



✕ TEATTERIKORKEAKOULU

**2024**

OPINNÄYTETYÖ

# Valosuunnittelijan harjoitusvihko

Harjoitteleminen työtapana

OUTI VEDENPÄÄ

**TIIVISTELMÄ****PÄIVÄYS:**

<b>TEKIJÄ</b> Outi Vedenpää	<b>KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA</b> Valosuunnittelun koulutusohjelma
<b>KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI</b> Valosuunnittelijan harjoitusvihko	<b>KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET)</b> 55 s.
<b>TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI</b> Maratontanssit. Ohj. Heidi Räsänen. Ensi-ilta 18.4.2024 Helsingin kaupunginteatterin Pieni Näyttämö	
<p>Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/></p> <p>Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/></p>	
<p>Valosuunnittelijan harjoitusvihko on näkökulma oman työskentelyn ja työhyvinvoinnin tarkasteluun sekä suunnittelemiseen. Harjoittelemineen nähdään suhteena väistämättömään muutokseen sekä pyrkimyksenä suhtautua lempeästi itseensä ja omaan osaamiseen. Hannah Arendtin ja John Matthews in ajatuksia mukailleen harjoittelemineen on tietoisuuden maailmallinen ilmentymä, joka määrittää inhimillistä kokemusta ajasta. Harjoittelu perustuu tietoon tavoitteena sekä vallitsevan olosuhteen hyväksymiseen.</p> <p>Harjoittelemineen ajankohtainen asiayhteys on työnmuutoksesta käytävä yhteiskunnallinen keskustelu sekä valosuunnittelijan ammattikuva taiteilijan ja asiantuntijan välillä. Yhteiskunnallista keskustelua valottaa Valtioneuvoston <i>Jatkuvan oppimisen parlamentaarisen uudistuksen linjaukset</i> vuodelta 2020. Harjoittelemineen sijaitsee taidetta elämäntapana ja työnä korostavien diskurssien välissä ja sitä voi soveltaa erilaisissa yhteyksissä, joissa kaipaa tukea.</p> <p>Harjoittelemineen ja yksittäiset harjoitukset jaetaan suunnittelemineen ja tekemiseen. Suunnittelemineen ohjaa kiinnittämään huomiota olosuhteiden ja mielialan vaikutukseen. Käytännön neuvoja onnistuneen harjoitustilanteen luomiseen haetaan eläinten koulutuksesta lajityypillistä käyttäytymistä ja tarpeita painottaen. Harjoittelutilannetta muokkaamalla pyritään vaikuttamaan harjoittelemineen onnistumiseen toimintana. Tekemineen puolestaan korostaa suunnitelmien toteuttamista impulsseja antavien tehtävien muodossa sekä ajan antamisena tehtävien tekemiseen.</p> <p>Harjoittelun kohteita lähestytään sekä jaettujen ammattitaitojen, että henkilökohtaisen kiinnostuksen kautta. Erityisesti korostuvat nautinto, ilo ja kiinnostus toiminnan perusteluina sekä hyvinvointia ylläpitävinä tekoina. Omia kiinnostuksen kohteita lähestytään kolmen eri näkökulman kautta, jotka ovat teon itsensä nautittavuus, oppimisen tuoma ilo sekä positiivisten seurausten tavoittelu. Harjoittelun kohteiden määrittely ohjaa harjoittelun suunnittelua sekä tehtävien valikoitumista.</p> <p>Opinnäytteen taiteellinen osuus on valosuunnittelu Maratontanssit-näytelmässä, joka esitellään opinnäytteen loppupuolella. Harjoittelemista sovelletaan taiteelliseen opinnäytteeseen omaa työskentelyä järjestävien tehtävien muodossa. Toistuvat harjoitukset luovat jatkumoa kestollisessa prosessissa ja mahdollistavat oman työskentelyn reflektoinnin ja siitä saatavan tiedon soveltamisen seuraavissa projekteissa.</p> <p>Yksittäisiä projekteja, kuten esityksen valmistamista, ja laajempaa omaa taiteellista työtä yhdistävät tietoisuus omista haasteista ja onnistumisista. Työn ja muun elämän välistä tasapainoa pyritään tukemaan korostamalla hyvinvointia sekä kokemusta mahdollisuudesta vaikuttaa.</p>	
<b>ASIASANAT</b> Hyvinvointi, motivaatio, itsensä johtaminen, harjoittelemineen, kiinnostus	

# SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	7
2. MITÄ ON HARJOITTELEMINEN?	8
2.1. <i>Harjoittelemisen määrittely</i>	8
2.1.1. <i>Harjoitseminen suhteena aikaan</i>	9
2.2. <i>Miksi harjoitella?</i>	10
2.2.1. <i>Harjoitseminen vuonna 2024</i>	11
2.3. <i>Mitä harjoitseminen merkitsee minulle</i>	12
3. HARJOITTELEMISEN ALOITTAMINEN	15
3.1. <i>Harjoitseminen suunnittelemisena</i>	15
3.1.1. <i>Harjoitseminen kouluttamisena</i>	16
3.1.2. <i>Harjoitseminen ja kuormitustekijät</i>	20
3.2. <i>Harjoitseminen tekemisenä</i>	21
3.2.1. <i>Tekeminen vaikka ei tiedä miten</i>	22
3.3. <i>Mitä valosuunnittelija harjoittelee?</i>	24
3.3.1. <i>Kiinnostus ohjaa harjoittelua</i>	27
4. MARATONTANSSIT	30
4.1. <i>Ennen projektiin lähtemistä</i>	33
4.1.1. <i>Taustatiedot</i>	33
4.1.2. <i>Lähtökohdat ja ennako-oletukset</i>	34
4.2. <i>Ennakkosuunnittelu ja harjoitseminen</i>	35
4.2.1. <i>Helsingin kaupunginteatteri työympäristönä</i>	38
4.2.2. <i>Kaikki mitä tiedän teoksesta</i>	39
4.2.3. <i>Mikä kiinnostaa esityksessä?</i>	40
4.2.4. <i>Valolliset ideat</i>	41
4.3. <i>Harjoituskausi ja harjoitseminen</i>	43
4.3.1. <i>Maratontanssin Harjoituskausi</i>	46
4.3.2. <i>Ideoiden muuttuminen harjoituskaudella</i>	48
4.4. <i>Ensi-illan jälkeen</i>	49
5. LOPUKSI	52

Lähteet

Liitteet

## Tehtävä 1 : Lista kiinnostavista asioista

- Avaruus
- Tuhoutuminen, luolat, pimeys
- Yhdessä muistaminen, kollektiivinen kirjoittaminen
- Lasi materiaalina
- Valokuvaus, Valon kemia, avaruusvalokuvat, tieto
- Tietäminen hetkellisenä tapahtumana, mystiikka, paljastuminen?
- Sattuma, kaaos, ei tietäminen
- Kartat, informaation visualisointi
- Tanssiminen
- Ruoan laittaminen ja syöminen
- Elokuvat
- Käveleminen
-

# 1. JOHDANTO

Aloitin opinnäytteen kirjoittamisen tilanteessa, jossa mikään ei kiinnostanut. Minusta tuntui siltä, että en tiedä mitä valosuunnittelijana osaan ja kaipasin selkeästi määriteltäviä taitoja. Huomasin kadehtivani muusikkoja ja muita taiteilijoita, joiden osaamisen ajattelin muodostuvan harjoiteltavista ominaisuuksista. Minäkin halusin jotain mitä harjoitella. Jotain, jota voisin osoittaa ja sanoa: *Tämän minä osaan!* Tai jos en osaa vielä niin ainakin voin harjoitella sitä ja kehittyä.

Vielä enemmän kuin yksittäisten taitojen tai osaamisen määrittelyä kaipasin kuitenkin vastausta siihen, miten tämän elämäni eläisin. Minua on mietityttänyt, miten voin toimia valosuunnittelijana ja samalla pitää huolta hyvinvoinnista. Mihin on mahdollista vaikuttaa ja mihin pitää sopeutua.

Tässä opinnäytteessä tutkin harjoittelemista suhteena omaan työskentelyyn. Olen pyrkinyt keräämään yhteen erilaisia näkökulmia ja tehtäviä. Niiden avulla koitan selvittää, mikä minua kiinnostaa ja miten voin pitää kiinnostusta läsnä työssä ja elämässä.

Toisessa luvussa tarkastelen harjoittelemista yleisenä ilmiönä. Lähestyn ensin harjoittelemista oppimisen kautta ja tunnistan harjoittelemisen mahdollistavat tekijät. Sen jälkeen käsittelen harjoittelemisesta ajan kokemuksen tuottajana. Avaan vielä syitä harjoittelun käyttämiselle oman työskentelyn tarkastelussa sekä harjoitteluun liittyvää ajankohtaista keskustelua. Luvun päätteeksi tarkennan harjoittelun saaman merkityksen omassa työskentelyssäni.

Kolmannessa luvussa lähestyn harjoittelua suunnittelemisena ja toimintana. Suunnittelussa korostuu oman työn johtaminen ja mahdollistaminen. Toiminta puolestaan nostaa esiin keskeneräisyyden hyväksymisen sekä teot harjoittelun ilmentyminä. Lisäksi esittelen tapoja etsiä omia harjoittelun kohteita.

Oman pitkäkestoisen taiteellisen työn lisäksi käsittelen harjoittelemista yksittäisessä projektissa esitellessäni neljännessä luvussa taiteellisen opinnäytteeni ja sen valmistuksessa hyödyntämäni harjoitukset.

Viimeisessä luvussa pohdin millaisia muotoja harjoitteleminen voisi omassa työskentelyssäni tulevaisuudessa saada.

## 2. MITÄ ON HARJOITTELEMINEN?

Tässä luvussa avaan harjoittelemista yleisenä, oppimiseen liittyvänä ilmiönä. Tarkennan määritelmän kaiken harjoittelun taustalla vaikuttaviin oletuksiin, joiden varaan harjoittelemisen mielestäni perustuu. Seuraan **Hannah Arendtin** ja **John Matthews**in ajatuksia tarkastellessani, mitä harjoittelun asettamisesta kokemuksen määrittäväksi tekijäksi seuraa.

