. Coaching sisältää useita erilaisia tapoja valmentaa ja siihen voi myös suhtautua hyvin erilaisin tavoin. Pohdin Mielenlennon Valmennuskeskukselle dramaturgista rakennetta, joka tukisi erilaisten näkökulmien yhtä-aikaista olemassaoloa. Kun selvisi, että osiossani tila olisi yhtenäinen, mahdolliseksi dramaturgiarakenteeksi, jossa erilaiset näkökulmat voivat olla yhtä aikaa läsnä, nousi galleria tai messukeskusmainen ”exhibition” -ympäristö.

Kirjoittamalla pohdin, mikä minua esityksellisesti coachingissa saattaisi kiehtoa miettiessäni tulevaa fyysisen teatterin esitystä. Pyrin myös selkiyttämään yhteyttä

coachingin ja esityksemme yleisen tematiikan: hypyn tuntemattomaan ja lentämisen välillä. Kirjoittaminen on minusta hyvä tapa käsitellä ja muokata vielä alussa olevia ideoita eteenpäin työstettävään, sosiaalisesti jaettavaan ja fyysistettävään muotoon. Kirjoittaminen ja liikkuminen sopivat hyvin yhteen. Samalla, kun liike mahdollistaa sen tavoittamisen, mitä sanat eivät sisällä, sanat auttavat reflektoimaan ja avaamaan tuntemuksia. Tekstin kautta voi myös myöhemmin palata kokemuksiin ja ideoihin, jotka ovat vasta syntymässä. Kävin myös keskustelua aihepiirin ympärillä muun muassa tietoisuustaitoja ja kehollisuutta tutkivan Ilmari Kortelaisen sekä tuntemani muutosvalmentajan kanssa. Keskustelut coachingista, mindfulnessista ja niiden suhteesta itsensä elättämiseen avasivat valmennuksen maailmaa. Muutenkin esityksen teemojen käsittely työryhmän kanssa tarkensi ja syvensi niitä. Paljolti pukusuunnittelijamme Csilla Szlovákin ansiosta löysimme Leap Beyondin kantavaksi teemaksi *ahdistuksen ja kiinnostuksen vastavoimaisuuden*. Se auttoi meitä luomaan kokonaisdramaturgiaa.

Tein paljon ajatuskarttamaisia muistiinpanoja, assosiaatioketjuja ja vapaita assosiaatioita. Lukemalla kirjoituksiani myöhemmin, saatoin alleviivata esityksen kannalta merkityksellisen tuntuista pätkiä, ja pätkiä, jotka herättivät ideoita fyysisiä harjoitteita varten. Teksteissäni on havaittavissa ietynlainen *asennemuutos ristiriitaiseksi kokemaani coachingia* kohtaan. Tähän kuuluu oletettavasti oma ristiriitainen oloni yleisesti *ohjatuksi tulemistä kohtaan*, mihin taas liittyy oleellisena *luottamus* itseeni ja ohjaajaan. Toisaalta verratessa valmennustekstejä ja omia suunnitelmiani huomaa, kuinka *valmennusmainen ote oli ehkä jo valmiiksi sisään ajettuna kaavailemaani devising prosessiin*. Tarkoitus oli tarjota pohja ja sitten tukea työryhmäläisten omia tapoja tehdä fyysistä teatteria.

4.2. Ryhmän rekrytointi ja Kick Off

Esiintyvä ryhmä rekrytointiin lokakuussa 2019 pääasiassa järjestämäni avoimen haun kautta (hakukirje produktion ks. liite 3). Haussa korostui mahdollisuus sitoutua harjoituksiin. Mukaan valitut esiintyjät osallistuisivat marraskuussa järjestettävälle fyysisen esiintyjäntöön kurssille. Kurssi sisälsi sekä pitämäni fyysisen näyttelijäntöön osion, että Annan ohjaaman kokemuksellisen esityksen rakentamisen osion ja se toimi orientaationa näyttämöjaksolle. Halusimme Annan ja Vernan kanssa työskennellä mahdollisimman monipuolisten esiintyjien kanssa. Haussa pyrittiin katsomaan, että produktiosta olisi osallistujille kokemuksena hyötyä. Produktioon tuli yli 50 hakemusta,

joista mukaan valitsimme 11 esiintyjää ja lisäksi me kolme ohjaajaa esiintyisimme. Mukana oli alkuun myös tanssin maisteriopiskelija teatterikorkeakoululta, joka kuitenkin joutui jättäytymään aikataulusyistä pois. Olimme sopineet myös yhteistyöstä Outokummun Riverian tanssikoulutuksen kanssa. Mukaan oli tulossa kaksi tanssijäntyön työharjoittelijaa. Lopulta produktiossa oli 15 monipuolista esiintyjää.

Produktion Kick Off pidettiin perjantai illalla 15.11. Paikalla oli suurin osa esiintyjistä ja suunnittelijoista. Päivän tarkoitus oli tutustua hieman, tavata koko produktioryhmä sekä luoda ryhmälle yhteiset pelisäännöt, joihin voisimme perustaa tulevia käytäntöjä. Tuolloin myös esittelimme esityksen rakenteen. Esityksessä olisi kolme osaa ja kaksi hieman eritavoin toimivaa ryhmää. Toinen harjoittelisi enemmän päivisin ja keskittyisi ilmatekniikoiden harjoitteluun (Fyte = flying team). Toinen ryhmä harjoittelisi iltaisin ja viikonloppuisin, ja keskittyisi fyysiseen näyttelijäntyöhön (Wate = walking team). Kaikki kävisivät aluksi läpi samat fyysisen näyttelijäntyön elementit ja osallistuisivat lentämisen kokemuksellisuuden tarkasteluun ja kolmannen osion ”Lentämisen leikkikentän” alkuideointiin. (Kick Offin rakenne ja pelisäännöt ks. liite 4). Kerroimme, että esitys tulisi rakentumaan kolmesta erillisestä devisign-prosessista, kolmen eri ohjaajan vetämänä. Kolmen osan yhteen kietoutuminen tulisi tapahtumaan esityksen valmistuessa. Se, ettei meillä alussa ollut minkäänlaista käsikirjoitusta, tai varmaa muuta kuin joitain elementtejä sekä esityksen aihe, synnytti keskustelua. Kaikki eivät olleet olleet vastaavanlaisissa prosesseissa aikaisemmin. *Tarjoamamme vapaus ja toisaalta sen aiheuttama epävarmuus oli ymmärrettävästi sekä innostavaa, että ahdistavaa.* Pidimme tärkeänä korostaa, että alussa voimme tutkia aiheita ja leikkiä niillä ajattelematta kokonaisuutta ja samalla kehittää yhteistä esiintyjäntyöllistä kieltä.

Kaikkien yhteisen panoksen merkitys korostuisi produktiossa ja toisten tukeminen ja omiin luoviin ideoihin tarttuminen ja niiden esittäminen oli rohkaistavaa. Meille ohjaajille tärkeitä *lähtökohtia olivat avoimuus, ryhmälähtöisyys sekä dialogisuus ja turvallisen työskentelykulttuurin rakentaminen ja ylläpitäminen.* Avoimesti epävarmuudesta puhuminen ja sen salliminen kuului samaan periaatteeseen. Halusimme voida luoda puitteet, joissa esiintyjät, suunnittelijat, ja me voisimme yhdessä ideoida. Mittavassa produktiossa päätöksiä jouduttiin tekemään kuitenkin myös aikaisessa vaiheessa. Materiaaleja tuli tilata ja tehtävät ja aikataulut miettiä etukäteen. Vaikka

lopullinen vastuu ja päätösvalta asioista olikin meillä kolmella ohjaajalla, toive oli, että prosessissa olisi kaikilla tilaa kehittyä. Tämä vaati *luottamusta kaikkiin suuntiin* ja ajattelimme, että pedagogia produktiossamme oli yhtä taiteen kanssa.

Olimme Vernan ja Annan kanssa jakaneet ohjausvastuut niin, että itse olin päävastuussa esityksen fyysisen esiintyjäntyön harjoittamisesta. Täten myös ”opas” (Ahdistus ja Uteliaisuus) - hahmojen roolien kanssa työskentely kuului alkuun minulle, mikä johti myös esityksen tekstikäsitelmän tekemiseen. Verna oli vastuussa ilmatekniikoista ja ohjaisi ryhmää, joka keskittyi ilma-tekniikoiden Vertical Wall ja Bungee Assisted Dancen haltuunottoon. Anna keskittyi tilalliseen suunnitteluun ja kokemuksellisuudesta vastaamiseen, sillä hänen osionsa ”Lentämisen leikkikenttä” tuli erityisesti osallistamaan yleisöä. Anna oli päävastuussa myös esityksen kokonaisdramaturgiasta.

Kick Offissa kukin meistä ohjaajista alusti osiotaan. Mielenlennon Valmennuskeskus tarkasteli lentämistä psykologisenä ilmiönä fyysisen teatterin keinoin. Tutkisimme coachingia monipuolisista näkökulmista. Tarkastelimme asioita alkuun monenlaisista materiaaleista käsin, pyrkien pysymään *avoimina omille asenteillemme ja oletuksillemme*. Esiintyjäntyö olisi fyysistä, oletettavasti sanatonta, mutta tekstin osuudesta en vielä osannut sanoa varmasti. Lisäksi tiesin, että osioni tulisi vertautumaan immersiiivisen teatterin traditioon, sillä toiveenani oli voida toteuttaa pienempiin tiloihin jaettu, suuri tila, jossa yleisö pääsisi kulkemaan. Eri tiloissa yleisö kohtaisi erilaisia näkökulmia valmennukseen, seuraten ja ehkä halutessaan, jollain lailla osallistuen. Tilan puolesta sopeutuisimme siihen, mitä esityksen kolmanteen osioon olisi rakentumassa ja lopulta tila olikin yhtenäinen. Olin alusta asti tietoinen, etten ohjaa täysin itsenäistä teosta. Mielenlennon Valmennuskeskuksen tulisi toimia avauksena esitykseen, jossa yleisöllä olisi erilaisia rooleja katsojasta kokijaan ja osallistujaan. Teimme myös yhteisen brainstormauksen ”Lentämisen leikkikenttä ja lentämisen kokemuksellisuus” ”Coaching”, ”Leap of Faith” sekä ”Esityksen kokonaisuus” -teemoista. Ryhmät kiersivät huoneessa keskustelemassa aiheista. Kukin ryhmä vietti noin 3–5 minuuttia yhden lattialle levitetyn lapun ympärillä meidän ohjaajien fasilitoidessa keskustelua. Yhteinen ideointi oli tärkeää ja aloitti jo varhain yhteisten käsitysten ja ilmiöiden moniulotteisuuden hahmottamisen.

keho, ryhmä, tila ja mielikuvitus, leikki, juuret, kaksi suuntaa ja nollapiste (linjaus), säteily ja avoimuus, artikulaatio sekä kontakti. (Esimerkkejä kurssikerroista, liite 5.)

Harjoitusten perusrakenne oli seuraava (tarkempi kuvaus ks. liite 6):

Ensin liikutaan alkubiisiin, jonka päättyessä kokoonnutaan piiriin. Piirissä käydään läpi tervehdykset ja päivän tavoitteet. Sitten tehdään yhdessä kehoa avaavia ja valmistavia harjoitteita ja haetaan kehon hyvä linjaus: ”nollapiste”, yksin tai parin kanssa. Sitten lähdetään aktiivisempaan harjoitteeseen, jonka kautta tarkoitus on saada veri virtaamaan, energisoida tila ja herättää ryhmän keskinäinen kuuntelu ja kontakti. Sen jälkeen tehdään yksi tai useampi tekninen harjoite sekä yhteinen keskittyminen. Tässä vaiheessa siirrytään luovempiin ilmaisuharjoitteisiin ja niiden kautta devising-harjoituksiin. Lopuksi yhteinen purku loppukeskustelun muodossa, jolloin myös annetaan mahdollinen tehtäviä seuraavalle kerralle. Leap Beyondissa usein tehtiin myös loppurentoutus.

Kokeilimme vedon, työnnön, avautumisen ja sulkeutumisen elettä suureellisesti ja sitten esiintyjän salaisuutena, säteilynä. Keskustelimme, kuinka ele ”pienentyessään” kehon jännitteiksi, tuottaa ruumiin ympärille konkreettisen kokemuksen säteilystä. Sitten kokeilimme samaa niin, että tarkastelimme tunteita. Jokainen tutki valitsemaansa tunnetilaa -kuinka se muuttuu liikkeenlaaduksi, jos 1 on se, miten tunne näkyy ulos normaalissa sosiaalisessa tilanteessa, tai lähikuvassa ja 7 se, miten tunne näyttäytyy absurdina liikkeenä / tanssina. Teimme kohtauksia, joissa osa esiintyjistä otti suhteen toisiinsa ja toiset liikkuvat, kuin eivät olisi nähneet muita. Toiset työskentelivät abstraktimman eleen ja toiset säteilyn kanssa.

Humppila, työpäiväkirja 25.11.2019.



Leap Beyond harjoituksissa. Kuvat: Bogizle factory

4.3.2. Devising harjoitteet – Coaching tematiikan äärellä

Ensimmäisen harjoitusjakson aikana teimme erilaisia kokeiluita Coaching tematiikan ympäriltä. Tässä vaiheessa ei vielä ollut täysin selvää, minkälaiseen visuaaliseen suuntaan lähdettäisiin, lukuun ottamatta liikkeen roolia tärkeimpänä ilmaisukeinona. Myöskään se, mihin coaching-tematiikassa lopulta keskityttäisiin ei ollut selkeää, eikä ollut tarkoitukseen. Työskentely oli tutkivaa, keskustelemaa ja asiasta asiaan hyppivää. Ohjaajana tein rajoituksia tarjoamalla lähtöjä työskentelyyn. Valitsin tekstejä, joiden pohjalta liikuttiin, tai rakennettiin demokohtauksia tai annoin teemoja ja muotoja kirjoitus- ja liikkumistehtäville. Materiaaleista syntyi hyviä keskusteluja ryhmien kanssa.

Kun devising coaching-aiheen ympärillä alkoi, ryhdyin myös kuvaamaan harjoituksissa pikkuhiljaa enemmän. En kuitenkaan onnistunut kuvaamaan aivan niin paljon, kuin olisi ehkä tuossa vaiheessa ollut hyvä. Koin, että moni aihe oli lopulta ryhmäläisille sen verran *haastava*, tai *henkilökohtainen*, ettei kuvaaminen tuntunut oikealta. Haastavuus nousi ehkä eniten siitä, että *esittävä taide, joka jo valmiiksi käsittää oman itsensä likoon laittamista ja heittäytymistä, yhdistettynä coaching-kulttuuriin liittyviin itsearviointi ja tuntemus harjoituksiin*, korosti tekemisen henkilökohtaisuutta entisestään. Tämä tuli esille käymissämme keskusteluissa. Myös kuvaaminen nostaa itsetietoisuutta. Devising-ryhmän alkuaika on luottamuksen kehittymisen aikaa ja aikaan aikaa, jolloin kaikki on vielä improvisaatiota. Edessä oli siis paljon *tuntemattoman ja epävarmuuden kanssa työskentelyä*, kuten luova prosessi, tai ehkä myös coaching, monesti on. *Turvallisuuden tunne, psykologinen turvallisuus* (se, että koet voivasti olla oma itsesi ja sanoa ajatuksesi ääneen) ja *luottamus* osoittautuvat oleellisiksi teemoiksi myös myöhemmin prosessissa.

Esimerkkejä devising-harjoituksista marraskuun jaksolla:

Kuunnellaan nauhalta mielen muutosvoimasta kertovaa coaching tekstiä ja liikutaan improvisoiden siihen. Tilassa on papereita, joille voi mennä milloin vain kirjoittamaan tai piirtämään kokemuksia ja havaintoja: ”Mitä mieleen tulee tai, mitä kehossa tapahtuu”. Kirja, jonka tekstiä kuunneltiin, oli amerikkalaisen biokemian ja neurotieteen tutkijan, new age liikkeessä tunnetun, tohtori Joe Dispenzan (2012) *Breaking the habit of being yourself – how to loose your mind and create new one*. Yksi tekstipätkä, joka improvisaation aikana kuultiin, sisälsi kysymyksiä kuten: ”What do you think would be

the best version of you?” ”How can you get there?” ”What needs to change for you to get there?” ”If you would be a historical person who would you be?”.

Esimerkkejä harjoituksessa syntyneistä kirjoituksista:

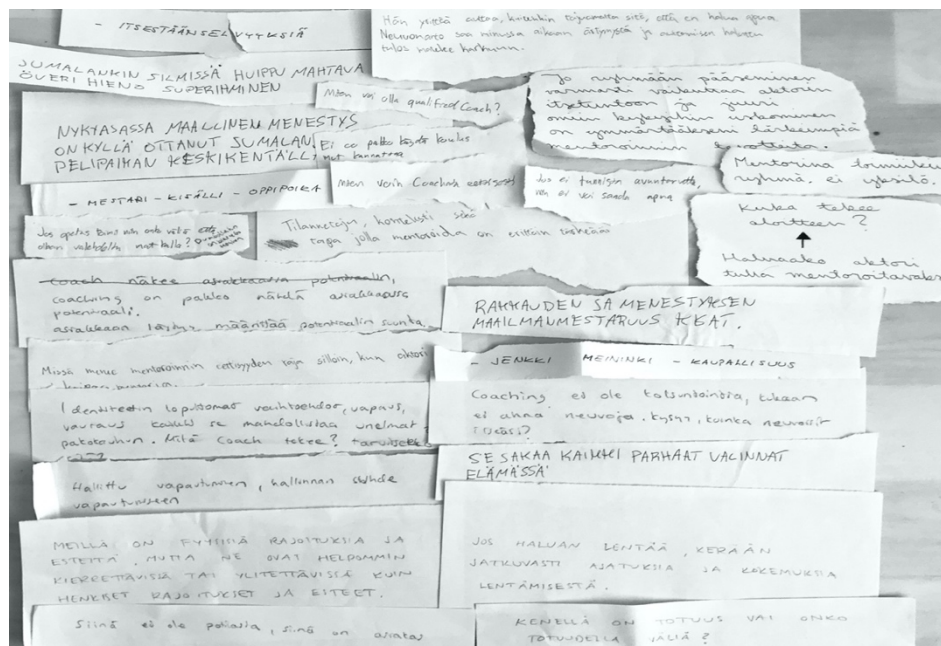
”Henkiset lukot, automaatiot, ”antaudun”, ”just do it”, ”laita se otsalamppu päälle”, ”erilaisia yksilöllisiä ratkaisuja” ”tekstin kuvittaminen, tekstin ottaminen olosuhteena, tekstistä inspiroituminen ja kuulemansa muuttaminen liikkeeksi.”, Miten haluaisin ajatella?”, ”nappaa kädestä” Alas istuu eri henkilö, kuin ylös nousee - muutos”, ”käski ja rohkaisi”, ”paljon kysymyksiä”, ”luo huomaamattaan PARADOKSIN, jossa puhutaan egon taa/pois jättämisestä, mutta keinot KOROSTAVAT egokeskeistä lähestymistapaa & suhdetta itseen ja maailmankuvaan”, ”kaikki muut niin minäkin”, ”hyvä filis”, ”parempi versio itsestäni?” ”Muovautuminen, muokkaaminen, ei riitä sellaisena kuin on”

Harjoituksen jälkeen purimme tehtävän herättämiä tuntemuksia. Teksti yleisesti koettiin *ristiriitaisia tunteita herättävänä*. Ajattelimme sen johtuvan osittain tekstin amerikkalaisesta tyylistä. Toisaalta teksti haastoi pohtimaan hyviä kysymyksiä ja toisaalta tyyli oli liian positivistinen. Ajatus ”paremmaksi tulemisesta” ei tunnu istuvan suomalaiseseen ajatteluun. Myös *kehittyminen ja autetuksi tulemien* ovat tunteita herättäviä ja haastavia konsepteja. Coaching yleisesti koettiin *paradoksina*, johon sisältyy *toisaalta innostusta ja uteliaisuutta ja toisaalta vastustusta ja ahdistusta*. Keskustelimme siitä, miten tietoisuustaidot ja mielenvoima voidaan esitellä viittamatta siihen, että moni *mielen ja kehon yhteyden* idea kumpuaa itämaisestä filosofiasta. Teksti korosti ajatusten voimaa. Identiteetti, minuus, tietoisuus ja sen tasot olivat esillä, mutta tuntuivat ongelmallisilta, kun niitä käsiteltiin ilman laajempaa kontekstia. Varsinkin, siksi, että tehtävä oli liikkuva ääninauhaan ja ruumiillistaa se, tai sen tuottamat kokemukset. *Psykologisten aiheiden ja paradoksin ruumiillistaminen* jäi esitykseen asti kantaneeksi teemaksi, kuten myös innostuksen ja uteliaisuuden ja ahdistuksen ja varautuneisuuden ristiveto.

Tehtävä etsiä kotona itseä kiinnostava coaching-materiaali ja esitellä se. Tähän tehtävään jokainen valitsi oman näkökulman. Tehtävän pohjalta käyty keskustelu avasi ilmiön laajuutta, sillä ryhmän jäsenet toivat keskusteluun hyvin erilaisia näkökulmia ja kysymyksiä. Esimerkiksi: mentoroinnista, valmentajaksi tulemisesta kiinnostumisesta, coach-ammattista ja sen laadunvalvonnasta, *aiheen paradoksisuudesta*,

varautuneisuudesta ja toisaalta innostuksesta, ja motivoinnista. Materiaaleista kukin valitsi jonkin laatusanan. Näistä työstettiin pieniä kohtauksia, joita katsottaessa keskityttiin havainnoimaan, *mitä omassa kehossa tapahtuu, kun katson kohtausta*, ja mitä kohtausta, joka perustuu tiettyyn liikkeenlaatuun, tai tapaan käyttää tilaa, kertoo. Jälkeenpäin puhuimme, kuinka harvoin katsojalle syntyy täysin sama tulkinta, kuin esiintyjällä, vaikka tunnelma, tai tematiikka olisikin sama.

Kirjoitetaan 5min ajatuksia coachingiin liittyen. Valitaan kolmen hengen ryhmissä teksteistä 3–5 kiinnostavaa fraasia tai ideaa. Fraaseista tai ideoista yhdistellään lyhyt ”käsikirjoitus” ”runo” tai ”partituuri” liikkeelliselle demolle. Harjoitteen jälkeen käytiin keskustelua esitysten teemoista ja esitystavoista. Keskustelimme mentoroinnin ja valmennuksen suhteesta, *auttamisen roolista ja siitä, mitä auttaminen on ja miltä tuntuu tulla autetuksi. Tarvitaanko valmentaja* kysymään kysymyksiä tai osoittamaan asioita, jotka ovat jo esillä: vahvistamaan omaa ajatusta? Myös *motivaatiosta ja sen muodoista* puhuttiin: mitä, jos ei halua tulla valmennutuksi? Halun muutokseen tulee olla sisäsyntyistä, jotta valmennus toimii, vai tuleeko? Muun muassa näitä lauseita käytin lähtökohtina myöhemmin, kun pohdin kohtauksia. Puhuimme myös yksilöllisestä tavasta esittää, ja siitä, että on kiinnostavaa, kun esiintyjillä on toisiinsa selkeä suhde, mutta fyysiset ilmaisutavat ovat aivan erilaisia. Idea jäi myös esitykseen.



Tekstejä runoharjoituksesta marraskuussa 2019.

Fyysisen hahmotyöskentelyharjoituksen aikana esitettiin valmennuskysymyksiin vastaaminen hahmossa. Keskustelussa harjoitteen jälkeen selvisi, että kyseinen harjoitus toimi *etäännyttämään valmennukseen liittyvää toiveiden ja itsekritiikin ristiriitaa*, kuvittelemaan erilaisia motiiveita ja asettumaan toisen asemaan. Hahmo saattoi esimerkiksi reagoida ja vastata kysymyksiin hyvinkin itsekeskeisesti ilman minkäänlaista suodatinta. Saattoi tähdätä korkealle kiinnittämättä huomiota muihin. Tehtävä herätti pohdintaa siitä, mikä on tervettä itsekkyyttä, tai mikä menee yli jonkin koetun rajan. Onko ok haluta menestystä tai olla haluamatta? Mitä menestys on kenellekin? Keskustelimme siitä, kuinka paljon voi esimerkiksi sosiaalisesti sallitusti haluta kunniaa, mainetta, tai rahaa. Erilaisia toiveita muutoksista tai tunteita siitä, ettei mitään muutosta tarvita, oli hahmojen kautta mahdollista käsitellä. Karikatyyrinen harjoite avasi näkökulmia, joihin olisi henkilökohtaisemman työskentelyn kautta voinut olla vaikeampi päästä. Keskustelimme, kuinka coachingissa voi olla mukana häpeää, jos tietynlainen nöyryys olisi suotavaa.

Pari- ja ryhmäharjoitteet, joissa yksi ryhmäläinen ohjeistaa toisten liikettä vain kysymyksiä käyttämällä. Käytettiin sekä omia kysymyksiä, että valmiita ”valmennuskysymyspatteristoja” englanniksi ja suomennettuina. Keskustelussa selvisi, että joihinkin selkeästi *henkilökohtaisilta tuntuviin kysymyksiin oli ollut haastava liikkua*. Jälleen oltiin *psykologisten asioiden ruumiillistamisen äärellä*, ja toisaalta koskettiin *etäännyttämiseen* teemaa. Kun tutkimme valmennusta, tulimme vahingossa pohtineeksi valmennukseen liittyviä, vaikeitakin kysymyksiä myös omalta kannaltamme. Se voi tahattomasti tapahtuessa tuntua epämiellyttävältä. Tämä taas liittyi suoraan *motivaatioon ja autonomian tarpeen täyttymiseen*, mikä oli yksi sekä fyysisen teatterin tekemiseen, että valmennukseen liittyneistä kokemuksista. Harjoitetta tehdessä heräsivät helposti *omat oletukset ja ennakoasenteet coachingiin nähden*. Esimerkiksi ”liian positivistinen”, tai provosoiva tapa muotoilla jokin kysymys, saattoi herättää omaan ennakoasenteeseen linkittyvää vastustusta tehden liikkumisesta haastavampaa.

Kirjoitetaan 6min aiheista coaching ja psykologinen lentäminen. Kirjoituksista valitaan ajatus ryhmälle jaettavaksi. Valituista teksteistä valitaan ryhmässä kiinnostavimpia ja niiden pohjalta työstetään esitysdemo. Työskentely oli nopeaa ja intuitiivista. Demoissa coachingin käsittely toi kehollisesti esille erilaisia näkökulmia, esimerkiksi auktoriteetin

vetovoimasta silloin, kun yksilö on epävarma, sekä innostamisen voimasta. Lisäksi keskustelimme valmentamisen *ja tuen saamisen kääntöpuolesta ja turvallisuuden tunteesta*: siitä, kun tukea saanut yksilö joutuu kuitenkin kohtaamaan maailman yksin. Keskustelimme *motivaatiosta*, ja siitä, mikä saa ihmisen hakeutumaan valmennukseen. Demojen tekeminen ja katsominen herätti pohdinnan siitä, *kommentoidaanko, tai parodioidaanko fyysisellä tekemisellä jotain ilmiötä, vai tutkitaanko ja tarkastellaanko sitä?* Kysymys oli oleellinen lähtiessämme rakentamaan Mielenlennon Valmennuskeskusta. Toivoin, että näkökulmat coachingiin voisivat olla monipuolisia ja lähtökohta kiinnosti myös esiintyjä. Siksi tulisi löytää esiintyjäntyölle myös vähemmän karikatyyrisiä tyylyttelyn tapoja, joita keväällä löydettiin.



Ryhmädemo coaching-tematiikasta marraskuun jaksolla. Kuva: Laura Humppila

4.3.3. Tunnelmat kurssin jälkeen

Kurssin jälkeen pidimme reflektiokerran syksyn jaksosta. Tässä vaiheessa ryhmän tunnelmat olivat innostuneet ja odottavat ja toisaalta hämmentyneet. Teettämämme kuvakortteihin perustuneen reflektioharjoituksen keskustelu osoitti, että samaan aikaan *ilmassa oli luottamusta, mutta myös epävarmuutta* ja huoltakin siitä, mihin ollaan menossa. Jakson *kokeileva luonne jätti esiintyjät tietyllä tavalla tyhjän päälle*, koska selkeää roolia, käsikirjoitusta tai koreografiaa ei vielä ollut. *Tuli vain luottaa* siihen, että keväällä kaikki rakentuisi. *Samaan aikaan tunnelma oli innostunut* ja moni koki saaneensa kurssista eväitä jatkoon. Meille ohjaajille oli tärkeää, että ryhmäläiset voisivat kurssilla fyysisen tekemisen lisäksi kokea voivansa olla juuri sellaisia kuin ovat, ehdottaa, sanoa ajatuksiaan ääneen ja tuoda esille myös huolensa. Reflektiokerralla esille tuotu

hämmennys sai meidän tuntemaan, että epävarmuudesta huolimatta ryhmälle oli treenijakson aikana *syntynyt salliva ilmapiiri, jossa epäilyt uskalsi sanoa ääneen.*

”Kyl sieltä (syksyn kurssilta), alkoi itsensä ylittäminen ja uskaltaminen, arempana se oli itselle merkittävää et sai rauhassa tehtävien muodossa testailla ennen, kun lähdettiin tekemään esitystä. Toki välillä myös vähän ahdistavaa, ja sielä sai ehkä olla rauhassa sen ahdistuksen kanssa nii oli vähän keveempi olo, kun lähettiin kohti prokkista.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

Ilmassa olleeseen epävarmuuteen vaikutti prosessiin liittynyt tapa katsoa, kokeilla ja tutkia tekemällä. Monet harjoitteet olivat paljolti intuitioon ja nopeaan luomiseen perustuvia ja sellaisina monesti vain jonkin teeman pintaa raapaisevia. Ryhmä oli myös käytettävien coaching-materiaalien suhteen erilaisessa lähtökohdassa kanssani. Olinhan koko syksyn keskittänyt energiaa tiedon ja kokemuksen kartuttamiseen. Silti koin, että päätös teettää useita intuitiivisia kehollisia harjoitteita oli hyvä. Se tarjosi mahdollisuuden hahmottaa yleisiä käsityksiä teemasta, työskennellä nopeasti yhdessä, tarttua oleelliselta tuntuvaan, ja jättää liika kritiikki pois. Ei ole harvinaista devising-prosesseissa, että asioita kokeillaan, tehdään ja jätetään. *Epävarmuus ja tietynlainen ahdistuksen sietäminen on lähes aina osa improvisointia, kun luodaan uutta tyhjistä.* Tietämättömyys siitä, mitkä harjoitteet johtaisivat oikeasti kohti esitystä, oli kuitenkin haastavaa, vaikka puhuimme siitä, ettei vielä ole tarve saavuttaa mitään valmista. Kurssilla tekemistä oli jo paljon, sillä sen aikana tutustuttiin useaan asiaan yhtä aikaa: esiintymisen tapaan, toisiin ryhmäläisiin ja esityksen teemoihin. Ryhmäkulttuuri alkoi vasta hahmottua, ja oli innostavaa nähdä, miten ryhmä toimi yhteen ja miten hyvällä energialla annettuihin tehtäviin suhtauduttiin ja heittäytyttiin, vaikka ne joskus saattoivat tuntua haastavilta.

Toisaalta pinnallinen havainnointi ilmiöistä näkyi jonkin verran esiintyjätyössä ja demoissa. Se sai minut pohtimaan, kuinka coaching-teeman kanssa päästäisiin pintaa syvemmälle. Keskustelimme ryhmän kanssa siitä, ettei olisi ideaalia jättää esitystä kommentin tasolle, tai tuoda esille satiirisen yksipuolista kuvaa ilmiöstä. Pohdimme yhdessä, kuinka tähän päästäisiin. Uskoin, että monipuolinen fyysinen tekemisen kautta aihetta voitaisiin tarkastella laajemmin kuin ennakkoluulojen kautta, tai esimerkiksi coaching-markkinointi kuvastoa hyödyntävän pantomiimin varassa. Koen, että tässä

onnistuttiin, ainakin joidenkin katsojien kokemusten perusteella. *Abstrakti liike oli tarjonnut reflektiopintaa erilaisille tuntemuksille ja coaching-aihetta oli esityksessä kuulemani mukaan voinut tarkastella hyvin erilaisten hahmojen ja kokemusten kautta.*

4.4. Devising – Esitys valmistuu

03.02.2020 alkoi esityksen rakennus, devising ja harjoitusjakso. Aikaa esityksen luomiseen ei ollut liikaa. Aloittaessamme näyttämöharjoitukset ensi-iltaan oli hieman päälle kolme viikkoa ja jokaisella ohjaajalla noin viidestä kahdeksaan omaa parin–muutamana tunnin ohjauksaika ryhmän kanssa, yhteinen yhteenkuromisaika ja esityksen läpimenot. Tämän laajuudessa esityksessä, jossa kolmen ohjaajan 20–30 minuutin osioissa esiintyy 15 esiintyjää, aika harjoituksissa menee nopeasti ja ennakkosuunnittelun rooli korostuu. Harjoitusten aloitus tuli tehdä tilan ehdoilla. Ensin tuli rakentaa esityksen valot sekä koko tilan kattava lavastus, johon sisältyi liukumäki, keinu pimeässä huoneessa, jooganurkkaus, piilotettu yläkerta ja kävelyseinä. Lisäksi tuli asentaa turvalliset kiinnitykset bungee assisted dance ja vertical-wall kohtauksia varten.

Syksyllä esityksen työstäminen oli, kun tanssimista pimeässä. Asiat tuntuivat abstraktiselta ja usein syntyivät intuitiivisesti. Joulun jälkeen prosessi selkiytyi, tähän vaikutti se että päästin tilaan, nähtiin toisen osan harjoitukset sekä useimmat “leikkipisteet “ oli jo rakennettu.

Leap Beyond, Esiintyjäkokemus 2020

Helmikuussa luomistyö tapahtui nopealla aikataululla ja työskentely oli huomattavasti tavoitteellisempaa kuin marraskuun treenijaksolla oli ollut. Nyt meillä ohjaajilla oli selkeä suunta ja mielessä rakenne, mutta sisältö luotaisiin yhdessä ryhmän kanssa. Oma suunnitelmani oli pitää mahdollisuuksien mukaan kiinni harjoitusrakenteesta, sillä lämmittely, keskittyminen ja teknisemmät harjoitteet loivat rutiinia ja muistuttivat työkaluista, joita olimme syksyllä käyneet läpi.

4.4.1. Ahdistus ja Uteliasuus – hahmot, esityksen kokonaisdramaturgia sekä suhde tekstiin.

Olimme Annan ja Vernan kanssa tulleet jo varhaisessa vaiheessa tulokseen, että kolmeen jakautuva esityksemme tarvitsisi kokonaisdramaturgian näkökulmasta, jonkinlaisen opashahmon. Hahmo olisi tärkeä erityisesti siksi, että esitys tulisi olemaan osittain osallistava, ja yleisö saisi kulkea sen läpi kohtalaisen vapaasti. Hahmon luonne ja se, että

niitä olisikin kaksi selventyi puvustajamme Csillan ansiosta. Csillalle esityksen liima oli ahdistus. Coaching-ilmioon liittyi hänestä ahdistava epävarmuuden ja epäilyksen ilmapiiri, sisältäen kuitenkin tietynlaista uteliaisuutta ja MV edusti hänelle “psykologista ahdistusta”. Samalla tavalla lentämien ja lentoon lähtö, jota keskimäinen osa ”Leap of Faith” edusti, oli askel kohti jotain uutta, innostavaa, mutta silti pelottavaa. Csillan ahdistuksen ja epävarmuuden tema säilyi siis edelleen, nyt ”filosofisena ahdistuksena”. Kolmannen osion ”Lentämisen leikkikentän” leikkiä ja kehollista kokemusta lentämisestä hän lähestyi kehollisen ahdistuksen kautta.

Syntyi ajatus hahmoista, joiden perussuhtautumistavat esityksen maailmaan ja teemoihin edustaisivat uteliaisuutta ja ahdistusta. Näiden ”Guidejen” rooli oli aluksi meille ohjaajille epäselvä ja tiedossa oli ainoastaan hahmojen suhtautumistavat. Kohtalaisen aikaisin tiesimme, että hahmot tulisivat edustamaan yleisöä itseään ja olemaan kiinnekohta, johon voi esityksen aikana tarttua. Hahmot eivät olisi ainoastaan perussuhtautumisensa kaltaisia, vaan niissä tapahtuisi kehittymistä. Lopullisessa esityksessä Ahdistus ja Uteliaisuus edustivat yleisön sisäistä ääntä. Katsojien tapaan he olivat tavallaan esityksen ”tarkastelijan roolissa”. Ahdistus ja Uteliaisuus olivat myös esityksen harvoja puhuvia hahmoja.

Hahmoja esittäville näyttelijöille varattiin muutamat omat näyttelijäntöön harjoitukset. Koska vastasin fyysisestä näyttelijäntööstä olin vastuussa näistä harjoituksista. Työstimme sekä hahmojen fysiikkaa, kuten asentoa, energiaa, rytmiä ja liikkeenlaatua, suhtautumista ympäristöönsä ja toisiinsa, että hahmojen repliikkejä. Hahmojen fysiikkaa lähestyttiin alkuun karikatyyrisesti ja isosti impulssina esimerkiksi eläin, ele, toiminta, tai tunnesana ja usein suhteessa tilaan, tuoliin tai hahmot toisiinsa. Harjoituksissa rakensimme mielikuvaa esityksen kokonaisuudesta ja hahmojen kulusta ja kehittymisestä sen aikana. Työtapani oli pohtia asioita yhdessä esiintyjien kanssa. Esiintyjät saivat kokeilla omia ajatuksiaan hahmojen rajoista ja niitä myös löytyi: esimerkiksi ahdistus - hahmon suhteen totesimme, että hienovaraisuus palvelisi hahmoa paremmin kuin heittäytyminen voimakkaaseen fysiikkaan ja äänenkäyttöön. Tekstin roolin selkiytyessä todettiin, että hahmot toimisivat paremmin, kun esiintyjäntö olisi vähemmän karikatyyristä ja näkymättömämpää, säteilyä. Näin vältettäisiin hahmojen lähtöasenteiden alleviivaus, joka tuli esille myös erään läpimenon katsojakommentissa.

Prosessin myötä sarjakuvamaisista fantasiahahmoista lähteneet Uteliaisuus ja Ahdistus tulivat näyttämölle edelleen tyyliteltyinä, mutta fyysisen esiintyjäntyön puolesta huomattavasti vähemmällä ”paljastamisen asteella”.

Vaikka lähtökohtani esityksen rakentamiseen perustui fyysisen esiintyjäntyöhön, olin kuitenkin myös se, joka rakensi esityksen puhuttua tekstiä. Tämä johtui siitä, että suurin osa koko Leap Beyondin tekstistä sai alkunsa näissä Uteliaisuuden ja Ahdistuksen omissa harjoituksissa tehtyjen ja annettujen tehtävien pohjalta. Teksti luotiin lähes poikkeuksetta niin, että alkuun teksti oli näyttelijöiden vastaus johonkin annettuun tehtävään. En alun perin ollut ajatellut puheen roolia merkitykselliseksi Mielenlennon Valmennuskeskukselle, mutta päädyin siihen, että teksti olisi paikallaan. Ehkä tämä liittyi valtavaan tiedon määrään, jota valmennuskirjallisuus oli päähäni syöttänyt. Tuntui tarpeelliselta jakaa jotain tästä ”tiedollisesta puolesta”, yleisön kanssa. Ajattelen, että, kun tiedollinen osio välittyi puheena ja painettuna tekstinä valmennuskeskuksen ”esitteissä”, liikkeen keinoin toteutetut tunne- ja asennemaailman ilmentymät saivat selkeämmän oman väylän. Esityksen tekstillinen käsikirjoitus syntyi Uteliaisuutta ja Ahdistusta sekä Host-hahmoa esittäneiden näyttelijöiden luomis- ja kirjoittamistyön, sekä oman tekstin muokkaus- ja viimeistelytyöni kautta.

4.4.2. Hahmot ja niiden suhteet

Mielenlennon Valmennuskeskuksen ohjausharjoitukset ja varsinainen devising koko ryhmän kanssa alkoivat perjantaina 7.2.2020. Tuolloin emme vielä olleet teatteritilassa, vaan keskityimme toisessa tilassa hahmojen kehittämiseen. Kävimme kuitenkin teatterisalissa tutustumassa esiintymistilaan. Alkulämmittelyn jälkeen pidimme pitkähkön alkukeskustelun, jonka koin tärkeäksi, koska näimme pitkästä aikaa. Osa esiintyjistä oli tauon aikana syventynyt coaching-tematiikkaan, ja toisilla oli ollut tauko produktion teemoista. Kaikki olivat palanneet aiheen äärelle, kun edellisenä päivänä olivat saaneet luettavakseen tulevan hahmonsa hahmokuvauksen. Tuntui hyvältä vaihtaa kuulumisia ja kuulla, mikä oli tunnelma lähteä esityksen rakentamisen kautta tapahtuvaan tutkimukseen ja luomistyöhön. Tämän jälkeen kävimme tarkemmin läpi hahmokuvaukset: valmentajan, valmennettavan, henki/tunneolennon (spirits), tai tutkijan roolit (esityksen hahmolistaus ks. liite 7). Myös Csilla oli paikalla ja esiintyjät pääsivät sovittamaan alustavia rooliasujaan.

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoite oli aloittaa roolityö fyysisen toiminnan kautta. Harjoitteiden kautta esiintyjät paneutuivat oman hahmonsa kehittämiseen: sen luonteeseen ja tapaan liikkua ja käyttää tilaa ja suhtautua maailmaan. Harjoitteisiin, joita teimme, kuului muun muassa hahmon kehon etsiminen moottoriharjoitteella. Harjoitteessa etsitään hahmolle kehon kohta, joka ohjaa tilaan eniten. Toiseksi etsimme hahmon liikkeenlaatua värin mielikuvalla. Jos hahmo olisi jokin väri, minkä värinen se olisi, ja miten kyseinen väri liikkuu? Sama tehtiin suhteessa siihen, jos hahmo olisi eläin, mikä eläin se olisi ja, miten eläin liikkuu. Lopuksi esiintyjät liikkuivat tilassa suhteessa toisiinsa ja tutkivat, kuinka hahmot suhtautuivat maailmaan. Otimme myös ”stilli valokuvia” hahmoista erilaisissa tilanteissa. Lopulliset hahmot ja niiden suhteet löytyivät paljon myöhemmässä vaiheessa, kun pääsimme liikkumaan teatteritilassa. Tämä kerta oli minulle mahtavan antoisa, sekä pelottavalla tavalla silmiä avaava, sillä se konkretisoi, miten paljon olisi töitä tehtävänä. Päivän päätteeksi esiintyjät saivat tehtävän tutustua Grow-malliin kotonaan (ks. liite 2). Ajatus oli, että kun seuraavalla viikolla palaisimme kaikilla olisi omakohtainen kokemus ainakin yhdestä valmennusmenetelmästä. Tehtävää ei purettaisi yhdessä, mutta sen herättämät kokemukset olivat materiaalia esitykseen.