Alaluvussa *Miksi harjoitella?* tarkastelen muutosta ja elämän sattumanvaraisuutta. Esitän harjoittelemisen pyrkimyksenä asettautua muutokseen tavalla, joka mahdollistaa avoimuuden erilaisille vaikutuksille sekä helpottaa muutoksen hallitsemattomuuden sietämistä. Lisäksi esittelen ajankohtaista keskustelua työstä ja taidealasta, joiden uskon vaikuttaneen siihen, että olen päätenyt aiheen pariin.

Viimeisessä alaluvussa *Mitä harjoittelemisen merkitsee minulle?* määrittelen harjoittelemisen uudelleen oman työskentelyni ja esittäviä taitteiden kontekstissa. Asetan rajaukset harjoittelemisen käsittelylle ja tavoitteet opinnäytteelle.

### 2.1. Harjoittelemisen määrittely

Arkikielessä harjoittelulla tarkoitetaan usein jonkin uuden taidon opiskelua. Kielitoimiston sanakirjassa **harjoitella** määritellään seuraavasti: *(toistuvasti) opetella, totutella tekemään jtk, valmentautua, "treenata"*. Tämän määritelmän mukaan harjoittelun taustalla on selkeästi rajattu taito tai toiminto, joka omalla toiminnalla eli toistamalla on mahdollista hallita. Harjoittelu on yleensä siis tietoista, tavoitteellista ja toivottavasti tehokasta toimintaa.

Harjoittelemisella on selkeä päämäärä kuten oppia soittamaan kitaraa tai tulla maailman parhaaksi jalkapalloilijaksi. Se liitetäänkin usein juuri kehollisiin taitoihin kuten opittuihin liikeratoihin tai reaktionopeuteen. Myös muissa kuin edellä mainitun kaltaisissa fyysisissä taidoissa voi kehittyä harjoittelun seurauksena. Esimerkiksi loogista ajattelua tai empaattista lähestymistapaa voi harjoitella. Harjoittelun tavoitteena on yleistäen oppiminen ja oppiminen vaatii harjoittelua.

Harjoiteltavat asiat ovat usein laajoja, kuten esimerkiksi kitaran soittaminen, ja käsittävät useita toisiinsa linkittyviä ominaisuuksia tai taitoja, joiden saman aikainen harjoittelemisen ei ole mahdollista. Sen takia harjoittelu koostuu selkeästi rajatuista tehtävistä, harjoituksista. Pienet tehtävät rikkovat laajoja kokonaisuuksia, jolloin

yksittäistä ominaisuutta on mahdollista kehittää keskittyneesti. Vaikka harjoittelemisella on päämäärä, ei yksittäisellä harjoituksella ole tavoitteita itsensä ulkopuolella.

Mielestäni harjoittelemisen mahdollistaa tieto tai oletus tavoitteesta oikeana tapana toimia. Tietoa tavoitteesta voi saada monella tavalla, jotka kytkeytyvät erilaisiin tapoihin oppia. Vertaamalla omaa toimintaa ympärillä oleviin voi tehdä johtopäätöksiä kulloinkin oikeasta tavasta toimia. Omien havaintojen lisäksi tieto voi perustua esimerkiksi tutkimuksiin ja asiantuntijoiden neuvoihin. On saatavilla lukemattomia erilaisia elämänohjeita ja metodeja, jotka neuvovat eri asioiden harjoittelemisessa.

Oikean tiedon lisäksi harjoittelemisen vaatii lähtökohdan, eli toisin sanoen oman keskeneräisyyden, hyväksymistä. Kokemuksen siitä, että nykyinen olotila tai tapa toimia ei ole paras mahdollinen vaan voisi itse asiassa hyötyä kehittelystä. Olemassaolon lähestyminen jatkuvana muutoksena voi helpottaa hetkellisen olotilan tuomaa pettymystä. Suhteuttamalla oman toiminnan tulevaan harjoittelun kautta, on olemassa samaan aikaan sekä nykyhetkessä, että tulevaisuudessa.

### 2.1.1. Harjoittelemisen suhteena aikaan

Vaikka harjoittelemisen usein nähdäänkin yksittäisten taitojen tai ominaisuuksien opettelemisena, on harjoittelemista mahdollista ajatella myös laajempaan olemisentapana ja suhteena maailmaan.

Teatterin apulaisprofessori **John Matthews** käsittelee kirjassaan *The Life of training* esittämisen ja harjoittelemisen välistä suhdetta. Matthews lainaa filosofi **Hannah Arendtin** ajatuksia ajattelemisesta ihmiselämää ja aikaa järjestävänä voimana ja soveltaa niitä harjoitteluun<sup>1</sup>. Matthews mukaan Arendt erottaa toisistaan abstraktin ajattelun ja maailmaan suuntautuneen ajattelevaisuuden<sup>2</sup>. Matthews ehdottaa harjoittelua siksi tavaksi, jolla maailman suuntautunut ajattelevaisuus tulee näkyväksi toimintana. Ajattelemisen ja harjoittelemisen muuntavat puhtaan muutoksen ajan kokemukseksi, joka mahdollistaa inhimillisen toiminnan jatkuvuuden. Ne sitovat yhteen menneen, nykyhetken sekä tulevaisuuden. Ilman ajattelemista ja sitä seuraavaa harjoittelua aika menettää ihmiskokemuksessa merkitystään. (Matthews 2019, 20-23.)