Leap Beyond hahmontyöstöharjoite. (Screenshot videosta) Kuva: Laura Humppila

4.4.3. Improvisoidut kohtausaihiot ja kokonaisuuden rakentuminen

Toisella harjoitusviikolla pääsimme teatterisaliin ja edessä oli löydettyjen hahmoraakileiden avulla lähteä kokeilemaan ja luomaan kohtausaihioita. Mielenlennon

Valmennuskeskus tulisi lopulta rakentumaan näistä näennäisen irrallisista kohtauksista, ja siksi niiden pariin pääseminen tuntui merkitykselliseltä. Maanantain 10.2. harjoituksessa ryhdyimme liikkeellisten kohtausten rakentamiseen yhteisen alkulämmittelyn ja lyhyen hahmoin, niiden fysiikkaan ja suhteisiin palaamisen jälkeen. Tämä oli vaihe, jossa iso osa teatterin tekemisen luovasta vallasta siirtyi esiintyjille itselleen. Oli minulle tärkeää, että omistajuus MV:stä olisi jaettu kaikille sen tekijöille. Jokainen esiintyjä oli nyt samanaikaisesti oman hahmonsa tarinan ja kohtausten dramaturgi, ohjaaja ja esiintyjä. Pysin pitämään huolen siitä, että päävastuu olisi edelleen minulla. Kohtauksia lähdettiin luomaan antamieni tehtävien pohjalta. Kuitenkin se minkälaiseen suuntaan kukin esiintyjä lähti omaa hahmoaan ja kohtaustaan viemään, määrätti lopputulosta vähintään yhtä paljon kuin antamani alkuimpulssi.

Koin tässä kohtaa tärkeäksi, että esiintyjät olisivat toistensa edessä ja saisivat kokemuksia lähelläkin tapahtuvasta esiintymisestä. Itse esitys tulisi myös tapahtumaan tilanteessa, jossa yleisön jäsenet saattaisivat olla lähellä esiintyjää. Lisäksi toivoin, että esiintyjät näkisivät mahdollisimman paljon toistensa prosessia ja olimme kaikki samalla tavalla valmiita kertomaan kokemastamme katsoessamme toisten työtä. Fyysinen teatteri on luonteeltaan visuaalista, joten heti rakennusvaiheesta alkaen oli tärkeää, että sekä minä, että esiintyjät katsoimme kohtausaihioita, ja jaoimme, mitä ne herättivät: minkälaisia tarinoita ja ajatuksia ne saivat aikaan. Tämä jaettu tieto oli palautteen mukaan esiintyjille itselleen tärkeää, ja vei kohtauksia eteenpäin. Tässä kohtaa emme vielä lähteneet suuremmin siistimään esiintyjäntyötä.

Koska esiintyjä ja katsottavia kohtausaihioita oli useita, osa jäi katsottavaksi seuraavalle, keskiviikon 12.2 harjoituskerralle, jolloin koko päivä menikin siihen, että kohtausaihioita kokeiltiin ja rakennettiin ja katsottiin lisää. Kohtauksia oli alkuun kymmenisen. Yksi näistä oli locking-tanssijan liikekieleen rakentuva neuropsykologian ja valmennukseen liittyvän aivobiologian ”luento”. Se syntyi esiintyjän näitä aiheita käsittelevien tekstien pohjalta tekemistä liikekokeiluista. Yhdessä kohtauksessa Host -hahmo haastatteli liikkeellisesti kysymyksiin vastaavaa henkisydestä innostunutta valmentajaa. Yksi kohtaus käsitteli yhden hahmon ristiriitaisia tunteita. Kohtauksen ohjeena oli hyödyntää esiintyjän akrobaattisia kykyjä sekä aggressiivisen-energistä liikettä. Tästä ristiriidan purkauskohtauksesta tehtäisiin hetki, joka voisi pysäyttää koko valmennuskeskuksen toiminnan. Yksi kohtausaihio sisälsi NLP harjoitetta kuvailevaan tekstiin liikkumista ja

yhdessä nähtiin epävarman oloinen hahmo, joka kulki vain tilan reunoja käyttäen, varautuneesti kiinnostuneena. Yksi aihioista oli Ahdistuksen ja Uteliaisuuden dialogia, yksi Toivo-hahmon osittain improvisoitu laulu, ja yksi tutkija-hahmon aihio henkilökohtaiselle yleisökohtaamiselle tarotkorttien tai riimujen kanssa.

Myöhemmin kohtauksia syntyi lisää, niitä siistittiin ja niiden välille rakentui siltoja ja dramaturgiaa: pieniä kehollisia tarinoita. Keskustelun kautta kohtauksia koitettiin myös katsoa sillä silmällä, että liioittelu, osoittelu tai kategorisointi tippuisi pois tai vähintäänkin olisi tiedostettua. Tässä kohtaa korostin myös esiintyjäntyyön hienovaraista fyysisyyttä. Liikkeen tyylittelyn ei tarvitsisi olla kauttaaltaan samanlaista, eikä hahmojen fyysiikan tarvitsisi koko ajan olla kovin suureellista, vaikka välillä sitäkin, kunhan esiintyjä itse tietäisi, minkä fyysisen elementin kanssa hän työskentelee ja olisi uskollinen valitsemalleen fysiikalle. Ajatuksellisesti esityksessä esille nousevat ”psykologiset” ilmentymät, kuten turhaumat ja muut ajatukset tai tunteet, saivat näkyä isosti tanssina ja abstraktina liikkeenä. Tässä kohtaa esiintyjät itse rupesivat puhumaan inhimillisestä fyysisyydestä. Vaikka kävimme keskustelun tässä kohtaa, oli aiheeseen kuitenkin palattava juuri ennen esityksiä. Tuolloin muutimme joitain kohtauksia esimerkiksi pantomiimisesta eleillä sanojen korvaamisesta kohti hienovaraisempaa esiintyjäntyyötä ja selkeitä abstrakteja tunteen paljastuksia. (Esimerkki harjoituksista 10.2.2020 ks. Liite 8).

Puhuimme tänään inhimillisyydestä (termi tuli esiintyjiltä). Siitä, että ei tarvitse hakea isoa ja groteskia, vaan ehkä hahmottaa, että fyysisyys voi olla myös piilotettua ja silti äärettömän vahvaa, säteilyä suunnasta, tunnelmasta tarinasta hahmosta.

Humppila, Työpäiväkirja 10.02.2020

Lopullisessa MV:ssä yhtä aikaa, limittäin ja peräkkäin olevia lyhyitä tapahtumia oli kolmisenkymmentä, ja noista selkeitä kohtaustilanteita oli yksitoista. Kohtaukset olivat sooloja tai pari- ja ryhmätilanteita, ja osa oli hahmojen itsenäistä syventymistä johonkin tehtävään tai liikkumista tilassa. Joukossa oli myös tanssitrapetsilla tai sen äärellä tapahtuvia kohtauksia, sekä henkilökohtainen kohtaaminen muutaman yleisön jäsenen kanssa ja tanssiduettoja. Kohtaukset olivat erilaisia fyysisen näyttelijäntyyön keinoin toteutettuja valmennuskohtaamisia, esittely- tai koulutusilanteita, sekä tunteiden, asenteiden ja ajatusten ilmentymisiä abstraktimman liikkeen avulla. Koska kohtaukset

olivat alkuun irrallisia, oli tärkeää pohtia, kuinka syntyisi yhteinen tila. Tähän kokeilin hyödyntää Viewpoints-tekniikasta johdatettuja harjoitteita tempon, tilankäytön ja reagoinnin suhteen. Kokonaisuus kuitenkin syntyi vasta, kun kohtauksia päästiin tarkentamaan ja liittämään toisiinsa ja osiota toistettiin.

Tiistaina 11.2. työskentelin kahden esiintyjän kanssa epäily–pelko -teemaisen tanssidueton kanssa. Duetto, josta tuli lopulta trio tanssitrapetsilla istuvan laulajan kanssa, rakentui improvisaatiotehtävien ja koreografisen kehittelyn kautta, ja materiaali syntyi yhteistyössä. Toinen tanssijoista oli näkymätön ahdistus, tai epäily, joka ensin lähestyi etäältä ja sitten vyöryi päälle. Ahdistus tai pelko oli päällekkäyvä niin kauan kuin se pysyi näkymättömänä, kunnes lopulta se tunnistettiin, nähtiin ja hyväksyttiin. Teema nousi halusta käsitellä uusien asioiden ja valmentautumisen äärellä olemiseen liittyvää painetta, pelkoa, tai ahdistusta, jota ei aina myönnä itselleen. Noin viiden minuutin intensiivisestä kohtauksesta tuli yksi osion päättävistä hetkistä. Kohtauksen loppu oli pitkä yhteyden hetki pelon ja sen kantajan välillä. Yhteyden hetken saattoi lukea monella tapaa, ja koko duetto oli tulkittavissa myös valmennuksen kautta. Valmennus voidaan kokea painostavana, tai tasavertaisena vuorovaikutussuhteena.

Harjoitukset dueton äärellä. Itselle on kiinnostavaa ja palkitsevaa, että esiintyjät itse voivat tehtävän pohjalta improvisoida ja sitten etsimme yhdessä esiintyjä koreografisuhteessa kiinnikekohtia koreografialle. Koreografia keskittyy epäilyksen kasvuun peloksi ja oman pelon hyväksynnäksi.

Humppila, työpäiväkirja 11.2.2020



Leap Beyond Harjoituksissa Kuva: Bogizle factory

Hahmojen kohtausten työstämisen itsenäisyys tuotti paljon keskustelua. Yksi teema, johon palattiin, oli epävarmuus ja turhautuminen, joka oli jo aiemmin liittynyt devising -metodiin. Moni esiintyjä olisi kaivannut enemmän henkilökohtaista ohjausta ja monesti osoittamani luottamus heidän tekijyyttään kohtaan täytyi käydä läpi erikseen. Toisaalta ryhmälähtöinen ote koettiin coaching-tematiikan tutkimisen kannalta perustelluksi. Koska valmentaja ei anna tarkkoja ohjeita, oli tavallaan selkeää, että myös sitä käsittelevä esitysprosessi nojasi paljolti esiintyjän omaan työskentelyyn, jolle ohjaaja antaa tukea ja suuntaa. Tämä on toisaalta itselleni yleinen tapa toimia ohjaajana, eikä coaching-tematiikka vaikuttanut siihen, mutta se saattoi tuoda tavan näkyvämmäksi. Ajattelen kuitenkin, että olipa ote kuinka valmennusmainen hyvänsä, tässä taiteellisessa prosessissa vastuu kokonaisuudesta ja suunnasta oli ohjaajalla. Toisin kuin coaching-prosessissa, jossa vastuu on enemmän valmennettavalla itsellään.

”Eilen sanoin, etten ohjaana haluaisi laittaa jotain ulkopuolelta, vaan toiveenani on, että annan idean ja sitten jokainen itse voi kehittää sitä haluamallaan tavalla eteenpäin, jonka jälkeen voin taas ohjata johonkin suuntaan. Yksi esiintyjistä sanoi tähän: ”niin, että se on vähänkuin valmennusta”. kaikki nauroivat. Ehkä, ja sitten taas ei oikeastaan. Toisaalta onhan sinä perää, että dialogi-ajatus pätee molempiin. ”

Humppila, työpäiväkirja 12.2.2020.

Ensimmäisen harjoitusviikon lopulla pääsimme häilyvästi kokeilemaan, miten itsenäiset kohtaukset toimisivat, kun ne olisivat käynnissä suunnilleen samaan aikaan. Tällöin ei vielä ollut tiettyä järjestystä kohtauksille. Halusin nähdä, miten irrallisia kohtauksia ylipäättään voi seurata yhtä aikaa tilassa. Päätimme vain, mistä aloitamme ja, mihin toiminta loppuu. Koko osio oli alkuun hyvin fragmentaarinen. Siksi näitä useamman kohtauksen yhtäaikaisuuksia tuli kokeilla useita kertoja ja erilaisia versioita, ja siihen meni paljon aikaa. Samalla pohdimme valosuunnittelijan ja äänisuunnittelijoiden kanssa, minkälaista kokonaistunnelmaa Mielenlennon Valmennuskeskukseen etsittäisiin, ja miten fokuksen kuljetus onnistuisi, kun yleisö saisi vapaasti kulkea tilassa. Perjantain 14.2. harjoituksessa rakensimme itsenäisten kohtausten lisäksi koko tilaa ja ensembleä koskettavia yhteisiä tilanteita. Yhteisiä hetkiä olivat alkuun lyhyt koreografia, joka luotiin käyttämällä innostumiseen ja lannistumiseen liittyviä arkieleitä, sekä slowmotionit Ahdistuksen ja Uteliaisuuden dialogien taustalla. Seuraavalle harjoitusviikolle olin

koonnut kaikki olemassa olevat kohtaukset yhteen excel-muotoiseen partituuriin. Vasta nyt, kun kohtausten järjestys oli jotakuinkin selkeä minulle, oli mahdollista lähteä rakentamaan yhteisiä fokuksia tiettyjä tapahtumia kohti (esimerkiksi yhden esiintyjän hypätessä alas parvelta).

Toisella harjoitusviikolla 18.2. oli kolme harjoitusta aikaa tarkentaa osion sisäinen rakenne, sekä rakentaa siirtymiä eri osioiden välille. Siirtymä ”Mielenlennon Valmennuskeskuksesta” ”Leap of Faithiin” oli pääasiassa minun ohjattavani, sillä se sulautui osaksi MV:tä. Siirtymä perustui Uteliaisuus ja Ahdistus hahmojen dialogiin, jonka aikana tapahtui päätös lähteä kohti uutta ja tuntematonta. MV:n aikana näiden hahmojen lyhyissä dialogipätkissä pohdittiin, kuinka tarpeellista ylipäättään on kehittyä. Hahmojen kautta sekä kriittisyys että innostus coaching-tematiikkaa, mahdottomalta tai mahdolliselta tuntuva lentämisen ajatusta ja tuntematonta, tai muutosta kohti lähtemistä kohtaan, sai sanallisen muodon. Toisella harjoitusviikolla myös ensikerran kokeilimme esiintyjien puhelimesta bluetooth-kaiuttimien välityksellä soitettavaa äänimaisemaa, ja käytimme aikaa äänitteiden testaamiseen.

Toisen näyttämöharjoitusviikon harjoituksissa kohtauksen sisäinen rakenne alkoi muotoutua. MV:lle löytyi viisi ”pääkohtausta”, joiden ympärillä muut tilanteet tapahtuivat. Näin osiota voitiin harjoitella yksi noin viisiminuuttinen pääkohtausta kerrallaan. Nyt päästiin tarkentamaan esityksen rytmitystä. Itselläni meni paljon energiaa siihen, että menimme läpi osiot, jotka olivat muotoutumassa. Koitin ohjaajana tunnustella kokonaisuutta ja tunnelmaa, enkä kiinnittänyt vielä huomiota tarkempiin yksityiskohtiin. Yritin ymmärtää toimisiko tällainen avoimen tilan rakenne ollenkaan toivomallani tavalla. Tiesin, että tarkennusta ja kunkin esiintyjän oman kohtauksen erillistä ohjausta ja siistimistä tarvitaan. Kuitenkin minulla oli todella luottavainen olo, että osio toimii ja vielä olisi aikaa katsoa tarkemmin.

Aika myös huolestutti, koska Leap Beyond olisi kokonaisuudessaan iso produktio laittaa yhteen ja tuntui, ettei ollut hetkeä keskittyä MV:n tarkempaan ohjaustyöhön. Toisaalta tuntui, että nimenomaan kokonaisuuden kasaaminen oli nyt tärkeää. Tässä vaiheessa mukana oli paljon improvisaatiota kohtausten välillä. Vaikutti, että läpi mennessä syntyi joka kerta jotain, joka sai MV:n maailman hieman elävämmäksi ja sisäiset suhteet

selkeämmiksi, vaikka tarkennuksia tarvittaisiinkin. Tämä vaihe saattoi esiintyjien näkökulmasta olla myös turhauttava, koska yksilökohtaista ohjausta oli vähän. Tuon viikon keskiviikkona 18.2. saimme paikalle koekatsojia. Heidän antamansa palaute oli merkityksellistä. Katsojien kanssa myös henkilökohtaisia kohtaamisia voitiin ensikerran testata aidoissa tilanteissa.

Leap Beyond esityskokonaisuuden yhteen laittamiseen olimme varanneet lauantain 22.2. Tuo pitkä tekniseen puoleen painottava harjoitus, sekä kolmannen harjoitusviikon alku, oli varattu koko Leap Beyondin läpirämpimiseen. Esityksen alku, loppu ja kokonaisdramaturgia saatiin tuolloin kasaan. Ensimmäistä kertaa huoleni ajan loppumisesta nousi todella pintaa tällä viikolla. Halusin vielä ohjata osiotani tarkemmaksi ja tehdä töitä fokusten ja yleisösuhteen suhteen. Toivoin voivani vaikuttaa fyysisen näyttelijäntyyön laatuun, lisätä kaipaamaani abstraktin ja piilotetun liikkeen kontrastia ja vahvistaa osion yleistä energiankuljetusta. Koin, että abstrakteilla kohtauksilla päästäisiin syvemmälle kunkin kohtauksen tunnemaailmaan. En kuitenkaan enää tiennyt, missä välissä ehtisimme tarkentaa MV:tä. Olimmehan jo läpimenoissa! Kokonaisuus sisälsi niin paljon yksityiskohtia, että niiden kaikkien näkeminen yhdessä, ja tarvittavien tarkennusten hahmottaminen vaati minulta itsessään aikaa. Vasta aivan prosessin loppumetreillä koin, että minulla oli mahdollisuus ja energiaa ohjata yksilökohtaista esiintyjäntyyötä tarkemmin.

Kolmannen harjoitusviikon keskiviikkona 26.2. oli läpimeno, johon ensikerran saapui hieman enemmän katsojia. Sen jälkeen me ohjaajat saimme jälleen palautetta, erityisesti ohjaavilta opettajiltamme. Omasta puolestani tilaisuus tuntui turhautavalta, sillä kokemukseni oli, että osiossani oleva tarkemman ohjaustyön keskeneräisyys, mistä olin itsekkin tietoinen, oli ainoa asia, mistä kuulin. Siinä hetkessä helposti alkaa epäilemään itseään ja omaa osaamistaan. Ymmärsin, että palaute horjutti itseluottamustani, koska sain väsyneessä tilassa vahvistuksia huolilleni esimerkiksi osion epäselvyydestä. Tämä palautekerta oli mahdollisesti yksi henkilökohtaisia valmennushetkiäni tässä prosessissa. Valmennuksena koin tämän siksi, että se osoitti selvästi, miltä tuntuu, kun avaimet ovat sinulla, ja jonkun toisen tehtävä on sitten lähinnä sanoa, että jotain ratkaisuja tarvitaan. Tällainen auttaminen ei tunnu kovin mukavalta, mutta ei sen varmaan tarvitsekaan. Ainakin itselläni kokemus myös sisuunnutti, kun halusin näyttää itselleni, että tiedän,

mihin olemme tähtäämässä ja, miten sinne voidaan mennä. Tämä oli hyvä palautetilaisuus, sillä muutimme suunnitelmaa niin, että seuraava kaavailtu läpimeno muuttui harjoitukseksi. Sain nyt ajan ohjata kaipaamiani tarkennuksia.

Perjantain 28.2. harjoitus ennen saman illan läpimenoa oli merkityksellinen Mielenlennon Valmennuskeskuksen lopullisen muodon ja tunnelman kannalta. Tämän harjoituksen jälkeen, tuntui, että MV avoimuudessaan ja siihen liittyvässä hämmentävyydessään, mutta myös tarkkoine fyysisine hetkineen oli valmis esitettäväksi. Muutokset eivät olleet suuria, vaan liikkeen tyyllittelyiden ja suuntien siistimisiä, tiettyjen hetkien korostamisia ja energian kuljetuksen tarkennuksia. Jos tästä oppineena tekisin jotain toisin, tarttuisin tarkempaan henkilöohjaustyöhön aikaisemmin, tai varaisin siihen enemmän aikaa. Samalla kuitenkin muistan, miltä prosessissa oleminen tuntui, ja miten paljon aikaa eri palojen yhteyden ja pelkän kokonaisuuden näkeminen oikeasti otti. Aikaa ei mennyt turhiin asioihin, vaikka sitä kehittämisvaiheessa käytettiin. Mahdollisesti tarkentavaan ohjaamiseen tarttumista jarrutti myös halu antaa tilaa esiintyjien omalle kehitystyölle ja luottaa heihin. Prosessi oli kaikkiaan hyvin ryhmälähtöinen ja se oli tärkeää. Alun perin olin suunnitellut tarvitsevani hiukan enemmän aikaa, mutta lopulta aika jakaantui eri tavoin. Kokemus näytti, että olisin kuitenkin kaivannut yhden ohjauksen verran lisää aikaa MV:n työstöön. En tosin ole varma, olisinko joka tapauksessa halunnut tai pystynyt puuttumaan tarkemmin yksittäisten esiintyjien työskentelyyn ennen kuin aivan lopuksi.