Arendt kuvaa elämää hetkellisenä ilmentymisenä, jonka aikana jokainen elävä paljastuu itselleen ja maailmalle. Oman olevaisuuden lyhyt kesto määrittää Arendtin mukaan ajan

---

<sup>1</sup> eng. training

<sup>2</sup> eng. thoughtfulness

kokemusta ja asettaa rajat äärettömälle menneisyydelle ja tulevaisuudelle. Arendtille maailmassa oleminen on toistuvaa näyttäytymistä ja nähdyksi tulemistä. (ibid. 28.)

Näyttäytyminen ja esittäminen eivät ole minulle olennaisia harjoittelun näkökulmasta, mutta näyttäytymisen toisteinen luonne on minusta kiinnostava. Samaan tapaan harjoittelemisen voi hahmottaa joka kerta uudelleen syttyvänä tapahtumana. Koska harjoituksella ei ole itsensä ulkopuolisia tavoitteita, on se toistuvasti asetettava kontekstiin ajallisessa jatkumossa. Se saa merkityksen sen kautta, mikä harjoituksen on mahdollistanut ja mitä se vasta vuoroisesti mahdollistaa. Elämän voi nähdä harjoitusten sarjana, mikä jäsentää kokemusta muutoksen keskellä.

Matthews myös ehdottaa harjoittelun ja esittämisen suhteen ja kulttuurisen arvottamisen kääntämistä, jolloin harjoittelu olisi olennainen ja määrittävä kategoria, jonka hetkellinen ilmentymä esittäminen on (ibid. 159-160). Taiteen ja teatterin sisällä käänne korostaa mielestäni ammattimaisuutta omistautumisena tietoiselle harjoittelulle. Toisaalta jos harjoittelun käsittää ilmentymisen prosesseina ja ajan kokemuksen tuottamisena, se ottaa huomioon laajemmat elämäkokemukset sekä erilaiset mahdollisuudet osallistua yhteiseen elämään taiteen käsitteen kautta.

**Richard Sennet** on Matthewsinkin mukaan kritisoinut Hannah Arendtin teorioita siitä, että ne erottavat ajattelun toiminnasta. Sennetin mukaan inhimillinen toiminta maailmassa itsessään voi paljastaa uusia asioita ihmisyydestä, ilman että se perustuisi edeltävään oikeaan ajatteluun. (ibid. 26.) Jos Arendtin näkemys korostaa tietoisuutta, painottaa Sennetin kritiikki toimintaa itsessään. Toisaalta on tärkeää tiedostaa mitä harjoittelee, mutta samalla harjoittelu on olemassa vain tekoina.

Oikean tiedon ja lähtötilanteen hyväksyminen tarjoavat kaksi erilaista lähestymistapaa harjoittelemiseen. Toisessa toimintaa ohjaa valmiiksi tulemisen tavoittelu, toisessa taas tavoite on hämärän peitossa ja vain muutos on varmaa. Ero on myös suhteessa tietoon ja oman toiminnan merkitykseen. Jos tieto ja tavoite ovat itsessään olemassa, jää harjoittelijan tehtäväksi toteuttaminen ja luottaminen siihen, että ohjeita noudattamalla tavoitteet ovat saavutettavissa. Jos harjoittelua lähestytään lähtötilannetta painottaen, korostuvat toimijuus sekä olosuhteiden vaikutukset. Lähestymistavat ovat päällekkäisiä ja ohjaavat kiinnittämään huomiota erilaisiin harjoituksiin.

## 2.2. Miksi harjoitella?

Harjoittelu tekee mestarin ja tekemällä oppii. Ei jää epäilyksen sijaa, etteikö kehittyminen vaatisi toistoja ja vaivannäköä. *Mutta miksi harjoitella, jos voi tehdä?*

*Miten suhde tehtävään asiaan muuttuu, jos puhuu tekemisestä, opettelemisesta tai harjoittelemisesta? Keskeisin ero minulle tekemisen ja harjoittelemisen välillä on tekemiseen sisältyvä varmuus oikeasta tavasta ja harjoittelusta kuultava epäily. Jos sanon tekeväni jotain, se on kuin lupaus. Myös harjoitteluun sisältyy tekeminen mutta siinä on myös lisäys ”parhaalla osaamallani tavalla, näissä olosuhteissa”. Harjoittelussa ei ole vaatimusta täydellisestä suorituksesta jokaisella kerralla vaan jokainen harjoituskerta on keskenään erilainen. Harjoittelu paitsi vaatii keskeneräisyyden hyväksymistä, myös sallii keskeneräisyyden harjoittelun jokaisessa vaiheessa.*

*Entä vaatiiko kaikki oppiminen tietoista harjoittelua? Eikö ihminen luonnostaan kehity elämänsä aikana? Miksi pitäisi harjoitella tai edes kehittyä? Vaikka ihmiset muuttuvat elämänsä aikana monien eri tekijöiden vaikutuksesta, koen että muutos on sattumanvaraista. Erilaiset elämäkokemukset, sekä onnistumiset että pettymykset, vaikuttavat siihen millainen kukin on nyt ja tulevaisuudessa. Uskon, että siinä on kuitenkin eroja, miten kovaa takaiskut osuvat ja kuinka pitkälle onnelliset hetket kantavat. Kiinnittämällä huomiota niihin asioihin, joihin on mahdollista omalla toiminnalla vaikuttaa voi lisätä tyytyväisyyttä elämään ja joustavuutta kohdata vastoinkäymisiä.*

Toiston myötä vakiintuvat sekä toivotut ja tietoisesti harjoitellut tavat, että tiedostamattomat käytännöt. Vaikka ihminen ja maailma ovat jatkuvassa muutoksessa, identiteetti, yksilön käsitys itsestään, vakiintuu yleensä aikuisena. Esimerkiksi musiikkimaku tai vaatetyyli usein jähmettyvät ja heijastavat nuoruuden tyyliisuuntia. Monet käytännöt, ajatukset ja mielikuvat voivat pysyä muuttumattomina ja kyseenalaistamattomina läpi elämän, jos niitä ei tietoisesti pyri haastamaan. Harjoittelemisen on myös sen tiedostamista, että omat uskomukset ja totutut tavat eivät ole kaikkien jakama totuus. Siten harjoittelemisen on myös muutoksen ja sen mahdollisuuden tunnustamista. Lähestymällä omaa olemista ja työskentelyä harjoittelemisena toivon olevan mahdollista tunnustaa erilaisten potentiaalien samanaikainen olemassaolo ja avata itsensä erilaisille vaikutuksille.

### 2.2.1. Harjoittelemisen vuonna 2024

On tuskin sattumaa, että nyt vuonna 2024 valmistuessani Teatteritaiteen maisteriksi pohdin harjoittelemista. Jo vuosia on puhuttu työelämän murroksesta ja jatkuvasta oppimisesta. Vuonna 2020 Valtioneuvosto julkaisi Jatkuvan oppimisen parlamentaarisen uudistuksen linjaukset otsikolla *Osaaminen turvaa tulevaisuuden*. Julkaisu liittyy Opetus- ja kulttuuriministeriön Jatkuvan oppimisen uudistus -hankkeeseen (25.9.2019 - 31.3.2023). Julkaisu käsittelee jatkuvaa oppimista

työllisyyden, koulutuksen ja sosiaalityön yhteenliittymänä ja sen tavoite on linjata toimia, joilla voi lisätä osaamista kansallisella tasolla erilaisissa elämävaiheissa ja erilaisilla koulutusmuodoilla. Julkaisussa ”Jatkuvalla oppimisella tarkoitetaan koko elämänkaaren jatkuvaa osaamisen kehittymistä ja kehittämistä. Osa jatkuvasta oppimisesta on tavoitteellista, eri tavoin organisoitua tietojen ja taitojen kasvattamista ja osa arkipäivässä tapahtuvaa kehittymistä.”

Keskeiset julkaisun määrittelemät haasteet, joihin jatkuvalla oppimisella pyritään vastaamaan, ovat teknologian kehitys, ilmastonmuutos sekä väestörakenteen muutos. Vaikka ratkaisuja haetaan julkisen tuen uudelleen järjestämisestä ja organisaatioiden kulttuurien muutoksesta, julkaisu kuvaa sitä yhteiskunnallista tilannetta ja keskustelua, jossa epävarmuus ja suuret muutokset johtavat yksilön jatkuvan kehittymistarpeen korostamiseen.

Myös harjoittelemiseen käsitteenä on helppo liittää jatkuvan itsensä kehittämisen paine; Ajatus siitä, että milloinkaan ei ole tarpeeksi ja aina voi olla parempi. Usein harjoittelemisesta puhutaan juuri huippu-urheilijoiden tai muiden erittäin kapealla alalla parhaiten menestyneiden yksilöiden kautta. Oman alansa huippua tavoittelevat ihmiset puhuvat harjoittelusta elämäntapana, jossa ei tunteja lasketa. Joskus olen kuullut sellaisenkin väitteen, että pitäisi lähestyä kaikkea tavoitteena olla maailman paras. Vaikka yksi alkusyy harjoittelun käsittelylle oli tavoite määriteltävästä osaamisesta ja salaa tietysti unelmoin maineesta ja kunniaista, haluan irtautua harjoittelun kilpailua korostavista yhteyksistä.

Viime vuosina taidealoilla on yleistynyt puhe taiteellisesta praktiikasta eli jokaisen taiteilijan omista työtavoista sekä arvoista. Uskon, että ympäröivä puhe praktiikasta on vahvistanut tarvetta määritellä oma osaaminen ja osaltaan ohjannut minua harjoittelun pariin. Samalla kun oman praktiikan määrittelemisen voi lieventää perinteisten taidemuotojen rajoja ja helpottaa poikkitaiteellista työskentelyä, koen että se myös korostaa taiteilijaa brändinä ja ohjaa vertaamaan itseään muihin.

Omassa elämässäni valmistuminen merkitsee siirtymää elämänvaiheesta toiseen. Harjoittelemisen purkaa rajaa elämänvaiheiden välillä ja asettaa opiskelun ja valmistumisen epähierarkkiseen jatkumoon.