4.4.4. Mielenlennon valmennuskeskuksen rakenne ja yleisösuhte

Mielenlennon Valmennuskeskus oli samassa tilassa tapahtuva, noin puolituntia siirtymisineen kestänyt osio, joka itsessään sisälsi useita pienempiä kohtauksia. Sen rakenne ja dramaturgia perustui messukeskukseen ja erilaisiin elämäntapa- tai työmessuihin. Rakenteessa erilaisissa pisteissä tapahtuu asioita osittain yhtä aikaa, ja joskus esimerkiksi juontaja tai musiikki johdattaa kävijän huomiota kohti tiettyjä päätapahtumia. Tilassa vaelsi hahmoja, toiset enemmän kävijän (traineet ja coacheet) ja toiset selkeämmin ”messuesittelijän” (juontaja, coachit ja tutkija) rooleissa. Osio aloitti kolmivaiheisen Leap Beyond esityksen. Se oli hetki, kun vasta valmistaudutaan muutokseen, tai matkaan kohti tuntematonta.

Esityksen yleisösuhte rakentui huomioivaksi, mutta ei osallistavaksi, lukuun ottamatta muutamia yksittäisiä henkilökohtaisia kohtauksia. Yleisösuhte vertautuu immerstiivisen teatterin logiikkaan. Yleisön jäsen otettiin huomioon, hänet nähtiin ja häneen reagoitiin, mutta häneen ei koskettu ja enemmän kontaktia häneen otettiin vain, jos hän itse vaikutti vastaavan. Yleisön jäsenellä oli suhteellisen paljon vapautta kulkea tilassa ja valita, mistä päin hän tilannetta seurasi, tai mihin huomionsa kiinnitti. Yleistä fokusta kuljetettiin käyttämällä liikkeen rytmitystä, valotilanteita ja äänimerkkejä (esimerkiksi juontajan kommentteja, kelloja, tai yksittäisiä toiminnasta tulevia kovempia ääniä). Esitykset poikkesivat toisistaan, sillä oli hyvin paljon päivästä kiinni, millä tavalla yleisö asettui tilaan, ja mikä kohta sai huomiota.

Mielenlennon Valmennuskeskus oli jaettavissa viiteen osioon, jotka oli nimetty niiden niin sanottujen päätapahtumien mukaisesti: ”Jooga”, ”Luento”, ”Motivointivalmennus”, ”Harjoitteet” ja ”Duetto”. Aluksi oli saapuminen tilaan ja lopuksi oli siirtymä Leap Beyondin seuraavaan osioon Leap of Faithiin. Päätapahtumien kesto määrätti monta ympärillä tapahtuvaa asiaa, ja loi osiolle perusrakenteen. Päätapahtumien lisäksi tapahtui useita pienempiä asioita. MV:ssä ei ollut kohtaa, jonka aikana yleisön jäsenellä ei olisi ollut jotain seurattavaa. Riippui kuitenkin henkilöstä, mihin hänen huomionsa keskittyi, tai kuinka nopeasti hän esimerkiksi koki nähneensä kaiken, mitä osiolla oli annettavana. MV rakentui pääasiassa fyysisen näyttelijäntyön varaan, mutta myös äänimaiseman ja valosuunnittelun roolit korostuivat. Kaikki elementit lavastus mukaan lukien tukivat suuren tilan tuntua. Osion valosuunnittelu oli haastavaa, sillä moni asia oli sisältä katsottuna erilainen, kuin tilan päässä olevasta katsomosta ja ohjaamosta käsin. Toiveeni oli, että esitys rohkaisisi yleisöä liikkumaan tilassa, eikä ainakaan heti asettumaan katsomoon, joka on ymmärrettävästi houkutteleva paikka. Etukäteen käsiohjelmassa antamamme esityksen ”kartta” myös sisälsi tiedon, että seuraavaksi siirryttäisiin katsomoon (käsiohjelma ks. liite 9). On siis ymmärrettävää, että yleisömmme yhdessä esityksessä hakeutui MV:n loppua kohden lähes kokonaan katsomon puolelle.

Äänimaisema rakentui osittain esiintyjien omista puhelimesta tulevista ääninauhoista. Nauhoitteista kuului heidän pohdintojaan, ääniään ja lukemiaan tekstejä liittyen coachingiin, psykologiseen lentämiseen, tai niiden herättämiin tunteisiin. Äänimaisema

oli kuin puheensorinaa isossa tilassa ja toisaalta kurkistus hahmojen ajatteluun. Yleisön jäsen saattoi halutessaan jäädä kuuntelemaan yhtä ääninauhaa. Mielenlennon Valmennuskeskuksen lavastus rakentui Leap Beyondin kolmannen osan Lentämisen Leikkikentän lavastuksen pohjalta. Esimerkiksi ”mindfulness/jooga-piste” ja kaatumispätkä, olivat samankaltaisessa käytössä molemmissa osioissa. Oman lisänsä toivat yksityiskohdat kuten fläppitaulu, jukkapalmu ja vesi- ja kirjapiste sekä eripuolille tilaa esille asetetut valmennus ”esitteet”, ja pienet lentämistä käsittelevät iskulauseet.

Vaikka pääasiallinen esiintyjäntyyö oli fyysistä, puhettakin Mielenlennon Valmennuskeskuksessa oli. Puhetta kuultiin Ahdistus ja Uteliaisuus hahmojen dialogeissa, ja kun Host otti yleisön tullessa vastaan, ”haastatteli” asiantuntijoita sekä selosti lyhyitä tietoisuuksia coachingista. Lisäksi siirtymissä puhuivat kaksi yleisön ohjaamisesta vastannutta Staff-hahmoa. Puhetta oli myös henkilökohtaisemmissa osallistavissa kohtauksissa, joissa Host saattoi keskustella rennosti juomalasin äärellä, tai coaching-tutkija pohtia ja kokeilla tarotkorttien käyttöä valmennusmenetelmänä yleisön jäsenen kanssa. Koska lopulta teksti merkitys osoittautui merkittävämmäksi, kuin olimme alun alkaen suunnitelleet, päätimme tulostaa puhutut repliikit englanniksi ja suomeksi paperille yleisön niitä jäseniä varten, joille puheen seuraaminen olisi muuten haastavaa.

4.4.5. Esitys

Kun yleisöläpimenot koittivat, päästiin lopulta oikeasti kokemaan Leap Beyondin puolitoistatuntinen kokonaisuus. Mielenlennon Valmennuskeskus oli ensimmäinen kohtaaminen kolmesta. Se oli aikaa, jolloin yleisö totutteli eteen aukeavaan maailmaan, jossa oli mahdollista katsoa, mitä tapahtui, tarttua lehtiseen ja lukea tai tarkkailla jonkin yksittäisen hahmon matkaa, tai yllättäen osallistua. Jokainen esitys oli toisestaan poikkeava, sillä oli myös yleisön liikkeistä kiinni, millä tavalla osion energia toimi, tai mitkä osiot saivat huomiota. Olin Vernan kanssa esityksessä henkilökunnan roolissa. Tehtävämme oli ohjata katsojia osien välillä ja tarjota tarvittaessa apua. Samalla minulla oli mahdollisuus kokea esityksen kehittyminen ja esityskohtaiset rytmimuutokset.

Osio alkoi yleisön tullessa sisälle Uteliaisuus ja Ahdistus -hahmojen perässä Staffien johdattamana. Yleisöä pyydettiin jättämään tavaransa, ulkovaatteensa sekä kenkensä naulakkoon ja siirtymään sitten salin puolelle, jossa Host otti heidät vastaan. Aulassa oli

myös vesipiste, josta sai esityksen aikana käydä juomassa. Kun kaikki olivat päässeet sisälle Host toivotti yleisön tervetulleeksi ja kehotti astumaan peremmälle seuraamaan valmennustapahtumia, joissa pyrittäisiin tänään selvittämään ”kuinka ihminen lähtee lentoon”. Uteliaisuus ja Ahdistus kommentoivat väliin perusasenteistaan käsin, epäillen, tai innostuneena. Nyt yleisö sai siirtyä peremmälle salissa, jossa valmennuskeskuksen toiminnat olivat käynnissä energisen, mutta geneerisen ”messumusiikin” soidessa taustalla. Käynnissä oli esimerkiksi joogaharjoitus sekä luento- valmistautumista. Osa hahmoista kierteli tilassa, siihen itsekin tutustuen.

Yleisö sai kulkea haluamallaan tavalla. Asiat, joihin huomio vuorollaan saattoi kiinnittyä, olivat luentoja, haastattelutilanteita, motivaatiovalmennuksen demonstraatiota sekä abstrakteja tunnemaailmaan sisälle päästäviä hetkiä. Näitä olivat välissä tapahtuvat tanssit, sekä henki-tunne hahmojen liikkuminen tilassa ja tanssitrapetsilla. Ahdistuksen ja Uteliaisuuden dialogien aikana muu toiminta ikään kuin jähmettyi ajassa. Osion edetessä liikkeellisiä kohtauksia oli enemmän. Lopulta päädyttiin epäily-pelko-hyväksyntä duettoon. Dueton jälkeen kaikki yhtyivät unenomaiseen koreografiaan, jonka päätteeksi Uteliaisuus ja Ahdistus johdattivat askeleen kohti tuntematonta ottamista käsittelevällä dialogillaan yleisön Leap of Faith -osioon. Yleisösuhte oli Mielenlennon Valmennuskeskuksessa niin merkittävässä osassa, että ei ollut ihmeäkään, että osio vasta tässä vaiheessa tuntui valmiilta. Valmiilta, mutta silti elävältä. Itsestäni tuntui, että esitysten myötä pystyimme jakamaan läpikäytyä tutkimusta ja avaamaan coachingin maailmaa ja toisaalta siihen liittyvää paradoksisuutta, ahdistusta tai innostusta ja mahdollisuuksia uusien ihmisten kanssa.



Leap Beyond harjoituksissa. Kuvat: Bogizle factory.

5. TUTKIMUKSESSA ESILLE NOUSSEITA TUNNEKOKEMUKSIA

Tässä kappaleessa avaan tarkemmin Leap Beyond prosessissa ja erityisesti Mielenlennon Valmennuskeskusta rakentaessamme esille nousseita tunnekokemuksia ja niistä syntyneitä teemoja. Teemat ovat syntyneet, kun olen käynyt läpi muistiinpanojani prosessin ajalta, dokumentoinnin eri osa-alueita, sekä esitysten jälkeen keräämiäni esiintyjien ja katsojien kokemuksia Leap Beyond esityksestä ja sen rakentamisesta. Liitän osioon otteita kokemuksista (käyttämäni kysymykset ks. liite 10). Teemoittelua tehdessäni katsoin ensin läpi dokumentoinnista nousevia ja sitten prosessin aukikirjoituksesta ja haastatteluista nousevia aiheita. Teemat olen koonnut taulukkomuotoon. Kootut teemat sisältävät yleisimpiä ja prosessissa toistuneita, keskusteluissa esille tulleita, fyysiseen työskentelyyn vaikuttaneita, tai siitä nousseita asioita, kokemuksia ja ilmiöitä, jotka liittyvät jollainlailla tunteisiin. Olen pyrkinyt nostamaan esille asioita, jotka nousivat siitä kokemuksesta, että käsitelimme coaching - ilmiötä fyysisen teatterin keinoin. Luonnollisesti monet teemat liittyvät myös yleisesti taiteen tekemiseen, pedagogiaan, valmennukseen tai ryhmätoimintaa. Kokoavina kattoteemoina käytän seuraavia: *ristiriitaisuudet*, sekä *psykologiset teemat*. On hyvä huomata, että otsikot ovat myös risteäviä.



Leap Beyond harjoituksissa. Kuva Bogizle factory

5.1. Ristiriitaisuudet

Yksi selkeä Leap Beyondin tekemiseen ja esityksen katsojien tunnekokemuksia yhdistävä kattoteema oli **ristiriitaisuus**, joka tuli esille eri muodoissa prosessin hyvin aikaisesta vaiheesta alkaen.

<i>Coaching-teeman paradoksisuus</i>
<i>Devising työtavan vapaus ja toisaalta epävarmuus innostavaa–ahdistavaa</i>
<i>Autetuksi ja tuetuksi tulemisen edut, haasteet, paineet ja problematiikka esim. koettu luottamus– epäluottamus, yksilöllinen vapaus–yksinjäämisen tunne.</i>
<i>Vapauden ja vastuun kysymykset ja hämmennys</i>
<i>Tiedostavan ja tiedostetun liikkeen ristiriita</i>
<i>Psykologisten aiheiden fyysistäminen</i>
<i>Taide on henkilökohtaista ja toisaalta etäännyttää henkilökohtaisista asioista</i>

Coaching teemana koettiin monella tapaa paradoksiksi niin sen sisällön (tavoitteellisuus vastaan läsnäolon eetos) kuin muodonkin (esimerkiksi markkinavetoisuus suhteessa auttamiseen) takia. Moni kertoi ristiriitaisista tunnekokemuksista, jotka heräsivät coachingia tutkiessa, siitä innostuessa, tai provosoituessa. Moni koki samaan aikaan olevansa innostunut ja ahdistunut tai kiinnostunut ja provosoitunut. Ristiriitaisuuden tunteet liittyivät monesti kognitiivisen dissonanssin kokemuksiin. Kognitiivinen dissonanssi tarkoittaa ahdistusta aiheuttavaa ristiriitaa kognition eri alueiden, esimerkiksi ajatuksen, tunteen ja käyttäytymisen välillä (Festinger, 1957). Tämä olisi yksinkertaisimmillaan voinut olla jokin olemassa oleva kriittinen asenne coachingia kohtaan ristiriidassa esityksessä esitettävän hahmon innostuksen kanssa. Ristiriitainen aihe koettiin toisaalta nimenomaan mielenkiintoiseksi. Se sai miettimään, kuinka ristiriitaisuuden tunne, ja siihen liittyvä ahdistus itsessään voitaisiin tuoda näyttämölle.

”Tekee siitä mielenkiintoisempaa taiteilijana, yleensä, jos asia vähän aiheuttaa vastustusta. Se on just hedelmällistä, jos taiteen myötä pääsee pureutumaan aiheeseen. Jos trikkeröityy sillai, ku esimerkiksi, et jos puhutaan vaa siitä ilmiöstä.”

Leap Beyond, Esiintyäkokemus, 2020.

Ristiriidan käsittelemiseen fyysisyys tuntui toimivalta lähestymistavalta, sillä ristiriitaisuuden kokemus voi olla hyvin fyysinen ja jännitteinen. Haluaa jotain, mutta samalla sydän sykkii ja kädet hikoilevat jännityksestä. Esityksessä ristiriita näyttäytyi yleisesti kattavimpana teemana niin Ahdistuksen ja Uteliaisuuden hahmoissa ja heidän dialogeissaan, epäily-pelko-hyväksyntä duetossa, jossa ”pelon” tanssipari oli maailmaan avoimen positiivisesti suhtautuva hahmo, sekä kunkin hahmon omassa kehityksessä. Ristiriita toimi myös yhden hahmon ytimenä. Coachingiin liittyvä ristiriitainen tunnelma ja helposti hämmennystä aiheuttava vapauden ja vastuun kysymys oli valitusti mukana Mielenlennon Valmennuskeskuksen esityksessä ja sen kokemus välittyi myös yleisökokemuksista.

”Coaching-ilmio. fiilikset ovat ristiriitaiset. Toisaalta yksilökäsitystä tukevaa toimintaa. Keskeistä yksilön tuottavuus ja vastuu omasta pärjäämisestä. Missä määrin itsensä kehittämisen edellytys ruokkii jatkuvan kasvun edellytystä myös muilla yhteiskunnan osaluilla ja sitä, miten ihmisenä olemisen ”vaatimustaso” nousee. Tuntuu keskiluokkaiselta ilmiöltä, johon hyvässä asemassa olevilla mahdollisuus. Toisaalta valmennus on yksinkertaisimmillaan auttamista, tukea yksilön omista lähtökohdista. Onko millään pohtimallani väliä, jos joku kokee coachingin myötä elämän paremmaksi?”

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

”Valmennuskeskuksen tunnelma on yleisesti [katsojille] ollut hämmentävä ja haastava. Haastava siinä mielessä, että [Leap Beyondin] ensimmäinen osa ei pitänyt katsojaa tyhjänä, vaan haastoi ajattelemaan ja tukimaan. Tähän vaikutti varmasti paljon perinteisen katsomo/lava-asetelman rikkominen.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

”Vähän oli alkuun hämmentävää, kun näyttelijät eivät puhuneet ja ihan ei ollut varmaa, pitääkö tehdä jotain vai katsoa vaan. Kävelin esitystilassa ja yritin bongata, mitä tapahtuu milloinkin ja missä ja tajuta, mitä tässä nyt tapahtuukaan.”

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

Ristiriitaisuus liittyi myös devising-metodin tarjoamaan vapauteen ja vastuuseen sekä nopeaan tapaan työskennellä. Esiintyjät olivat prosessin eri vaiheissa kokeneet

epävarmuutta ja turhautumistakin, joka liittyi siihen, että ei tarkkaan tiedetty minkälainen lopputulos tulisi olemaan ja siihen, että ohjaus oli pitkään vain suuntaa-antavaa. Prosessimaisuus vei aikaa ja kokonaisuuden rakentaminen pienistä paloista saattoi yksilölle tuntua hitaalta. Toisaalta vapaus pitää oma toiminta tutkimuksellisenä ja avoimena oli koettu myös mahdollisuudeksi, joka liittyi erityisesti siihen, että ryhmä tuntui turvalliselta. Se koettiin myös yhteensopivaksi coaching-teeman tutkimisen kanssa. Vapauden ja vastuun tasapaino, sekä kysymys tuntematonta kohti menemisestä olivat koko ajan läsnä sekä aiheen, että luomisen suhteen. Sama ristiriita näyttäytyi auttamisen ja tuetuksi tulemisen pohdintana. Haluaako tulla autetuksi, tai jos siihen antautuu, saako apua oikeasti, vai jääkö yksin? Myös itse käsittelin tätä kysymystä prosessin aikana ohjaustilanteissani.

Yllättävä oli, kuinka nopeasti kohtaukset ensimmäisestä osasta oli rakennettu. Luulen, että vielä olisin halunnut kokeilla vaihtoehtoja ennen kohtausten päättymistä esitykseen.

Leap Beyond, esiintyjäkokemus 2020.

”Työstäminen oli sillai kiinnostavaa ja omalla tavallaan just haasteellista et oli laaja aihe ja paljon materiaalia. Voi lähteä moneen suuntaa. Se laajakatseisuus jätti aika paljon kysymyksiä auki ja teki siitä haastavaa. Mutta siis tykkään siitä, että työskentely on haastavaa ja täytyy oikeesti kaivaa niitä omia ajatuksia. Saa lähtemään liikkeelle.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

Ristiriidan ja hämmennyksen takia koettiin merkitykselliseksi, että taideprosessissa oli pedagoginen ote. Meille ohjaajille oli tärkeää, että ryhmässä olisi turvallista tuoda esille myös epävarmuutta ja ilmaista huolta oma mielipiteensä ja ideansa ja psykologinen turvallisuus⁷ korostui. Periaatteeksi valitsemamme ryhmälähtöisyys ja työtapo devising pyrittiin avaamaan ja ne käytiin yhdessä läpi. Dialogisuus, läpinäkyvyys ja avoimuuteen rohkaisu olivat tärkeitä. Koska prosessi sisälsi myös paljon epävarmuuden sietämistä, luottamus ja sen rakentaminen oli tärkeässä osassa. Pyrimme luomaan kannustavan ja turvallisuutta korostavan työskentelyilmapiirin. Pedagogian myös suurimmaksi osaksi koettiin olevan läsnä. Esityksen rakentamisprosessin aikana kokemukset tämän osalta toki vaihtelivat ja esimerkiksi ryhmälähtöinen työtapo ja aikapaine vaikuttivat niihin.

⁷ Lisää psykologisesta turvallisuudesta (Edmondson, 1999)

”Mieleen jäi ryhmän turvallisuus, ja ettei tarvinnut osata lyödä lukkoon. Pidin asiat pitkään auki. Toisaalta ihanaa et oli niin laaja et ei voinu ottaa stressiä kokonaisuudesta. Luottavaisuus. Tuli halu hoitaa oman palikkansa. Myös jäi vahvasti mieleen, kun näytin avoimesti epävarmuuteni. Merkityksellistä, että pedagogilta tuli viesti, että se on ok. Et ku luulin et voi ei tein väärin ja esim. nauroin ja sit se ei ollukkaan väärin tai niin vakavaa. yleistunnelma oli et on ok sanoa ne asiat ääneen. Kun ohjaa näyttelijäntöytä niin pitää kyllä aistia vastuu et miten ihmiset voi hyvin. Sillon ne pystyy tekee parempaa jälkee. On helpompi toteuttaa ja ilmasta itseensä, jos on turvalline olo työryhmässä. Minun mielestä kaikki ohjaajat sais käydä joku pedagogin koulutuksen.

Leap Beyond, esiintyjäkokemus 2020.

”Iso moniulotteinen projekti. Iso työryhmä aiheutti hieman turhautumista, kun aina ei tuntunut saavan aikaa kulutettua niin hyödyllisesti kuin olisi toivonut. Syksy tuntui erilliseltä, vaikka olikin kivoja harjoituksia. Olisin kaivannut enemmän ohjaamista nopeammin, vaikea tietää, mitä tekee, jos ei oikein saa palautetta siitä mihinkään suuntaan. Lopussa asiat alkoivat selkenemään. Pedagogian rooli oli oleellinen ja toivon, olisi käytetty hieman lisää. Ryhmä jäi etäiseksi toisistaan ja oli sitä mielestäni vielä lähellä esityksiä, jolloin yhteinen paine ja turhautuminen lähennytti porukkaa.