### 2.3. Mitä harjoittelemisen merkitsee minulle

Valosuunnittelijan harjoitusvihossa käsitellen harjoittelemista sekä harjoitusten tekemisenä, jonka tavoitteena on oman osaamisen kehittäminen, että hyväksyvänä

suhteena itseen ja maailmaan. Harjoittelu on sekä tietoista toimintaa, että epäonnistumiseen perustuva jatkuva prosessi.

Perfektionistien oloa helpottamaan on kehitetty monia sanoja, jotka liittyvät myös harjoitteluun. Erilaisia kokeiluja, hahmotelmia ja versioita kutsutaan alasta riippuen esimerkiksi demoiksi, skisseiksi, luonnoksiksi, drafteiksi, iteraatioiksi, etydeiksi ja läpimenoksi, jotka kaikki pohjimmiltaan tarkoittavat samaa. Sanoilla on voimaa ohjata suhtautumista työhön ja mahdollistaa suopeutta itseä ja muita kohtaan. Joskus on vaikea ryhtyä toimeen, jos vaatimukset jo heti aluksi ovat korkeat. Käytettävät sanat kuvaavat myös laajemmin eri alojen suhdetta työn prosessiluontoisuuteen. Oman työn ja olemisen kutsuminen harjoitteluksi hälventää taituruuden vaatimusta antaen samalla lupauksen kehittymisen mahdollisuudesta.

Esittävien taiteiden alalla harjoittelu on helppo yhdistää esityksen harjoituksiin, joita en kuitenkaan erityisesti käsittele, vaikka ne ovatkin esillä taiteellista opinnäytettä esitellessäni. Mielestäni esityksen harjoitukset ovat oma kokonaisuutensa, jossa yhdistyvät esittävien taiteiden sosiaalisuus, oikein tekemisen tavoittelu sekä epätietoisuus tuosta oikeasta tavasta. Tavoitteeni ei siis ole kertoa, kuinka valosuunnittelija voisi toimia harjoituksissa. Niin ikään en pyri erittelemään kaikkia valosuunnittelijan tarvitsemia taitoja ja jakamaan tarkkaa opasta niiden kehittämiseen. Jokainen valosuunnittelija pystyy itse parhaiten määrittelemään tarvitsemansa työkalut ja etsimään oppaat niiden hallintaan. Enemmän koitan tutkia miten harjoittelu voisi olla yleisesti läsnä valosuunnittelijan elämässä ja mitä siitä seuraa, jos elämään suhtautuu harjoitteluksi sekä erityisesti mitä harjoittelu voisi merkitä minulle.

Joku toinen saattaisi kirjoittaa kanssani samoista teemoista puhuen esimerkiksi rutiineista, motivaatiosta tai työhyvinvoinnista. Olennaista minulle on, että harjoittelu ajatuksena kattaa sekä yksittäiset harjoitukset, että laajemmin harjoittelun kestollisena suhteena maailmaan. Tarkastelen sitä, miten voi tukea omaa hyvinvointia ja toisia ja nähdä itsensä suhteiden verkostossa. Vaikka käsitelen harjoittelua valosuunnittelun ja erityisesti teatterin kontekstissa, harjoittelu minulle laajenee käsittämään olemassaoloa ja elämää.

## Tehtävä 2 Täydellinen päivä

Millaisia asioita haluaisit tehdä päivän aikana?

Mikä olisi sopiva määrä työtä ja millaisessa rytmissä?

## Tehtävä 3 Unelmien työhuone

Mitkä asiat ympäristössä edistävät työskentelyä ja hyvinvointia?

Millaisissa eri paikoissa voisi työskennellä?

### 3. HARJOITTELEMISEN ALOITTAMINEN

Mitä siis valosuunnittelija tekee, kun hän harjoittelee? Tietoa ja lähtötilannetta painottavien näkökulmien perusteella harjoittelemisessa on erotettavissa kaksi erillistä vaihetta, suunnitteleminen ja tekeminen.

Ensimmäisessä alaluvussa käsittelen harjoittelemista suunnittelemisena.

Harjoittelemisen ohjatessa elämän ja työn järjestämistä, se näyttäytyy toivottujen työskentelyolosuhteiden sekä päämäärien määrittämisenä. Tarkastelemalla lajityypillisiä tarpeita sekä käyttäytymistä huomioon otetaan onnistuneen harjoittelun mahdollistavia psykologisia tekijöitä, joiden tiedostaminen ohjaa ennakoimaan harjoittelun haasteita. Koska lähestyn harjoittelemisella työtä, otan huomioon myös työn kuormitustekijöiden vaikutuksen harjoittelun suunnitteluun.

Toisessa alaluvussa tarkastelen harjoittelemista tekemisenä, jolloin korostuvat yksittäiset harjoitukset sekä aikaan sidottu toiminta. Tekeminen irrottaa harjoittelemisen osaamisesta ja ylläpitää muutoksen läsnäoloa. Käsittelen harjoittelemista epävarmuuden kautta ajan antamisena toiminnalle.

Kolmannessa alaluvussa esittelen erilaisia tapoja määrittellä harjoittelun kohteita. Ammattitaitoon perustuva tarkastelu auttaa määrittämään hyödyllistä osaamista. Toinen esittelemäni tapa on kiinnittää huomiota nautintoon ja kiinnostukseen ja antaa niiden ohjata harjoiteltavien asioiden valikoitumista.