Leap Beyond, esiintyjäkokemus 2020.

Pedagogia oli keskeisessä roolissa varsinkin, kun ei ollut valmista käsikirjoitusta ja perinteistä katsomoa. Oli mahtavaa, että kaikki pedagogit näkivät, mitä esityksestä tulee ja osasivat avata prosessia ja selkeyttää näyttelijöiden kuvitusta aiheista.

Leap Beyond, esiintyjäkokemus 2020.

”Oman esiintyjäntöön kehittämisen kannalta valmennuskeskus oli ihan silkkaa kultaa. Löysin ja ymmärsin nii paljon esittävien taiteiden eri mahdollisuuksista, näkökulmista, teko- ja lähestymistavoista. Syksyn kurssi antoi hyvän pohjan, ns. Buffetpöydän, josta valita työkalut, joilla rakentaa hahmo. Buffetin anneista olen eiryisen kiitollinen”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

Yksi ristiriitainen kokemus oli fyysisen teatteriin liittyvä tiedostetun liikkeen ja läsnäolon kysymys. Kuinka saattoi liikkua tiedostavasti, ja silti olla läsnä tilanteessa eikä

analysoida kaikkea tekemistä. Tämä linkittyy valmennuksen kanssa, sillä myös siinä läsnäolo ja tavoitteellisuus ovat yhtä aikaa olemassa. Yksi omanlaisensa ristiriita, joka nousi esille jo marraskuun treenijaksolla, oli etäännyttämisen ja henkilökohtaisuuden vastakkaisuuden kysymys. Mielestäni tämä on oleellista tarkastelussa olevan taiteen menetelmän ja aiheen kannalta. Taide, kuten coaching, voi käsitellä todella henkilökohtaisia asioita. Samaan aikaan taiteessa on mahdollista etäännyttää henkilökohtaisesta. Näin voidaan päästä käsiksi asioihin, jotka ovat ”liiankin lähellä”.

”Tiedostavan ja tiedostomattoman liikkeen ristiriita. molempia voi valjastaa välineeksi ja läsnäolo. Mitä läsnäolo tarkoittaa? mm ehkä just on monia keinoja, uskaltaa ottaa kontaktia, tietoinen omasta kehosta, että ei ole oman pään sisällä analysoimassa ja arvottamassa, että nyt pitää tehdä näin tää liike, vaan oikeesti niinku. joo hirveen vaikee kysymys. Ehkä myös et on kontaktissa, niin tulee luontaisesti. Hyvä harjoitella, miten olla auki omille tunnekokemukselle ja kehotuntemuksille.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

Mielenlennon Valmennuskeskus rakentui pääasiassa fyysiselle ilmaisulle. Yksi keskustelua herättänyt osa-alue oli psykologisten aiheiden fyysistäminen. Fyysinen ilmaisu on keino tavoittaa kehossa tapahtuvia, mutta usein piilossa olevia ajatuksia, tunteita ja asenteita. Tämä ei kuitenkaan ollut kaikille esiintyjille aluksi selkeää, vaan herätti keskustelua siitä, kuinka mielen sisäiset ilmiöt saataisiin visuaalisiksi. Abstraktista liikkeestä katsojan on mahdollista lukea monia sellaisia asioita, joiden käsittelyyn sanat eivät riitä. Vaikka prosessin aluksi esiintyjät pohtivat, kuinka psykologisuus ja fyysisyys kohtaisivat, esityksessä yhteys kuitenkin vaikutti olevan löytynyt. Käsittelimme coachingin herättämiä tunteita, siihen liittyviä asenteita ja vuorovaikutusta sekä lentämistä psykologisena ilmiönä. Nämä aiheet kuten myös liikkuminen työtapana ja oma keho yleensä ovat myös henkilökohtaisia ja herättävät siksi väistämättäkin tunteita.

”On aina mielenkiintoista huomata, miten paljon keholla voi viestiä, vaikka verbaalinen ilmaisu poistetaan. Juuri tuo yksilöllisyys ja erilaiset lähtökohdat ja tunteet, kuten arkuus, uteliaisuus, innostus, joukkohurmos, pelko välittyivät mielestäni liikekielessä hyvin”

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

”Mielestäni fyysisyys on oma, erilainen maailmansa. Jokainen löytää oman tulkinnan ja siihen vaikuttavat monet tekijät esim. liikkeen laatu, pehmeys ja kesto, myös katsojan ja tekijän elämäkokemus vaikuttaa.”

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

”Mitä fyysinen teatteri tuo esille esityksessä on hyvin henkilökohtaista ja subjektiivista ja juuri tämän takia sanat eivät aina voi tavoittaa kaikkea. Mielestäni fyysinen teatteri voi herättää yksittäiselle henkilölle jotain sellaista, mitä sanat eivät olisi koskaan tavoittaneet, mutta on vaikeampaa tuoda näkyväksi jotain tiettyä koko yleisölle.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

5.2. Empatia, luottamus, asenteet ja motivaatio

Sekä omat kokemukseni, keskustelumme prosessin aikana, että esityksen jälkeen kirjallisena keräämäni kokemukset käsittelivät tunteita, asenteita, ajatuksia, uskomuksia, tai niiden muutoksia. Keskittyessäni tutkimuksessa tunnekokemusten hahmottamiseen holistisesti, tarkastelen sekä tunteen tulkintaa, sen kehollista ilmenemistä emotionaalisesti, että tunnereaktion mahdollisesti aikaansaavaa ympäristötekijää, tai ajatusta. Coaching aiheesta esitystä tekemällä myös me työryhmäläiset tulimme esimerkiksi käsitelleeksi ennakkoluulojamme ja uskomuksiamme liittyen itsensä kehittämiseen, valmentamiseen ja muutoksiin, ja toisaalta teatteritaiteeseen ja fyysiseen tekemiseen liittyen.

<i>Empatia ja kinesteettinen empatia</i>
<i>Luottamus ja psykologinen turvallisuus</i>
<i>Itsetuntemuksen kasvu</i>
<i>Uskomukset, asenteet, ennakkoluulot ja asennemuutokset</i>
<i>Motivaatio ja sisäinen motivaatio</i>

Tunteista puhuttiin ja niiden kanssa työskenneltiin läpi prosessin. Esittävä taide elää tunteista ja niiden tiedostaminen on ymmärtääkseni vahvasti läsnä myös valmennuskulttuurissa. Tunteiden tulkinnan rooli esityksessä tulee ilmi myös katsojakokemuksista, joissa on suuressa osassa katsojan kinesteettinen-empatia⁸.

⁸ Lisää kinesteettisestä empatiasta ja peilisuoluista (Murray & Keefe, 2016, 50; Jola, Pollick & Grosbras, 2011; Simpson 2019).

Tunteiden kanssa työskentely osana taiteellista työryhmää, ja toisaalta niiden tunnistaminen kinesteettisen empatian välityksellä katsoja-kokijan roolissa on merkittävää. Se voi olla myös näyttöä siitä, että esittävällä taiteella voidaan vaikuttaa tunneällyn⁹ ja siihen liittyvien taitojen kehittämiseen.

”Päälimmäisenä se miten paljon se herätti itsessä erilaisia tunteita. Todella voimaannuttava ja ajatuksia herättävä kokonaisuus.”

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

”Alkuihmetys ja kahden tanssijan yhteistanssi, vaikka tanssi ehkä olikin hieman ahdistavia tunteita herättävä. Itse koin paljon erilaisia tunteita esityksen aikana; ahdistusta, helpotusta, jännitystä, iloa, onnellisuutta, onnistumisen tunnetta. Esiin tuli mielestäni se miten laajasti coachingia voidaan toteuttaa ja miten sitä koitetaan soveltaa jokaiselle yksilölle sopivaksi. Kyllä monet tarvitsevat itsensä tueksi jonkun, joka saa sinussa esiin uusia taitoja ja tunteita, ja opettaa sinua tuntemaan itsesi paremmin..”

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

”Teemana luin itsensä kehittämisen ja uusiin korkeuksiin nousun, siihen liittyvät tunteet ja asenteet.”

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

Vuorovaikutukseen ja ryhmätoimintaan liittyvä luottamus, ja sen osittain mahdollistava psykologinen turvallisuus olivat myös prosessin oleellisia tunnekokemuksia. Luottamuksen myötä Leap Beyondin ryhmässä oli mahdollista haastaa itseään ja devising-metodiin sisältyvä epävarmuuden sietäminen oli ehkä helpompaa. Ilman koko työryhmän yhteistä luottamusta kevään intensiivinen, yksilöllistä hämmennystä sisältänyt kehittämisjakso olisi ollut huomattavasti vaikeampi. Luottamus on tärkeää kaikessa yhteistoiminnassa, niin taiteellisessa prosessissa kuin coachingissakin. Leap Beyondin prosessin periaatteiden ja siinä käsiteltävien aiheiden (coaching, lentäminen, itsensä ylittäminen, heittäytyminen leikkiin) myötä luottamuksen rooli korostui entisestään. Fyysisen teatterin tekemisessä ja ryhmälähtöisessä luomisessa luottamus omaan kehoon, ideoihin ja ryhmän tukeen on kaikki kaikessa. Oli oleellista pyrkiä rakentamaan sellainen

⁹ Tunneäly on kykyä havaita, tiedostaa ja säädellä omia ja muiden tunteita (Goleman, 1995; Goleman, 1999, 361).

työilmapiiri, jossa olisi mahdollista heittäytyä uudelleenkin ilmaisuun ja tehdä liikkeellisiä ehdotuksia. Luottamuksen teema näkyy myös katsojakokemuksissa. Luottamuksen syntyyn auttavat yhteinen tavoite ja yhteinen ”kieli” (esimerkiksi kehollinen), että tunnistettavat ajatukset, kuten käy ilmi eräästä katsojakokemuksesta.

Teemana minulle toimi esimerkiksi luotto. Luotiin tunnelma siitä, että yleisö on samalla tasolla keskenään yhtä tietämättömiä, mutta meitä johdatellaan. annettiin tutkia tila ja siten yleisö oppii tuntemaan tilan ja tulee turvallisempi olo. Esiintyjistä löytyi myös yleisön ääni epäluuloinen ja vielä tietämätön hahmo. Tätä hahmoa oli helppo seurata, kun tunsin samastuttavuutta. Alussa luotiin vankka pohja luottamukselle.

Leap Beyond, katsojakokemus, 2020.

Coachingissa pyritään tunnistamaan omia tunteita, toiveita ja tavoitteita. Kuten tällainen prosessi, myös taiteelliset prosessit lisäävät lähes aina itsetuntemusta. Leap Beyondissa omasta itsestä oppiminen ja itsensä haastaminen olivat vahvasti läsnä niin teemoissa kuin praktiikassakin. Tulin esimerkiksi itse tietoisemmaksi haasteista, jotka liittyivät ohjattavana olemiseen ja ehkä nimenomaan luottamuksen ja itseluottamuksen kysymyksiin autetuksi tullessa. Prosessin myötä moni esiintyjistäkin koki tuleensa tietoiseksi erilaisista uskomuksistaan, asenteistaan, tai taidoistaan. Tähän liittyivät myös asennemuutokset, joita prosessin aikana käynnistyi. Esimerkiksi epäilyn, turhautumisen ja sitten hyväksymisen myötä coaching-teemaa, tai devisign -metodin käsikirjoituksettomuutta kohtaan.

”Olin aika ennakkoluuloinen ja kyyninen coachingia kohtaan. Se näkökulma laajeni prosessin aikana, ilmiö ei sinänsä ole läpeensä paha ja voi olla toimivaakin.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

Yksi tunnekokemuksiin liittyvä asia on motivaatio. Itsensä toteuttaminen, itsenäinen luova työskentely yhteisen tavoitteen eteen sekä omien kykyjen soveltaminen olivat Leap Beyondin prosessissa oleellisessa osassa. Paljon viitatus motivaatiotutkija Abraham Maslowin mukaan luova tekeminen, omien arvojen mukaan toimiminen ja omien kykyjen hyödyntäminen edesauttavat motivaation syntyä (Maslow, 1987, 15–21). Sisäistä motivaatiota tutkineiden itseohjautuvuusteorian (*Self Determination Theory*) kehittäjien

Edward Decin ja Richard Ryanin (2000) mukaan ihmisen hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation perusta on liittymisen (*relatedness*), omaehtoisuuden (*autonomy*) ja kyvykkyyden (*competence*) tarpeiden täyttymisessä (Deci & Ryan, 2000). Kyse on nimenomaan yksilöllisestä tunnekokemuksesta siitä, että tarve täyttyy. Motivaatiota tarvitaan muutoksiin coaching-prosesseissa, sekä taiteen tekemiseen. Merkittävää on, että toiminnan tavoitteet menevät yhteen sen kanssa, mitä pitää tärkeänä. (O'Connor & Lages, 2007, 112–114, 162–164, 167.) Moni esiintyjä toi Leap Beyond-prosessin aikana esille, että tekeminen haastoi ja toisaalta salli heidän soveltaa ja kehittää omia taitojaan ja kokeilla uutta. Yhteisöllisyyden kokemus isossa ryhmässä vaihteli, mutta yhteisen esityksen eteen työskentelyn kautta liittymisen kokemus oli läsnä. Sisäinen motivaatio nousi esille myös coaching-aihetta käsittelevissä keskusteluissamme.

”Mielenlennon Valmennuskeskus käsitteli mun kokemuksen mukaan Coachingia ja asioiden uskaltamista, miten löytää sisäinen motivaatio ja uskallus tehdä niitä.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

”Opin pitämään teatterin tekemisestä uudelleen, joku asennevamma hävisi, kun käsitys esittävien taiteisen rajojen mahdollisesta häilyvyydestä kristallisoitui!”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

”Koska esityksen muoto oli niin uusi, minulla meni hetki sisäistää, että vaikka minä en tekisi mitään, muualla tapahtuu ja esitys jatkuu. ”vastuu katsojien viihdyttämisestä” ei ole pelkästään minulla. Se oli hieman outoa aluksi.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

”devising ei ollut tuttu tapa rakentaa esitystä. Tuntui, että ”oikeasti tajusin” sen vasta myöhään. Syksyllä oli vaikea yhdistää harjoituksia tulevaan esitykseen, kun ei osannut hahmottaa, miltä esityksen työstäminen ja itse esitys tulee näyttämään. Harjoitukset olivat mukavia ja kiva osa kokemusta. Kun esitys oli kasassa, oli tietenkin helppoa ymmärtää, miksi teimme tiettyjä harjoitteita syksyllä. Kaikki ns. lokahti paikalleen.”

Leap Beyond, esiintyjäkokemus, 2020.

6. POHDINTA JA LOPPUSANAT

Luen Pilvi Porkolan väitöstutkimusta *Esitys tutkimuksena – näkökulmia poliittiseen, dokumentaariseen ja henkilökohtaiseen esitystaiteessa* (2014), jossa hän pohtii taiteellisen tutkimuksen olemusta. Pilvin tausta on esitystaiteessa, ja hän kirjoittaa tästä taiteenlajista käsi. Olemme tekijöinä erilaisia, mutta hänen tekstinsä uppoaa. Teksti antaa minulle työkaluja tarkastella työtäni, jota tehdessäni tuntuu jatkuvasti eteeni nousevan kysymyksiä: onko työlläni mitään merkitystä kenenkään muun kuin itseni kannalta, tai onko juuri henkilökohtaisuus taiteellisen tutkimuksen herkku? Kysymykset tulevat mieleen ehkä erityisesti siksi, että taustani on sekä taiteellisessa praktiikassa, että teoriaa korostavassa sosiaalipsykologisessa tutkimuksessa. Olen tässä työssä yrittänyt löytää tasapainon näiden kahden välille, mutta myönnän, ettei se ole ollut helppoa. Itselleni on ollut merkityksellistä pyrkiä avaamaan työni perusteluita, taustaa ja menetelmää lukijalle. Toivon, että näin taiteellinen tutkimukseni on Juha Varton määrittelemällä tavalla vakuuttava (ks. Varto, 2017, 70–71.) Taiteellinen tutkimus on mielenkiintoinen yhdistelmä taiteen käytäntöä ja sen avaamista, sekä menetelmän ja taustateorian ymmärrystä ja avaamista. Se on minulle myös jollain tasolla edelleen jonkinlainen ihastuttava mysteeri. Leap Beyond -esitysproduktion ja erityisesti sen Mielenlennon Valmennuskeskus -osion rakennusprosessia tarkastelleen tutkimukseni menetelmä oli fyysisen teatterin taiteellinen luomisprosessi. Menetelmään kuului käytännön luova tekeminen sekä prosessin dokumentointi ja tulkinta. Tämä tutkimus ei ole objektiivinen, yleistettävissä, tai edes todistettavasti tarpeellinen. Sen ei tosin ole tarkoituskaan olla, tai taiteellisen tutkimuksen singulaarisen luoteen takia voi, tai tarvitse olla (vrt. Varto 2017, 171). Raottamalla yhden taideprosessin ilmiöitä, tullaan kuitenkin koskettaneeksi teemoja, jotka voivat olla merkityksellisiä yleisemminkin. (Porkola, 2014, 11.)

Ehkä juuri taiteellisen tutkimuksen erityislaatunsa takia, työ tarjoaa näkökulmaa muihin taideprosesseihin ja tutkimuksiin. Esimerkiksi niihin, joissa fyysistä teatteria, tai coachingia käsittelevät kysymykset ovat esillä. Fyysisistä teattereista ja esiintyjäntyöstä kiinnostunut lukija voi toivottavasti saada tutkimuksestani tarttumapintaa omaan työhönsä. Tässä työssä yksi minulle tärkeä asia oli tuoda esille fyysisten teattereiden luonnetta ja historiaa suomen kielellä kirjoitettuna, sekä avata hieman alan tilaa Suomessa. Jokainen kirjoitettu ja julkaistu teksti voi olla merkityksellinen pienen

taiteenalan kannalta. Praktiikan ymmärtäminen on myös lukijalle oleellista, koska se oli niin tärkeä osa itse tutkimusmenetelmää. Fyysinen teatteri on minulle parhaimmillaan sitä, että näkymätön tulee näkyväksi. Sanat, joita ole, saavat muodon ja välittyvät kehosta kehoon. Se on läsnäoloa, mahdollisuuksia ja liikettä, energian ja kehon jännitteiden artikuloitua suuntaamista ja hallintaa ja niillä leikkimistä. Fyysinen teatteri on sateenkaari, joka sisältää erilaisia tekniikoita, tyylyttelyitä ja kehollisen ilmaisun kautta yhteen tulevia teatterin muotoja, joiden kautta esittävää taidetta lähestytään (myös Murray & Keefe, 2016). Sekä esittävässä taiteessa, että coachingissa on kyse tavoitteellisesta ja dialogisesta vuorovaikutuksesta, jonka kautta yksilön on mahdollista täyttää omaehtoisuuden (*autonomy*), kyvykkyyden tai kompetenssin (*competence*) ja liittymisen (*relatedness*) tarpeita (Deci & Ryan, 2000). Molempiin liittyy jokin tuntemattoman äärellä olemisen hämmennys, innostus, ahdistus ja ristiriitaisuus ja monia muita oletuksiin ja tekemiseen liittyviä ja siitä nousevia tunteita. Samoin kuin coaching, taiteellinen tekeminen on lähes aina jollain lailla tavoitteellista, tai sillä on jokin kiinnepiste, vaikka tavoitteena ei lopulta olisikaan esitys (ks. Varto, 2017, 80–81). Nämä asiat olivat läsnä fyysisen teatterin elementteihin perustuneessa Mielenlennon Valmennuskeskuksen devising-prosessissa, ja ne saattoivat korostua, kun tutkimusaiheena oli coaching.

Tutkimuksessa pyrin avaamaan kysymystä ”*Minkälaisia tunnekokemuksia liittyi coaching-ilmion tutkimiseen fyysisen teatterin avulla Leap Beyond produktiossa*”. Tarkastelin fyysisen teatterin tekemisen ja coaching-ilmion kohtaamispintoja tällä näkökulmalla. Tutkimukseen ryhdyin avaamalla ensin käytettyä fyysisen teatterin praktiikkaa. Koitin hahmottaa, vaikuttiko coaching-teeman tutkimus praktiikkaan tai toteutukseen tai toisinpäin? Esittävässä taiteessa aihe varmasti aina vaikuttaa jotenkin praktiikkaan: antaa suuntaa esityksen sisällölle ja sen myötä taiteellisille valinnoille. Näin oli myös Leap Beyond -produktion prosessissa. Konkreettisesti tämä näkyi harjoituksissa keskusteluna, devisign-tehtävissä, esityksen hahmojen ja kohtausten luomistyössä tehdyissä valinnoissa sekä yleisen tunnelman rakennustyössä.

Selvisi, että coaching-tematiikkaan liittyy tietynlainen paradoksisuus: ristiriitainen innostusta ja ahdistusta sisältävä, hämmäntäväkin tunnelma. Tällöin paradoksin ja ristiriitaisen tunnelman välittyminen yleisölle tuli merkitykselliseksi. Oli oleellista

pohtia, kuinka ristiriitainen tunnelma saataisiin ruumiillistettua ja jaettua. Koko tutkimuksessa ristiriitaiset tunnelmat olivat sekä esityksen tematiikan, että prosessin kannalta isossa roolissa. Ne nousivat esille useassa otteessa suhteessa esimerkiksi käyttämäämme devising-metodiin, joka samaan aikaan antaa vapautta ja vastuuta esiintyjälle ja voi täten olla hämmentävä. Monet fyysisen teatterin keinoin coaching-aiheen tutkimisesta nousseet kokemukset liittyivät muihinkin *ristiriitaisuuksiin*. Näitä olivat psykologisten ilmiöiden ruumiillistamisen ja visualisoinnin pohdita, sekä vapaus–vastuu, tai yksilöllisyys–yksinjääminen ja henkilökohtaisuus–etäännytyksen -asetteluiden kysymykset.

Toiseksi tunnekokemukset liittyivät erilaisiin *psykologisiin teemoihin*, joihin kuului tunteiden ilmaisun ja tulkinnan, sekä luottamuksen ja motivaation merkitys niin esiintyjille kuin myös katsojille. Oleelliseksi tuli löytää tapa visualisoida coachingia ja siihen liittyviä tunteita parodioimatta sitä. Tässä abstraktin liikkeen rooli ja tunteiden rooli korostui. Tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn merkitys näissä kokemuksissa voi tarjota lisää näyttöä siitä, miten esittäväällä taiteella voidaan vaikuttaa tunneälyn ja siihen liittyvien taitojen kehittämiseen. Tunneäly on kykyä havaita, tiedostaa ja säädellä omia ja muiden tunteita (Goleman, 1999, 361). Tunneälytaitoihin sisältyvät omien tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta, kyky motivoida itseä, empatiakyky, sekä sosiaalinen kyvykyys (mt., 361–362). Esittävän taiteen, kuten fyysisen teatterin, parissa on aiemminkin todettu olevan mahdollista kehittää näitä taitoja (ks. mm. Larson & Brown, 2007). Teatteria tehdessään tulee toimineeksi ryhmässä, ja roolin kautta asettuneeksi toisen asemaan, kun taas yleisön osalta kinesteettinen empatian on mahdollista aktivoitua. Piispan (2018) kuvaamassa yksilöllisyyttä korostavassa ajassa tunneälytaitojen rooli varmasti korostuu entisestään, sillä yksilöt eivät voi toimia toisistaan irrallisina.

Koska kyseessä on opinnäytetyö, en tarkastele esiin nousseita ilmiöitä tämän laajemmin. Kuitenkin työn kirjoittaminen mahdollistaa sen, että aiheita, jotka ansaitisivat jatkotutkimusta tulee näköetäisyydelle. Tämän työn osalta mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita teatteritaiteen tutkimuksen saralla voisi olla syventyä fyysisen teatterin ja psykofyysisten tekniikoiden mahdollisuuksiin esittää ja välittää tunteita yleisesti. Sitä on esittävässä taiteissa toisaalta jo tutkittukin (mm. Kemp, 2012). Teatteripedagogiaan keskittyen voisi tarkastella, millä tavalla muodostunut työkuulttuuri, ja työn taustalla

olevat periaatteet vaikuttivat itse prosessiin ja siitä syntyneisiin kokemuksiin. Kirjoitustyön alussa tarkastelinkin laajemmin prosessissa esille nousseita teemoja ja myös juuri edellä esittämiäni aiheita. Työtä tiivistääkseni kuitenkin keskityin nimenomaan tunnekokemuksiin. Jatkossa voisi myös syventyä turvallisen tilan kysymyksiin, tai siihen, mikä tarkemmin on tunneällyn rooli ja, miten sitä voitaisiin vastaavanlaisessa fyysisen teatterin prosessissa kehittää. Myös voisi tarkastella, minkälaisia merkityksiä ryhmälähtöiseen, devising-teokseen osallistuneet esiintyjät antavat erilaisille kokemukselleen. Jatkotutkimus voisi keskittyä tarkastelemaan tarkemmin jotain tiettyä ohjaajuuden, tai esiintyjyyden kysymystä. Esimerkiksi: onko taiteella keinoa olla kommentoimatta aihettaan tai, miltä fyysisen teatterin tekeminen, tai ohjaaminen tuntuu? Fyysisen teatterin sijaan vastaava tutkimus voitaisiin kirjoittaa kokemuksellisen esityksen näkökulmasta. Käyttäytymistieteellinen tutkimus voisi tutkia, kuinka coaching-ilmioon yleisesti suhtaudutaan ja, mitä tunteita se herättää, tai minkälaista vuorovaikutusta se aikaansaa. Itsensä ylittämisen ja kehittämisen tematiikka ovat myös mielenkiintoisia tarkastelun kohteita, joihin sekä luova toiminta, että valmennus liittyy.

Kuten aina itse tehdyn ja nähdyn ympärillä on myös paljon sellaista, jota ei yksi kokija tai tutkija pysty tavoittamaan. Onneksi jää myös tilaa jatkotutkimukselle ja uusille teoksille. Lentäminen ja itsensä ylittäminen ja askel tuntemattomaan olivat meille ohjaajille Leap Beyond teoksen liimoja, ja itsessään aiheita, joista voisi kirjoittaa vaikka, kuinka. Teos, sen aihe ja rakennusprosessi näyttäytyvät eri tavalla meille kaikille ja siinä lieneekin yksi teatteritaiteen suuri arvo: se tuo meitä toisistamme ikuisesti erillämme olevia dialogiin. Voimme todistaa saman ilmiön ja tilanteen, pitää henkilökohtaisen kokemuksemme ja silti ehkä tavoittaa jotain yhteistä. Itseäni voisi kiinnostaa jatkaa coaching- tai valmennustematiikkaan syventymistä. Myös kiinnostaisi kartoittaa edelleen fyysisen teatterin asemaa Suomessa ja tutkia fyysisen teatterin ja sen ilmaisun mahdollisuuksia näkymättömän käsittelyyn. Haluaisin myös edelleen kehittää omaa taiteellista praktiikkaani ja ottaa osaa Suomalaiseen fyysisen teatterin kentän kehitykseen.



Leap Beyond harjoituksissa, Kuvat: Bogizle factory



Leap Beyond työryhmä ensi-illassa. Kuva: Martti Humppila

7. LÄHTEET

Adrian, B. (2002). *An Introduction to Laban Movement Analysis for Actors: A Historical, Theoretical, and Practical Perspective* by Barbara Adrian. Teoksessa N. Potter (toim.), *Movement for Actors*. New York: Allworth Press. 73–84.

Anttila, E. (2011). Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa E. Anttila (toim.), *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 40. 151–174. Haettu 2.1.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45263/TeaK_40.pdf?sequence

Bell, D. (2019). *Research in the Creative and Media Arts: Challenging Practice*. Routledge NY

Bogart, A. & Landau, T. (2005). *The Viewpoints Book. A Practical Guide to Viewpoints and Composition*. New York: Theatre Communications Group

Chekhov, M. (2002). *To the Actor*. S. Callow (Toim.) New York: Routledge

Chekhov, M. (1985). *Lessons for the Professional Actor*. New York: PAJ Books.

Dennis, A. (1995). *The Articulate body. The Physical training of the actor*. Lontoo: Nick Hern Books.

Edmondson, A. (1999) Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, Vol. 44, 1999. No. 2. 350–383. Johnson Graduate School of Management, Cornell University. Haettu 27.4.2020 osoitteesta https://web.mit.edu/curhan/www/docs/Articles/15341_Readings/Group_Performance/Edmondson%20Psychological%20safety.pdf

Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press

Gallese, V. (2004). *Intentional attunement. The mirror neuron system and its role in interpersonal relations*. Interdisciplines.org Haettu 18.4.2020 osoitteesta

https://www.academia.edu/2207384/Intentional_attunement_The_mirror_neuron_system_and_its_role_in_interpersonal_relations

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1999). *Tunneäly työelämässä*. (Suom. S. Lahtinen). Helsinki: Otava (Alkuperäinen teos julkaistu 1998).

Deci, E. & Ryan R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 4, 227–268 Haettu 29.5.2020 osoitteesta:

<https://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>

Hackney, P. (2002). *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge

Heidegger, M. (2000). *Oleminen ja aika*. (Suom. R. Kupiainen). Tampere: Vastapaino. (Alkuperäinen Zein und Zeit julkaistu 1926).

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. (2005). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita

Jola, C., Pollick, F. E., & Grosbras, M. H. (2011). Arousal Decrease in Sleeping Beauty: Audiences' Neurophysiological Correlates to Watching a Narrative Dance Performance of two-and-a-half hours. *Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research*, 29, 378–403. Special Online Supplement on Dance and Neuroscience.

Haettu 30.3.2019 osoitteesta

https://www.jstor.org/stable/dancresejsocidan.29.378?read-now=1&seq=1#metadata_info_tab_contents

Kilkku, E. (2017). *Teatterin tyylilajit. Käytännön opas*. Kemi: Artain&Nord/Nordbooks

Laban, R. (2011). *The Mastery of movement* (4. painos). (Painoksen uusintu L. Ullman). Alton, Hampshire, UK: Dance Books Ltd. (Alkuperäispainos 1980, Alkuperäisteos 1950 nimellä *The Mastery of Movement on the Stage*)

Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.

Larson, R. & Brown, J. (2007). Emotional Development in Adolescence: What Can Be Learned From a High School Theater Program. *Child Development*, 78, 4.

Levinas, E. (1996). *Etiikka ja äärettömyys – keskusteluja Philippe Nemon kanssa*. (Suom. A. Pönni ja O. Pasanen) Helsinki: Gaudeamus.

Lehtovaara, L. (1996). Situationaalinen oppiminen – ontologisia ja epistemologisia lähtökohtia. Teoksessa J. Lehtovaara ja R. Jaatinen (toim.). *Dialogissa osa 2: Ihmisenä ihmisyyhteisössä*. Tampere: Tampereen Yliopiston jäljennepalvelu.

Logie, L. (1995). Developing a Physical Vocabulary for the Contemporary Actor. *New Theatre Quarterly* 43: 11 osa 3230–240 Haettu 31.8.2020 osoitteesta <https://www.cambridge.org/core/journals/new-theatre-quarterly/article/developing-a-physical-vocabulary-for-the-contemporary-actor/55CF863FB3986323F6F41278EF645090>

Kemp, R. (2012). *Embodied acting : what neuroscience tells us about performance*. New York: Routledge

Lehtomaa M. (2005). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.), *Kokemuksen Tutkimus, Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen* Helsinki: Dialogia Oy 163–194

Martin, J. (2004). *The Intercultural performance handbook*. London: Routledge.

Murray, S. & Keefe, J. (2016). *Physical Theatres A Critical Introduction*. (2. painos) New York: Routledge.

Niskanen, S. (2005). Hermeneuttisen psykologian tieteenfilosofinen traditio. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.), *Kokemuksen Tutkimus, Merkitys-tulkintaymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia Oy. 89–115.

O'Connor, J. & Lages, A. (2007). *How Coaching Works, The Essential Guide to the History and Practice of Effective Coaching*. Lontoo: A & C Black

Oddey, A. (1994). *Devising Theatre. A Practical and Theoretical Handbook*. Lontoo & New York: Routledge.

Piispa, M. (2018). *Yhdeksän sanaa Y-Sukupolvesta – yksilöllisyys/ yltäkylläisyys/ portfolio / kaupunki/ 9/11 / MM 95 / kannabis / tulevaisuus*. Kustannusosakeyhtiö Teos. Falun: Scanbook AB.

Porkola, P. (2014). *Esitys tutkimuksena – näkökulmia poliittiseen, dokumentaariseen ja henkilökohtaiseen esitystaiteessa*. Väitöstutkimus. Acta Scenica 40. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus, Haettu 27.3.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/136115/Acta_Scenica_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Powers, M. (2002). The past, present and future of Michael Chechov. Teoksessa Chechov, M. *To the Actor*. S. Callow (Toim.) New York: Routledge, XXV–XLIX.

Rauhala, L. (2005). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Reynolds, D. (2012). Mirroring Movements, Empathy and Social Interactions introduction. Teoksessa D. Reynold, & M. Reason, (toim.) *Kinesthetic empathy in creative and cultural practices* Bristol, UK: Intellect Ltd., 29–33.

Rizzolatti, G. & Fabbri-Destro, M. (2009). *Mirror neurons: From discovery to autism. Experimental brain research*. Experimentelle Hirnforschung. Haettu 18.1.2019 osoitteesta

https://www.researchgate.net/publication/26818048_Mirror_neurons_From_discovery_to_autism

Räsänen M. (2000). *Sillanrakentajat: kokemuksellinen taiteen ymmärtäminen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Selioni, K (2016). “Laban – Aristotle: Movement for Actors and in Acting”, *Choros International Dance Journal*, 5, 12, 12–30. Haettu 31.8.2020 osoitteesta http://chorosjournal.com/docs/choros5/2_CHOROS_05_KIKI_SELIONI.pdf

Shafer, D. A. (2016). *Antonin Artaud*. Uk: Reaction Books Ltd

Simpson, H. (2019). Kinesthetic Empathy, Physical Recoil: The Conflicting Embodied Affects of Samuel Beckett's Quad. *Journal of Modern Literature, Varieties of Embodiment: Whose Body?* 42, 2, 132–148. Indiana University Press. Haettu 2.4.2019 osoitteesta

https://www.academia.edu/38656060/Kinesthetic_Empathy_Physical_Recoil_The_Conflicting_Embodied_Affects_of_Samuel_Becketts_Quad_Journal_of_Modern_Literature_42.2_2019

Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, method and research*. London: Sage.

Thuring, A., Miettinen, O. & Rosenberg, V. (2018). *Ikkunat Auki Itään. 100 vuotta Aasiaa Suomen näyttämöillä*. Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 65, 172

Haettu 20.8.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235416/TeaK_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ticini, L., Urgesi, C. & Calvo-Merino, B. (2015). *Embodied Aesthetics: Insight from Cognitive Neuroscience of Performing Arts*. Researchgate. Haettu 30.3.2019 osoitteesta <https://www.researchgate.net/publication/271507685>

Varto, J. (2017). *Taiteellinen tutkimus: Mitä se on? Kuka sitä tekee? Miksi?* Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Viro: Print Best

White, G. (2012). On Immersive Theatre. *Theatre Romance International* 3. Cambridge: Cambridge University Press. 221–235.

Verkkolähteet:

Anttila, E. (2017). *Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, virtuaalijulkaisu. Julkaistu ensikerran 2004, Teatterikorkeakoulun virtuaaliyliopisto-hankkeessa. Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Haettu 05.06.2020 osoitteesta <https://disco.teak.fi/anttila/>

Coaching yhdistys Suomen verkkosivut. (20.10.2019). *Mitä Coaching on?* Haettu osoitteesta <https://www.coaching-yhdistys.fi/mita-coaching-on/>

International Coaching Federation Finland verkkosivut. (20.10.2020.). *Ammattimaisesti toimivan coachin ydintaidot*. (Suom. 2016, ICF Finland, hallitus). Haettu osoitteesta <https://www.icffinland.fi/coachin-ydintaidot/>

Paavolainen, P. (2016). *Suomen teatterihistoria*. Teatterikorkeakouluvirtuaalijulkaisu. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Yhteisen opetuksen keskus. Julkaistu ensikerran Paavolainen, P. (2005). Teatterikorkeakoulu, virtuaaliyliopisto-hanke. Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 53. Haettu 02.09.2020 osoitteesta <https://disco.teak.fi/teatteri/>

Paavolainen, P. & von Boehm, J. (2016). *Eurooppalaisen teatterin historiaa*. Teatterikorkeakoulu, virtuaalijulkaisu. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Yhteisen opetuksen keskus. Paavolainen, P. & Makkonen, A. (2005). Teatterikorkeakoulu, virtuaaliyliopisto-hanke. Julkaistu ensikerran Paavolainen, P. (1993). Teatterikorkeakoulu, avoin yliopisto (opintokansiona). Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 55. Haettu 25.07.2020 osoitteesta <https://disco.teak.fi/euteatteri/>

Preston-Dunlop, V. (20.7.2020). *Rudolf Laban*. Trinity Laban Conservatoire for music and dance verkkosivut. Haettu osoitteesta <https://www.trinitylaban.ac.uk/about-us/our-history/rudolf-laban>

RESAD espanjan verkkosivut (20.7.2020). *PENSAMIENTO and EXPRESIÓN José Luis Raymond (Historia de vida)*. Haettu osoitteesta <http://www.resad.es/departamentos/dramaturgia/historias/jose-luis-raymond.pdf>

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 15.6.2020 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Stegmann, V. (heinäkuu 2007). Brechtian Traces in Pina Bausch's Choreographic and Cinematic Work. Esitelmä konferenssissa Language and the Scientific Imagination. The 11th International Conference of ISSEI. Helsingin Yliopiston Kielikeskus, Helsinki. Haettu 31.8.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/15242/78_Stegmann.pdf

Julkaisemattomat lähteet

Humpila, L (2018–2020). Työpäiväkirjat ja muistiinpanot. Helsinki

Saastamoinen, R. (3.2.2020). Taiteellisen tutkimuksen luentomateriaali ja muistiinpanot. Helsinki

Thuring, A. (3.9.2018). Miimi kertoo kipeitä ja kepeitä tarinoita. Haastattelussa M. Vehkalainen (toim.). Helsinki: Yle Areena (6.7.2020) Kuunneltu osoitteesta <https://areena.yle.fi/audio/1-4481419>

8. LIITTEET

1. Liite: GENERATION LIFE COACH PROJEKTISUUNNITELMA
2. Liite: GROW MALLI
3. Liite: AVOIMEN HAUN ESITTELYTEKSTI
4. Liite: KICK OFFIN SISÄLTÖ JA PELISÄÄNNÖT
5. Liite: KURSSIKERTAESIMERKKEJÄ JA HARJOITTEITA
TYÖPÄIVÄKIRJASTA
6. Liite: HARJOITUSTEN PERUSRAKENNE
7. Liite: LISTA MIELENLENNON VALMENNUSKESKUKSEN
HAHMOISTA
8. Liite: OTE TYÖPÄIVÄKIRJASTA HARJOITUKSET 10.2.2020
9. Liite: LEAP BEYOND KÄSIOHJELMA
10. Liite: KYSYMYKSET ESIINTYJILLE JA KATSOJILLE

LIITE 1 GENERATION LIFE COACH PROJEKTISUUNNITELMA

Taiteellis-pedagoginen projekti *Generation Lifecoach*:

Liikkeellisen esittävän taiteen projekti, jossa nykyajan identiteettikeskusteluihin liittyvät tunteet ja ilmiöt toimivat yhteisöllisen oppimisprosessin ja teoksen rakentamisen kehyksenä.

Projektin taiteellis-pedagogisia päätavoitteita on kolme:

1. **Tutkia ja oppia yhteisöllisesti erilaisia keinoja teoksen toteuttamiseksi:**esim. fyysisen teatterin tekniikoita tai liikkeen ja tekstin tuottamismuotoja yhdessä jakaen ja kehittäen ja luoden uutta tietoa ja taitoa.
2. **Tutkia, kuinka nykyajan identiteettikeskusteluihin liittyvät tunteet ja ilmiöt voidaan esityksellistää ja niiden kautta toteuttaa teos, joka herättää yleisön tarkastelemaan ja löytämään yhteyksiä kokemusiinsa liittyen identiteettipohdintoihin.**
3. **Työpajojen ja esityksen kautta tarjota harrastajille mahdollisuus oppia liikkeellisen esittävän taiteen keinoja sekä kokemusta, joka edesauttaa katsomaan liikkeellisiä esityksiä ja innostaa lajin pariin. Näin projektin yksi laajempi tavoite on edistää monipuolisen fyysisen teatterin tunnettuutta Suomessa.**

Aiheesta: Aihe on syntynyt keskusteluista tuttavieni kanssa sekä yleistä länsimaisen identiteettikeskustelun ilmapiiriä seuratessa. Keskusteluihin liittyvät tunteet ja ilmiöt ovat pääkiinnostuksen kohde. Esimerkiksi kysymyksiin “kuka olet”, tai “mitä sinä haluat”, liittyy paljon tunteita, kuten riittämättömyyden tunne elämän eri roolien toteuttamisessa. Sellaista ammattikuntaa kuin Life Coach ei syntyisi muualla kuin nyt länsimaissa, kun mahdollisuuksiin hukutetut ihmiset tarvitsevat apua tavoitteissaan ja identiteettietsinnässään. Prosessi voikin toimia paikkana osallistujien omien ajatusten jakamiselle, mutta sen pääpaino on taiteellisessa oppimisessa ja työskentelyssä. Teos voi tarjota katsojille tarttumapinnan ja herättää huomaamaan, ettei ole tunnemaailman tai identiteetti pohdinnan kanssa yksin.