#### 3.1. Harjoittelemisen suunnittelemisena

Koska valosuunnittelijan työ ja elämä lähestyvät monissa tapauksissa toisiaan suurena vapautena, joka oman työskentelyn järjestämisessä usein on, korostuvat harjoittelussa sekä yleisesti elämänhallintaan että projektinhallintaan ja itsensä johtamiseen liittyvät taidot. Harjoittelemisen näyttäytyy energian suuntaamisena ja tulevaisuuden suunnitteluna.

Koen, että varsinkin työaikaan liittyy paljon sosiaalista painetta. Tällä hetkellä Suomessa on vakiintunut 8 tunnin työpäivä, vaikka myös 6 tunnin päivä tai 4 päivän viikko ovat olleet esillä julkisessa keskustelussa. Teattereissa on lisäksi omat vakiintuneet käytäntönsä kuten kaksiosainen päivä. Sen sijaan, että koittaa sovittaa oman arjen ja elämän ulkopuolelta tulevaan muotoon tai tuntirajaan, haluaisin itse miettiä työn järjestämistä sen kautta, mitä kaikkea haluaisin päivässä tehdä ja mitkä

asiat ovat minulle tärkeitä hyvinvoinnin, työn sekä elämän kannalta. Koska harjoittelemisen on kestollinen prosessi, joka sitoo yhteen menneen ja tulevaisuuteen on luontevaa, että harjoittelemisessa itsessään on lopulta kyse siitä, mihin aikamme käytämme.

Tuntuu hullulta, että ei käyttäisi sitä vapautta mikä valosuunnittelijalla taiteilijana ja asiantuntijana on, mutta toisaalta tunnen itseni tarpeeksi, että tiedän tarvitsevani paljon rutiineja ja rakenteita, jotta pystyn toimimaan. Monet taiteilijat ylläpitävätkin perinteistä työaikamallia. Mielestäni hyvä lähtökohta oman harjoittelemisen suunnittelulle on työskentelemisen reunaehtojen asettaminen. Määrittämällä etukäteen harjoitettavat taidot, harjoittelun tavoitteet, itselle suotuisen ympäristön sekä aikatauluttamalla harjoittelun voi keskittyä itse toimintaan. Ajattelen myös, että tilanteen järjestäminen ja suunnittelu itsessään ovat myös osa harjoittelevaa elämäntapaa tiedostavana suhteena muutokseen.

### 3.1.1. Harjoittelemisen kouluttamisena

Ihmisille tyypillisten toimintamallien, lajityypillisen käyttäytymisen ja psykologisten prosessien ymmärtäminen auttaa oman toiminnan suunnittelua. Teologian tohtori **Jenni Spännäri** ja eläinten kouluttaja **Tua Onnela** käsittelevät kirjassaan *Opi kuin eläin* miten eläinten koulutuksessa käytettäviä keinoja voi hyödyntää oman käytöksen ymmärtämiseen ja muuttamiseen. Spännäri ja Onnelan mukaan eläinten koulutuksessa on olennaista ymmärtää koulutettavaa eläintä ja sama pätee heidän mukaansa ihmiseläimen kouluttamiseen (Spännäri ja Onnela 2022, 39). Kouluttamista ja harjoittelemista yhdistää pyrkimys muutokseen. Kouluttamiseen sanana helposti yhdistyy ajatus vallasta ja oikeasta tiedosta mutta kouluttamisen lähtökohta voi olla myös elämää vaikeuttava toimintamalli, jota pyritään purkamaan.

Onnistunut koulutus vaatii oikeat olosuhteet, kuten mielentilan. Mielentila sisältää tunteiden lisäksi aktiivisia muistoja ja käsityksiä (ibid. 39). Sen tunnustaminen, että jotkin asiat ovat itselle vaikeita voi auttaa suhtautumaan niihin lempeämmin ja kiinnittämään huomiota olotilaan, jossa vaikeita asioita yrittää tehdä. Myös ympäristön on havaittu vaikuttavan oppimiseen sekä paranemiseen plasebon kaltaisesti (ibid. 76). Sen takia harjoittelemisessa on hyvä kiinnittää huomiota myös itsen ja oman toiminnan ulkopuolelle ympäristöön ja olosuhteisiin.

Spännäri ja Onnela nostavat kehumisen esiin yhtenä mielentilaan voimakkaasti vaikuttavan tekijänä ja rohkaisevat harjoittelemaan sekä kehujen vastaanottamista että antamista. He myös huomauttavat, että uuden taidon oppimisesta on vähemmän iloa, jos

siihen yhdistyy klassisen ehdollistumisen myötä oppimistilanteen negatiivinen mielentila verrattuna siihen, että oppimistilanne on ollut positiivinen tai neutraali. Sen takia kouluttamiseen – tai harjoitteluun – voi olla turha edes ryhtyä, jos tilanne ei ole suotuisa. Kokonaan keskeyttämisen lisäksi voi myös etsiä kevyempiä vaihtoehtoja ja tehtäviä. (ibid. 39-41.)

Pitkäkestoiset ydintunteet vaikuttavat siihen, miten erilaisia tilanteita luetaan, miten suhtaudutaan omiin mahdollisuuksiin oppia sekä miten tilanteet muistetaan.