Toteutustavasta: Aihepiiriä lähtestyttäisiin päämenetelmältään liikkeellisesti, jolloin voidaan tavoittaa tasoja, joihin sanat eivät riitä. Mukana voisi kuitenkin olla myös valaistus,

teksti tai ääni riippuen työryhmästä. Projektissa ammattilaisten ryhmä sopii aluksi kokoontumisajat, jolloin tarkastella teemaa yhdessä. Vuorotellen fasilitoiduissa tapaamisissa opitaan uusia ja kehitetään olemassa olevia esittävän taiteen taitoja tutkien yhteistä teemaa. Aikataulullisesti tavattaisiin keväällä ensin muutamana päivänä ja sitten kerran viikossa. Kevätkesällä pidettäisiin kehitetyillä työtavoilla työpajoja harrastajille. Loppukesästä valmistettaisiin teos, jonka ensiesitys voisi olla syksyn alussa. Lopulta prosessia purettaisiin yhdessä työryhmän kesken. Ihanteellista olisi, jos osallistujia olisi sekä pääkäypunkiseudulta, että maaseudulta ja teos voisi kiertää. Toimisin projektin vetäjänä ja organisoijana. Fasilitoisin harjoituksia ja toisin kysymyksiä ja artikkeleita, joiden pohjalta muiden olisi helpompi suunnitella omaa fasilitointiaan. Yhteisen oppimisen alustalle toisin ensemblen ja läsnäolon rakennukseen Viewpoints-metodin, jota opiskelen lisää tänä kesänä SITI Companyn työpajassa. Työryhmässä oltaisiin tasa-arvoisia tutkija-taiteilijoita oppimassa muilta, ohjaten myös itse. Vaikka projektin pääpaino olisi prosessissa, tavoite olisi viimeistelty, visuaalinen ja ajatuksia herättävä teos. Teoksessa voisi eri rooleissa esiintyä sekä harrastajia, että ammattilaisia. Yhteinen tavoite sitouttaa ja kiinteyttää työryhmää sekä motivoi oppimiseen.

LIITE 2 GROW MALLI

GROW - COACHING TYÖKALU

G= Goal, Tavoite
Minne haluat päästä?

R=Reality, Todellisuus + Resurssit
Missä olet nyt?

O=Options/Obstacles, Vaihtoehdot/haasteet
Mitä vaihtoehtoja sinulla on?
Mitä esteitä on ylitettävä?

W=Will/Way forward, Tahto/seuraava askel
Mitä aiot tehdä nyt seuraavaksi?

LIITE 3 AVOIMEN HAUN ESITTELYTEKSTI

ESIINTYJÄHAKU “*Ready to take a leap?*”

Etsitään esiintyjä esitysproduktioon ja siihen liittyvään fyysisen näyttelijäntyön ja kokemuksellisen esityksen devising koulutusjaksoon. *Leap Beyond* on esitys, joka fyysisen esiintyjäntyön ja kokemuksellisuuden keinoin käsittelee itsensä ylittämistä, lentämistä, sen kokemusta sekä mielen valmentamista. Esitys on kolmen Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun teatteripedagogiikan maisteriohjelmassa opiskelevan teatteritaiteilijan Laura Humppilan, Verna Laineen ja Anna Lehtosen ohjaama ja osa heidän opintojaan.

Esiintyjille ei voida maksaa palkkiota, mutta he saavat ilmaisen fyysisen näyttelijäntyön ja kokemuksellisen esityksen rakentamisen koulutusjakson (13h), ja ovat mukana ainutlaatuisen esityksen toteutuksessa. **Etsimme ryhmään täysi-ikäisiä, eri-ikäisiä ja taustaisia esittävän taiteen harrastajia tai opiskelijoita.**

Esiintyjien pääasiallinen ilmaisu tulee koostumaan tyylitellystä liikkeestä, mutta puheosiot ovat mahdollisia. Lisäksi heillä on avustavia tehtäviä. Esityksen roolit rakentuvat valittujen esiintyjien kykyjen mukaisesti. Esiintyjillä ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta fyysisestä teatterista, mutta aikaisempi kokemus tanssin, teatterin tai sirkuksen saralla on eduksi. Tärkeää on halu ja valmius heittäytyä, haastaa itseään ja rakentaa esitystä muun työryhmän kanssa antaen panoksensa tälle fyysiselle esitykselle. Esiintyjien valintaan vaikuttaa mahdollisuus sitoutua koulutusjakson harjoituksiin Marras-Joulukuussa 2019, sekä läpimenoihin ja esityksiin keväällä 2020. Näyttämöharjoituksia on viikoilla 6-9. Ensi-ilta ja esitykset ovat viikoilla 10-11. Tarkempi aikataulu hakijoille. **Hae mukaan** lähettämällä vapaamuotoinen hakemus ja valokuva itsestäsi osoitteeseen laura.humppila@uniarts.fi

CASTING CALL

Looking for performers for a performing art production and related physical performance training. *Leap Beyond* is a performance exploring flying, experiencing flying, and coaching the mind by the means of physical performance and experience. The performance is directed by three theatre artists Laura Humppila, Verna Laine and Anna Lehtonen, who are studying for a master's degree in theatre pedagogy at the University of the Arts Helsinki, Theatre Academy.

There is no payment for the performers, but they will get a free physical acting and devising an experiential performance - workshop (13h) and will be part of creating a unique production.

We are looking for a group of performers, (performing arts students or enthusiasts), adults with different ages and backgrounds. The main expression of the performers is composed of stylized movement, but speech is also possible. They have also assisting roles. The roles are built around the capabilities of the chosen performers. Performers do not need to have previous experience in physical theatre, but previous experience in dance, theatre or circus is an advantage, important is to have an urge to perform, you are ready to challenge yourself, and you know you can contribute to this physical performance. What matters is the willingness and power to challenge yourself and build a performance with your team. Possibility to commit to the workshop period in November-December 2019, and run throughs, and the general rehearsal in spring 2020 effects the choices of the performers. Rehearsals will be weeks 6- 9. The premiere and performances are on weeks 10-11. More specific schedule for applicants.

You can apply by sending a free-form application and a photo of yourself to laura.humppila@uniarts.fi. You will get a reply with more info and a schedule inquiry. Please apply soon. Applications to be processed in order of arrival, deadline Fri 18.10.

LIITE 4 KICK OFFIN SISÄLTÖ JA PELISÄÄNNÖT

Kick Off Ohjelma 17:30-20:30

Tarvikkeet: Flappitaulut, (Paperit), kyniä

(Alku n. 10 min.) Sisälle valuminen ?

17:40

1. (5min) Tervetuliaissanat + Kielikysymys + Koollekutsijat / ohjaajat / Teatteripedan opinnäyte ! + Tutkimusmateriaalin keruu kysymys.
 - 1.1 Päivän rakenne.
2. (10min) Esittelyt:
 - Suunnittelijat (Komponentit) + Tuottaja + Ilma-akro tekninen apu
 - Fyfe, Wate + Guide
3. (10min) Lähtökohdat työskentelylle. saa kysyä! ja myöhemmin
 - Iso ryhmä suunnittelijat ja esiintyjät ja työn luonne
 - Miksi kaksi esiintyjäryhmää + guidet ? (erilaiset tekniikat ja niiden tavoitteet, eri treeniatjat ja käytännön kykeneminen eri osuuksissa olemiseen, erilaiset tavoitteet työskentelyssä
 - Guide rooli muotoutuu prosessin aikana - yleisön kontaktipiste ja esityksen läpikuljettaja. Keväällä rooli muovautuu enemmän. Epäilevä ja utelias.
 - Syksyn ja kevään ero. syksyllä keskitytään yksittäisiin osioihin, keväällä kokonaisuuteen.
 - Devising: Kolme erillistä devising prosessia, jotka jokainen lähestyvät aihetta erilaisilla harjoitteilla ja tehtävillä. Vielä ei painetta tuottaa valmista materiaalia esitystä varten.
4. Kontaktikäytännöt + infokanavat: Facebookryhmä koko työryhmä, Whatsapp -ryhmä , Slack ? , Drive ?
5. (10min) Pelisäännöt

Pelisäännöt yhteydenpidosta

 - Kehen kukakin yhteydessä Verna Fyfe, Laura Wate ja Guide, Anna Komponenttitiimi: Kaikissa aikatauluasioissa omalle, paitsi kiireelliset asiat.
 - Whatsapp kiireellisiin infoihin esim. Samanpäivän treenit.

Yleiset pelisäännöt läsnäolosta:

 - Ajoissa paikalle.
 - 5 min ennen treenien alkua, käy joku hakemassa ryhmän torilta
 - Jos tulet aikaisemmin odota torilla
 - Jos myöhemmin kysy vaksilta pääsyä yläkerrokseen ja saavu harjoitustilaan keskeyttämättä tilannetta.
 - Kirjoita treenit ylös, jotta pystyt välttämään päällekkäisyydet.
 - Ole avoin omista poissaoloista, myös mahdollisista/epävarmoista.

Pelisäännöt itsensä, tilan ja toisten kuuntelusta, kunnioittamisesta ja turvasta

 - Kipeänä ei treeneihin - minimoidaan tarttumisriski ja saavutetaan nopeampi tervehtyminen
 - Talkoolaisvakuutus koskettaa kaikkia esiintyjä, produktion harjoituksissa tapahtuvia tapaturmia varten (Riverialla oma vakuutus erikseen).
 - Toisten ja omien rajojen kunnioittaminen
 - Oman kehon kuuntelu ja vastuu omasta tekemisestä
 - Yhteinen vastuu tiloista (roskat roskeen, ei kengillä, ei rikota mitään, puutteista mainitaan)

- Mikäli on jotain treeneihin vaikuttavia haasteita (elämäntilanne, ryhmäntilanne, mieliala, fyysinen vamma...) tuothan asian ennen treenien alkua ohjaajan tietoon (maininta riittää).

Muuta

- Vaatteiden vaihto
 - Kysy aina jos jotain
 - Uusia käytäntöjä ja pelisääntöjä luodaan ryhmän kanssa matkan varrella
6. (30min) Aikataulu ja sen läpikäynti (Jaetaan aikataulut)
- Syksy treenijakson läpiluku
 - Katso oman ryhmän aikataulut, kerro jos muutoksia tai huomioita
 - Kevään aikataulusta: Katsotaan mitä meillä on +, joululomille lähdeettäessä saadaan varsinainen treeniaikataulu.

TAUKO + Lähtijöiden kuvat ja mitat. (15min.)

1, 40min

(5min) Yhteispalaulus ruumiiseen

- Tärinä

7. (20) min Esityksen rakenne ja Tematiikan alustukset : Laura, Verna, Anna

2h 5min

(40 min)

9. Paperikierrokset (3 ryhmää) 4, 4, 5(4) ryhmät
- Mitä asioita, tunnelmia, miellelyhtymiä kyseisen osion tematiikasta tulee mieleen. Kirjoitetaan ylös.
 - Mielenvalmennuskeskus / Coaching + Fyysinen esiityjäntö
 - Leap / Bungee dance + Vertical Wall
 - Lentämisen leikkikenttä Lentäminen + Kokemus / Kokemuksellisuus
 - Kokonaisuudesta

(20min) Mitat + Guidet

Lopetus kiitos!

LIITE 5 KURSSIKERTAESIMERKKEJÄ TYÖPÄIVÄKIRJASTA

18.11 Tänään käytiin kaikkien nimet ja taustat läpi ja tutustuttiin tekemisen tapaan sekä pariin teoriaan ja tekniikkaan. Mitä selkisi keskusteluissa oli, että yksi vaihtoehto tutkimukselle voisi olla se paradoksinen tunne kuinka käsitellä tätä materiaalia, samaan aikaan se on houkuttelevaa ja muutos innostaa vaan samaan aikaan joku inhottava ulkopuolisen sanoma tähän työntettäessä ei voisi vähempää kiinnostaa ja nostaa yös niskakarvojanikin. **Tehtiin:**

Alkubiisi – liiku ja tule musiikin loppuksi ringiin

Alkurinki ja esittäytyminen omasta suhteesta coachingiin ja fyysiseen teatteriin.

Keskittyminen: Yhtäaikainen ylösnousu

Alkuhippa -kontaktilla

Keholliset harjoitteet: Nivelet, tärinä, pandikulointi (eläinten tyylinen venyttely kinesfääriin)

Point zero – nollapisteen hakeminen parin kanssa

7 leves of tension harjoite

keskustelua

Tauko

Viewpoints – tauolta palaamislämmittelyksi näkökulmien läpikäynti suihkuna.

Devising: Kuunnellaan coaching mielenmuutosvoima tekstiä äänikirjasta ja liikutaan siihen + kirjoitetaan siihen liittyviä ajatuksia ja kokemuksia papereille.

Keskustelua

Tehtävä: etsi itseäsi kiinnostava coaching materiaali ensiviikoksi ja valmistaudu keskustelemaan.

25.11 Mitä tehtiin: Ulkona: Kävelytehtävä pareittain (yksi puhuu muut kuuntelevat – aiheena Coaching + mitä lentäminen voisi olla psykologisesti ajatellen minulle - mitä lentäminen kuvaa- onko minulla kokemuksia “psykologisesta lentämisestä”) + 15 min kirjoitusta , Kävelyn (lyhyt) purku

Sisällä:

Alkubiisi + Alkupiiri

Kehollinen harjoite: Ympyrässä lattiaa vasten lämmittely - työnnä lattiaa ja tallustele lantio irti maasta - Selkäranka lämmitys -keskustajohtoinen aaltoliikeistuen lattialla.

Keskittyminen: Ylösnousu lattialta fokuksella -ilman käsien apua yhtäaikaa.

Energisointi: Hippa: “Kissaenergialla”: kontakti pelastus 1. Vedot + vedosta liikkeelle, 2. Kiinni jäädessä jää asentoon = pelastuksessa muodostuu suhde/ tilanne/tunnelma - aisti tunnelma pura se / jatka siitä hetki 3. Näkymätön hippa + katsotaan pelastustilanteita “Mikä tunnelma on?”

- Ilmaisuharjoite: Atmosfääri: Ympyrässä

Kommetti: huomasi, että tässä harjoitteessa ruumiillisuus ja teatraalisuus nousevat jälleen teemoina esille. Miksi tanssija saattaa pelätä teatraalisuutta? Kuinka se saataisiin käyttöön ennemmin kuin pelätä sitä. Harjoituksessa haastavaa voi olla huomata, että ensin tunnelman luominen tapahtuu täysin kehollisen liikkeen laadun mukaisesti. Pelkkä käsi menee tilaan - ympyrän sisälle ensin ja tarkastelee minkälainen tunnelma on liikkeenlaatuna - mikä on sen rytmi/voima/suunta/virtaus - kun selkeää mennään tilaan ja koko keho “maalaa tilan” tällä tunnelmalla. kun tullaan uudelleen tunnelma on ulkopuolella ja se vaikuttaa liikkeeseen - voi kokeilla jos se vaikuttaa vähemmän tai enemmän. Viime viikolla teimme psykologista elettä tarkastellessamme harjoitteen, jossa kasvatettiin eleen/toiminnan/adverbin esim piikittämisen ele absurdiksi toiminnaksi 7 tasolle ja sieltä 7 tasolle takaisin “normaali ns. mieminen tekeminen” ja sieltä alas elokuvalliselle tasolle -7, salaisuudeksi silmiin ja lihastonukseen.

Kohtausharjoite: Kokeilimme vetoa työntöä avautumista ja sulkeutumista sekä omia toimintoja kohtauksissa ja yksin. Sitten kokeilimme samaa niin, että tarkastelimme tunteita. jokainen sai tutkia valitsemaansa tunnetilaa -kuinka tunnetila muuttuu liikkeen laaduksi jos 1 on se miten tunne näkyy ulos normaalissa sosiaalisessa tilanteessa tai lähikuvassa ja 7 se, miten tunne näyttäytyy absurdina liikkeenä / tanssina.. Atmosfääriharjoitteessa tätä samaa logiikkaa käytettiin tunnelmien tarkasteluun. Mietin, että ensikerralla myös hyvä puhua kokonaisvaltaisuudesta, siitä,

että harjoite perustuu siihen, että voi valjastaa mielikuvituksen arkkityyppisiä mielikuvia ja toki myös, mutta ehkä kuitenkin vähemmän omia muistoja avuksi käyttäen.

Tutkitut tunnelmat atmosfääriharjoitteessa: Rakkaus, Kiusallisuus, Sunnybeach

Huomioita: jokainen tulkitsee tehtävän oman itsensä kautta ja se on arvokasta- Lisäksi voidaan väittää, että on joitain arkkityyppisiä” tapoja tuottaa tunnelmaa, kuten on arkkityyppisiä eleitä ja hahmoja- näihin voisimme ehkä palata myöhemmin - mutta katsotaan. Ensikerralla puhutaan esiintyjän “salaisuudesta” ja riskistä.

Rakkaus: emme purkaneet tätä, koska se oli ensimmäinen kokeilu. Mutta puhuimme siitä, että ensin voi mennä yksi ruumiinosa ennen kuin menee kokonaan tunnelmaan - myös teatraalisuus keskustelu lähti liikkeelle tämän jäkeen. Pyrkimys ei ole esittää “rakastunutta” vaan liikkua kuten rakkauden tunnelma ja sitten kulkea sen tunnelman läpi.

Kiusallisuus: Purimme tämän osiin. Kiusalliuudentunnelman liikkeenlaatu ryhmälle koostui lihasjännityksestä ja sen purkamisesta, epäsuorasta liikkeestä etenemisestä ja pysähdyksestä ja palaamisesta sekä impulsiivisista nopeista liikkeistä. Kokeilimme sekä liikkua kiusallisuuden liikkeen laadulla, kulkea sen läpi että rakentaa saman laadun ilman kiusallisuuden ajatusta.

Sunnybeach: Teimme harjoitteen niin, että jokainen sai myös hetken katsoa, minkälaisen tunnelman tuottaa yhdessä luomamme harjoite

27.11 Paikalla Esiintyjät (fyte) + suunnittelijoita. Alkupiiri (esittäytymiset) ja pieni selitys suunnittelijoille, mitä ollaan tehty aikaisemmin harjoituksissa.

Lämmittelyä + tekniikkaa

Mielikuvatyöskentelyä eri prosenteilla. Käytössä erilaisia Adverbejä. Tutkittiin mm. paradoksia!

- Lattialämmittelyä (Kaikkien kanssa) (iho + työntö + selkäranka)
- Yhteinen ylösnouseminen - tällä kertaa rullaten ja fokus vasta ylös päästyä.
- Shake + Nivelet + artikuloitua liikettä + silmät + Pandikulaatio
- **Ympyrässä:**
 - a) **Perässäkävely** – kävelyn matkiminen – muotoutuu yhteiseksi tavaksi liikkua.
 - b) **Matkimishahmoharjoite** (alat peilata vastapäistä ja liioitella näkemääsi – kun hahmo löytyy, lähdet kulkemaan ympyrän läpi, keskellä kohtaaminen, lisätään pikkuhiljaa ääniä, hahmoille tunteita, keskellä tunteen muutos). Hauska, ilmapiirin purku/tutustumisharjoite, koska ryhmän kokoonpano uusi.
- **Energisointi: (lyhyt) Hippa – pelastuksessa: vedot ja työnnöt**
- **Parin kanssa reagoitiharjoite ja kontakti harjoite:** ”taistelu”: Yksi parista liikuttaa kättään, toinen väistelee/reagoi”. Lisätään työskentelyyn **liikkeenlaatuja**. Elementit: Vesi, Hunaja, Ilma, Myrsky, Tuli, Maa, Puu jne.
- **Tunnelmatyöskentelyä ympyrässä:** mennään ympyrän läpi erilaisilla toimintaverbeillä ja liikkeenlaatua kuvaavilla adjektiiveilla sekä tunnesanoilla - suhtaudutaan laatusanoina liikkeelle esim. kateellisesti, ahdistuneesti, häilyvästi, rakastuneesti jne. Sisällä voi viettää enemmän tai vähemmän aikaa, välillä liike abstraktia, välillä kehon jännitteissä, piilotettuna ”kehon ulkopuolella tapahtuvaa ja siihen ulkopuolelta vaikuttavaa”
- Kokeiltiin liikkeeseen yhdistettyä lyhyitä tekstipätkiä - samoihin laatusanoihin

Coaching – Aiheesta

- Esiteltiin vuorotellen omat löydetyt materiaalit + omat näkökulma siihen. Puhuttiin muun muassa inspiraatiopuheista ja motivaatiosta, mentoroinnista ja coachingin juurista ja validiudesta, mielenvoimasta ja aiheen laajuudesta, sekä Dumbon sulasta ja siihen liittyen uskomusten voimasta.
- Työstettiin: valittiin kukin yksi liikelaatusana äsken esitellyistä aiheesta, aiemmin tehdyn harjoitteen tyyliin. Rakentui pieniä liikkeellisiä esityksiä. Valittua laatusanaa ei kerrottu muille. Katsojat keskittyivät tarkkailemaan, mitä omassa kehossa tapahtuu, kun näkee esityksen. Keskusteltiin, mitä erilaiset keholliset jännitteet, energiat ja tempot, kehon suunnat tai katseen suunnat jne. puhuvat meille.

- LIITE 6 HARJOITUSTEN PERUSRAKENNE LEAP BEYONDISSA

1. **Alkubiisi:** Aluksi lyhyt kappale, jonka aikana liikut omalla tavallasi, herätät itsesi kehoon ja tähän hetkeen ja jätät muut asiat pois. Yhtenäisyyttä rakentava ja herättävä alkubiisi jäi myös osaksi Leap Beyondin näyttämöharjoitusten ja esitysten lämmittelyä, valosuunnittelijamme Essin toimiessa DJ:nä.
2. **Alkupiiri:** Alkubiisin lopuksi kokoonnutaan yhteen aloittamaan, käymään tämän kerran harjoituksen rakenne, tai pääasiallinen tavoite läpi.
3. **Kehoa avaavat harjoitteet:** tehdään yhteydessä muuhun ryhmään, esimerkiksi kehon osien läpikäyminen isolaatioina, ja niveliä ”öljyten” tarkkaillen muun ryhmän rytmiä, kasvojen herättäminen, undulaatioita (aaltoliikkeitä), tai ravistelua ja rullauksia sekä kurkotukia omaan kinesfääriin. Esitysten alkulämmittelyissä tämä vaihe yhdistyi alkubiisiin.
4. **Nollapiste:** Ajatuksissa suunnat ylös ja alas, lähettäen ja vastaanottaen – juuret alas ja noste ylös ja säteily ulos. Oman hyvän linjatun kehon etsimishetki. Nollapiste voidaan etsiä myös parin kanssa. Ensin lyhyt kehollinen ”suihku” ja kehon painopistekohtien (jalkaterät, lantio, rintakehä, hartiat ja pää) koskettaminen lempeän suuntaa antavasti. Lopuksi toinen pari painaa päästä ja toinen saa rauhassa etsiä asentoa, jossa käsien paine matkustaa luontaisesti läpi luiden lattiaan. Paineen poistuessa tehdään tarvittavat muutokset ja syntyy kasvamisen tunne. (Tämän linjausharjoitteen olen napannut fysioterapeutti Jarmo Ahoselta)
5. **Energisointi ja ryhmän keskinen kuuntelu/kontakti:** esimerkiksi erilaiset kontaktihipat, tai hippa ilman hippaa, jossa kaikki kuvittelevat hipan tilaan. Pelastamistavat vaihtelevat erilaisista kontaktiharjoitteista ja liikeharjoitteista mielikuva- ja ilmaisuharjoitteisiin. Pelastamisessa voidaan esimerkiksi harjoitella kehon kokonaisvaltaista jännittämistä ja rentouttamista tai nostamista. Vaihtoehtoisesti kävely ja juoksuharjoitteet ja erilaisten muut monipuoliset liikkumiset, hyyt ja sukellukset jne. suhteessa toisiin ja tilaan.
6. **Tekninen harjoite:** esimerkiksi artikulaatioharjoite: koko kehon jännitys ja yksitellen kehon osien rentoutus ja palaaminen alkuasentoon, tai fokus suunnanvaihto laskuilla, tai kolmeen laskettava toiminta (esim. 1. päänkääntö- ”katso”, 2. kehon kääntö-”näe”, 3. askel kohti, tai pois-”reagoi”), tai fixed point

harjoite. Leap Beyond prosessissa tämän tapainen lyhyt harjoite jäi osaksi valmistautumista jokaiseen esitykseen.

7. Keskittyminen: Ryhmän yhtäaikainen laskeutuminen lattialle, tai nousu lattialta Leap Beyond esityslämmittelyssä teimme usein 3–5 minuutin meditaatiokävelyn.

8. Ilmaisuharjoitteet ja yhteisen sanaston rakennus: harjoitteet, jotka olivat oleellisia tässä prosessissa: yhdellä kerrassa keskittyminen erityisesti yhteen.

- 7 levels of tension Lecoq, seitsemän jännitetason läpikäyminen ja soveltaminen.
- Hahmojen fysiikan rakennusta fyysisin elementein esim. moottorit ja selkärangan asento, tai ilmeestä koko kehoon (vrt. Chekhov/Lecoq)
- 9 Viewpoints – improvisaatiotekniikan improvisaatioharjoitteet tilan ja ajan elementteihin keskittyminen ja niillä pelaaminen ja niihin reagoiminen.
- Fyysistetyt mielikuvat ja % harjoitteet: kuinka paljon fyysistetyt mielikuvat (tunnesanat, tunnelmat/atmosfäärit, materiaalit, eläimet, luonnon elementit, värit, materiaalit jne.) ovat esiintyjän salaisuuksia ja kuinka paljon ne näkyvät ulos. Tai kuinka realistista, tai abstraktia mielikuvan esittäminen on. Oppiminen harjoitteissa tapahtuu sekä itse tekemällä, että katsomalla toisten työskentelyä. (vrt. Chekhov, Laban -efforts ja Lecoq mimodynamiikka)

9. Devising: Erilaiset esimerkiksi tiettyä tilaa, tai aihetta käsittelevät harjoitteet kompositiot ja improvisaatiot, kirjoittamistehtävät sekä kotitehtävät. Devising harjoitteissa tärkeä osa on toisten työn katsominen ja toisille esittäminen.

10. Loppukeskustelu tai reflektio päivän harjoituksista. Lyhyt tai pidempi hetki, johon saattoi myös sisältyä tehtävän anto seuraavalle päivälle.

11. Loppurentoutus: näyttämöharjoitusvaiheessa teimme usein ryhmän omasta aloitteesta harjoitusten päätteeksi loppurentoutuksen.

- LIITE 7 LISTA HAHMOISTA
- Kuvaukset englanniksi, koska ne on jaettu kaksikieliselle työryhmälle.
- **HOST, motivational, development/goaloriented, psychologicalcoach.**
- **COACH, wellness, mindfulness, spirit coach”.**
- **COACH managerial, ”neuropsychology coach.**
-
- **SCHOLAR coaching/flying researcher/ a coach, even though does not maybe identify as one. Knowledge hungry, looking into all perspectives. Critical and Open. / Curiosity driven. Takes audience members to her study space (the balcony).**
-
- **COACHEE reserved, really super enthusiastic but scared. / anxiety driven**
- **COACHEE/Trainee, interested, nlp oriented, maybe interested in becoming a coach /curiosity driven**
- **COACHEE / self-help Heidi”, open, interest, development oriented/curiosity driven**
- **COACHEE paradoxical, maybe somebody else asked to come there? - maybe came with Someone? interested yet very doubting. Thinking analyzing./Anxiety driven.**
- **COACHEE open, neutral, energetic, interested / curiosity driven BUT has the doubting anxiety hidden self talk spiritside. (A)**
-
- **SPIRIT – Doubt, anxious self talk, particularly for (A)**
- **SPIRIT– Hope, encouraging self talk- idealism, hope, the wonder, potentiality.**
-
- **SPIRIT - the fun, self talk new ideas, the possibilities - the curious wondering mind. (Not seen really – uses the upperlevels of the space)**
-
- **STAFF speaking Finnish**
- **STAFF speaking English**
-
- **GUIDE self talk” /guide Curiosity**
- **GUIDE self talk”/ guide Anxiety**

LIITE 8. OTE TYÖPÄIVÄKIRJASTA HARJOITUKSET 10.2.2020

ma 10.2.2020 Harjoitukset:

Ensin Anna kävi esiintyjien kanssa läpi rauhassa heidän pisteensä ja sen, mitä on jo olemassa. Sitten otin ohjat.

- Lämmittelyksi olimme hippaa kuuntelevalla koko kehon aisivallaa “kissa energialla. Hipassa kaikki jättivät ja pelastivat kaikkia ja jäädessä jäättyi paikalleen. Pelastaminen tapahtui kontaktipisteen löytymisen kautta ja pelastajan ja pelastettavan yhteisen pienen liikehetken kautta. Vedot ja työnnöt olivat mukana.
- Lämmittelyn seuraava osa oli hiljainen ja salainen hippa jossa rakenne sama kuin edellisessä, mutta nyt koko hippa oli esiintyjien oma salaisuus. *Tämä olli hauskaa, mutta myös kiinnostavaa katsottavaa ja aion ottaa harjoitesta jotain esitykseen.*
- Sitten kävelimme tilassa suoraselkäisinä ja vahvajalkaisina liikuen niin että täytettiin tyhjää tilaa ja niin että aina kolme esiintyjää tuli olla pysähdyksissä kun muut liikkuvat. *Ryhmä-älyä herättämään teimme tämän.*
- Sitten etsimme paikan, josta kävimme kohti omia hahmoja.
- Oman hahmon kehonmuoto, asento seisten, moottori, se eläin joka hahmoa muistuttaa, ka geometrinen muoto - liioitellusti liikkeessä ja pienenä salaisuutena. Myös niin että tuo muoto /eläin /asenne maailmaan on vain silmissä ja ns. lähikuvassa. niin että voit vain säteillä sitä omaa olemusta.
- *Puhuimme tänään paljon inhimillisyydestä (termi tuli esiintyjiltä) siis nimenomaan siitä että ei tarvitse hakea isoa ja groteskia vaan ehkä hahmottaa että fyysisyys voi olla myös todella piilotettua ja silti äärettömän vahvaa, säteilyä suunnasta, tunnelmasta tarinasta hahmosta.*
- Jaoin kaikille heidän hahmoonsa ja kohtauksiin liittyvät tehtävät, joita olin etukäteen valmistellut sen verran, että tiesin kuinka tehtävät voidaan jakaa.
- 45 min oli esiintyjillä aikaa valmistella omaansa ja sitten kävimme jokaisen demon erikseen läpi kommentoiden ja katsoen niille sopivaa suuntaa

LIITE 9 LEAP BEYOND KÄSIOHJELMA

DIRECTORS WORD

The idea for this performance was born on the first day of our studies at Theatre Academy. We noticed we all had a common interest in the thematic around flying, and each had our own specific angle to it.

Laura

The initial impulse for *The Centre of Mind Flying* was to explore the coaching phenomena: the versatility of it, reasons and effects, the emotions and needs vibrating around it. How can coaching, exceeding one self, or a change - like flying - be simultaneously exciting and eye opening and untempering and raise anxiety. Why would one want to, and what does it mean to fly? The hope was to find a form, which would allow the audience to also look at the performance and its theme from different points of view.

Verna

The initial impulse for *Leap of Faith* comes from Søren Kierkegaard's philosophical concept of a qualitative leap to something new, which has been approached in this part of the performance through bodily means by exploring a new movement form.

Anna

The initial impulse for *Playground of Flying* has been my dream to fly in the theatre - because there it is possible! And not just to fly myself, but invite the audience in also. To not just watch a performance, but instead experience it with the performers.

The performance is a three-part co-production of the three directors, a result of a devising process. A physical theatre course was offered to the performers as part of the process, and most of the performers were cast through an open call. This stemmed from a wish to have a heterogeneous group of performers with varying backgrounds.

INTRODUCTION

- on flying, through psychology, philosophy and experience

A spatial, physical and experiential exploration of a leap into the unknown. The performance consists of three separate but intertwining units that create a whole, through which the audience can travel.

I - part Centre of Mind Flying

II - part Leap of Faith

III - part Playground of Flying

Ready to take a Leap?

Concept, directing & dramaturgy:

Laura Humppila (TEO, tait. opinnäyte, TeM), Verna Laine (TEO, tait. opinnäyte, TeM), Anna Lehtonen (TEO, tait. opinnäyte, TeM)

Costume design: Csilla Szlovák (Aalto ARTS, tait. opinnäyte, TaM)

Light design: Essi Santala (visitor)

Sound design: Petteri Rajanti (Äma), Iida Viljanen (Äma)

Set design: Ruusa Johansson (Aalto ARTS), Anastasia Paretskoi (Aalto ARTS)

Performers:

Salvador Ikonen (Riveria), Matti Palviainen (Riveria), Petra Koitila, Auli Laine, Annukka Lindqvist, Heikki Mahlamäki, Evita Matiyas, Katrin Monikainen, Kerttu Mättö, Tuukka Palonen, Sanni Reilin, Maarit Salminen, Eetu Sopanen (all visitors)

Premiere: Wed 4.3.2020 at 19

Other performances:

Fri 6.3 klo 19, Sat 7.3 at 13, Tue 10.3 at 13, Wed 11.3 at 19,

Fri 13.3 at 19 and Sat 14.3 at 13

On Tue 10.3 at 13 after performance audience discussion facilitated by Salla Hakanpää

THANKS**Supervisors:**

Laura Frösen, Irene Kajo, Teemu Määttänen (Aalto ARTS), Riku Saastamoinen, Ville Sandqvist, Maria Sirén (Aalto ARTS), Susanna Suurla (Aalto ARTS, Yuko Takeda, Katarina Vähäkallio (Riveria)

Examiners:

Laura Frösen, Maiju Loukola, Jenni Nikolajeff, Liisa Pesonen, Riku Saastamoinen, Taneli Tuovinen

Stage Vesa, Eemeli, Heli, Marja. Technical support Janne, Kaj, Jyrki, Riikka.

Costume Kati, Nina, Anne, Sirpa, Arja, Johannes. Props Heli, Tarja and Janika.

Salla Hakanpää for Aerial Consulting, Jouni Kivimäki rigging and Aerial magics, Ilmari Kortelainen for discussions and the lecture recordings, Henri Sareskivi for the technomagicals, Bambu for photos

Lotta Taarasti, Liisa Ikonen, Taru Aho, Oscar Dempsey, Vimma -poodle, Marski -cat, Teak Info, Alex Barkovics, Liikkeellisen Esittävän Taiteen ry, Riveria, Circus Helsinki, Vantaan Tanssiopisto, All our test audiences, All Family members and Friends who asked good questions, shared their thoughts and supported in many other ways!

Lines of Curiosity and Anxiety**PRE GAMES:**

Anxiety: Hey wait! What if we didn't go? Couldn't we just go back home? Now.. do we have to decide right now?

Curiosity: Now or never. Oops, that was pretty harsh... well, we can do something else.

Anxiety: Choices, decisions.. a nightmare

I - PART**FIRST DIALOGUE**

Curiosity: Cool!

Anxiety: But.. Humans cannot fly?

Curiosity: Is that what you think? Fascinating!

Anxiety: It's the truth! I think it's very disconcerting to even suggest anything else.

SECOND DIALOGUE

Anxiety: Oh, coaching. You go to some yoga retreat or pay some coach who just tells you things you already know. They repeat next to you that "it's up to you! You can do anything!" What if. You. Can't. Everything stays just as it is.

Curiosity: What if they're next to you because it need not be just up to you? What if I just don't realise that I'm capable of doing something..what if someone.. say, asks a question? Like, how would you like to improve yourself? And then I answer myself because I already know!

Anxiety: Why should I improve myself? I'm all set as I am.

Curiosity: Excellent question, let's ponder on this! ...hmm perhaps.. or you know, isn't life in some continuous evolution anyway?

THIRD DIALOGUE

Anxiety: Humans cannot fly, it is just physically impossible.

Curiosity: Well maybe not fly as such. But isn't it sort of like flying when you take a leap towards something you can't see yet? Like a leap into the unknown.

Anxiety: Why should humans fly? ... yet.. if you think this is it, you might never experience anything out there in any other way..

II - PART

Curiosity: Was that it?

Anxiety: It was amazing!

Curiosity: I kind of expected more

Anxiety: But nothing will ever feel the same again.. perhaps we need not be finished and all set yet, there's so much and so many ways to experience in the world.. How do you feel about flying?

III - PART

Anxiety: You were in my dream last night..

Curiosity: Really?

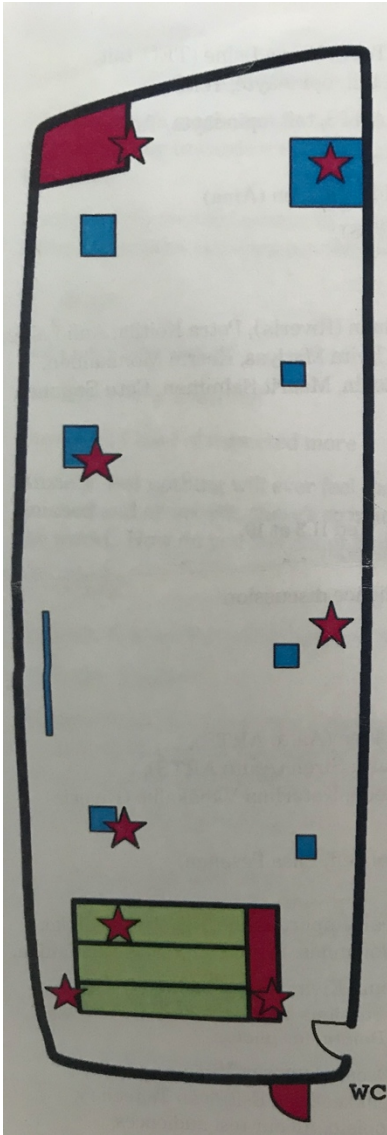
Anxiety: Yeah. In that dream I was on a shore and suddenly the earth beneath me began to disintegrate. I tried to climb this mountain to be in a safer place, and I climbed on the top, and.. you were there.

Curiosity: Of course I was there.

Anxiety: And then the mountain too disappeared from beneath us and we fell and.. then I woke up. But nothing bad happened to us. It wasn't a nightmare after all.. ..Shall we get some tea?

Curiosity: Tea?

Anxiety: Well, some fine tea.



**LEAP BEYOND
THE MAP & GUIDE
TO THE PERFORMANCE**

The performance consists of three parts that follow each other chronologically.

1. THE CENTRE OF MIND FLYING ■

You may follow and explore the event.
You can sit, stand or move in the space.
Follow the coaching and other preparations to take flight.
On the map: blue boxes.

2. LEAP OF FAITH ■

Sit back and enjoy the flying.
On the map: green area.

3. THE PLAYGROUND OF FLYING ★

You may move freely between the stations.
You can watch, try, play and fly.
You may also just observe what takes place in the playground.
On the map: stations marked with pink stars.

LIITE 10 KYSYMYKSET ESIINTYJILLE JA KATSOJILLE

Kiitos, että autat minua opinnäytetyössäni taideyliopiston teatterikorkeakoulun teatteriohjelmaan. Vastauksiasi käsitellään työssäni anonymisti. Opinnäytetyöni tämänhetkinen nimi ja sen kysymys on: miten tarkastella valmennus-ilmiötä fyysisen teatterin keinoin. Tähän kyselyyn voit suhtautua myös reflektiona prosessille. Kysymyksiä on yhteensä 16. Vastaathan kaikkiin kysymyksiin, joko aivan lyhyesti tai pitkästi oman halusi mukaan. Mikäli sinulla on rajallisesti aikaa, lyhyt yhden sanan, tai lauseen kommentti on jo apu. Tärkeimmät kohdat on merkitty huumerkein. Kohdan 16 voit kirjoittaa itseäsi varten paperille ja valita sitten, mitä lähetät eteenpäin. Kiitos ajastasi! Laura

Kysymykset kokoproduktion suhteen

1. ! Minkälainen kokemus esityksen Leap Beyond työstäminen ja esitys itse sinulle oli? Miksi? Mitä siihen liittyy?
2. ! Mitä koet oppineesi /opitko jotain koko produktioprosessin aikana? pystytkö kertomaan esimerkkiä? Entä kunkin osan I, II, III oman prosessin aikana?
3. ! Mitä esityksen aihe sinulle merkitsi ja miltä se tuntui ja tuntuu nyt ? Entä kunkin osan I II III aihe erikseen ?
4. Miten esityksen osat liittyivät toinen toisiinsa sinun kokemusmaailmassasi?
5. Juttelitko esityksen jälkeen katsojan kanssa? Minkälaisia kokemuksia olet kuullut heillä olleen ?

Mielenlennon valmennuskeskuksesta

- ! Miltä aihetta tai asiaa esityksen ensimmäinen osio tarkasteli sinun näkökulmastasi? - Mitä tunnet tai ajattelet tästä ensimmäisen osion aiheesta nyt? Onko ajatuksesi muuttunut matkalla?
- ! Miltä esityksen ensimmäisen osion rakentaminen tuntui, minkälainen kokemus se oli ? (mukaan lukien devising syksyn kurssilla)? Miksi?
- Mitä koet /koetko oppineesi jotain ensimmäisen osion prosessin aikana?
- Millä tavalla valmistauduit esityksen ensimmäisen osion rakentamiseen, mitä teit?
- Miltä tuntui tarkastella coaching-ilmiötä esityksen lähtökohtana?
- Mitä ajattelit valmennuksesta (Coaching) ja kaikesta siihen liittyvästä alun alkaen tai tunsit suhteessa siihen? Onko se nyt sama vai muuttunut? Miten?

Esityksen tekniikoista

- ! Produktion alussa oli kurssi, joka tavoitteena oli ollut oppia fyysisestä esiintyjäntyöstä ja esiintymisestä kokemuksellisessa esityksessä, miten nyt muistikuvasi mukaan sanoisit sen vastanneen kurssikuvausta?
- ! Mikä ja miten oleellinen oli mielestäsi tässä taideprosessissa pedagogian rooli?
- ! Mitä olet mieltä ja miksi seuraavasta väittämästä? Fyysinen teatteri voi tuoda tuoda näkyväksi sellaista, mitä sanat eivät tavoita.
- ! Mitä olet mieltä ja miksi ja seuraavasta väittämästä? Esittävä taiteen avulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä ja teemoja, jos kyllä miten?

Vapaa sana-reflektio

- ! Kirjoita muutama minuutti tai pari ihan mitä vain mitä mieleen juolahtaa liittyen Leap Beyond kevääseen, sen aiheisiin, omaan roolityöhösi, esityksen tekemiseen, runoile siihen liittyvistä tunteista tai tapahtumista jne. Voit kirjoitettuaasi valita lähetätkö koko reflektion vai valitseeko siitä vain, joitain osia lähetettäväksi
- Mitä jäi mieleen esityksestä ?
- Mitä jäi mieleen erityisesti sen ensimmäisestä osasta? Mikä oli kokemuksesti siitä?
- Mitä teit ensimmäisen osan aikana?
- Mikä oli mielestäsi ensimmäisen osan teema, jos sillä oli sellainen? Vastaa täysin kokemukseksi ja muistikuvasi mukaan, älä olemassaolevien materiaalien mukaan.
- Miltä tuntui katsoa liikekieltä? Mitä se toi mieleen? Mitä se mielestäsi sanoi esityksen aiheista?
- Mitä ajattelet valmennuksesta?
- Miten coaching tematiikka tuli mielestäsi esityksessä esille?
- Mitä muuta haluaisit sanoa?