Ydintunteisiin voidaan vaikuttaa kiinnittämällä huomiota laajemmin hyvinvointiin ja lajityypillisten tarpeiden toteutumiseen. (ibid. 48-49.) Tunteet myös tarttuvat, mikä on hyvä huomioida erityisesti sosiaalisissa työtilanteissa (ibid. 59-51). Omalla toiminnalla voi vaikuttaa paitsi omaan hyvinvointiin, myös koko työryhmän tunnetilaan ja siten myös lopputulokseen. Taiteen tekemisessä joskus erotetaan toisistaan tekoprosessi ja lopputulos ja eri taiteilijat painottavat niitä eri tavoilla. Itse koen, että ne eivät useinkaan toteudu samanarvoisena, mutta lähtökohtaisesti tavoitteena pitäisi olla, että sekä työskentely että teos ovat mahdollisimman hyviä. Harjoitteluun ohjaa kiinnittämään huomiota erityisesti tekoprosessiin.

Spännäri ja Onnela korostavat myös palkitsemisen merkitystä. Palkitsemiseen liittyy heidän mukaansa ajatus, että kouluttamisen kuuluu olla positiivinen kokemus. Palkinnot toimivat motivoijina varsinkin uusia toimintatapoja harjoitellessa, mutta on mahdollista, että toiminnasta itsestään tulee koulutuksen päätteeksi palkitsevaa. (ibid. 26-34.)

Yksilöllinen sinnikkyys ja turhautumisherkkyys ohjaavat palkitsemisen tiheyttä. Jotta harjoittelu kokonaisuutena olisi etenevää, on yksittäisten harjoitusten vaatimustaso hyvä asettaa sopivan matalaksi, jotta turhautuminen pysyy sopivissa rajoissa. (ibid. 46-47.)

Se kuinka usein ja mistä palkinnon saa missäkin koulutusprojektin vaiheessa on hyvä määritellä etukäteen. Toisaalta palkinto on hyvä saada tarpeeksi tiheästi, jotta ei lannistu mutta toisaalta on havaittu, että odottaminen ja tavoittelu voivat lisätä saman asian palkitsevuutta. Erityisen hyvä muistutus mielestäni on, että olosuhteiden muuttuessa haastavammaksi palkintojen saamisen vaikeustasoa on hyvä laskea sen mukana. (ibid. 168-169.) Koulutuksen kuuluu edetä, mutta se ei aina etene suoraviivaisesti.

Tehtävä 4 Kirjoita 3 asiaa jotka osaat

1

2

3

Tehtävä 5 Liikunnallinen aktiviteetti

Valitse sopiva päivittäinen aktiviteetti

Tehtävä 6 Harjoituksen suunnittelu

- Arvioi lähtötilanne ja oma kyky toteuttaa harjoitus
- Määrittele tavoite ja aikaraja
- Arvioi mitä tarvitset, jotta harjoitus on mahdollinen
- Päätä palkinto ja palkitsemistiheys

Tehtävä 7 Kun ei onnistu

- Helpota tehtävää
- Muuta olosuhteita, jotta tilanne on positiivinen
- Liiku ja tee kivoja asioita
- Tue kokemusta mahdollisuudesta vaikuttaa
- Lisää palkitsemistiheyttä tai vaihda palkintoa
- Keskeytä harjoitus ja yritä myöhemmin uudestaan

Oppimiseen vaikuttaa olennaisesti myös kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa olosuhteisiin sekä omaehtoisuus. Vaikutusmahdollisuuksien puuttuminen aiheuttaa lannistumista ja opitukseksi avuttomuudeksi kutsuttua masennuksenkaltaista olotilaa. Tutkimuksissa mahdollisuuden vaikuttaa ärsykkeisiin on havaittu esimerkiksi vähentävän kivun kokemusta ja edistävän keskittymistä. Positiivisten kokemusten avulla on mahdollista oppia pois lannistumisesta ja saada pystyvyyden kokemuksia. Palkitseminen on myös tapa osoittaa, että omalla toiminnalla on vaikutuksia. (ibid. 53-57.) Pystyvyyden kokemus myös ylittää toiminnan rajoja. Onnistuminen esimerkiksi fyysisessä aktiviteetissa voi kohottaa uskoa omaan kykyyn myös toisenlaisessa tehtävässä. Liikunnan ennen stressaava tilannetta on todettu rottakokeissa ehkäisevän opittua avuttomuutta. Spännäri ja Onnela neuvovat huomioimaan fyysisen pystyvyyden kiinnittämällä tietoisesti huomiota keholliseen onnistumiseen sekä lisäämään henkisten kykyjen kehittämisen yhteyteen myös liikuntaa. (ibid. 87-89.)

Eläimen toiminnan ymmärtämiseen pohjautuvalla nykyaikaisella eläinten koulutuksella on tunnustettu yhteys ihmisten psykologiaan käyttäytymisanalysissa ja kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa (ibid. 35). Voisinkin saada samankaltaisia neuvoja oman toiminnan muuttamiseen psykologian kirjallisuudesta. Eläinten koulutukseen pohjautuva lähestymistapa tuntuu minusta kuitenkin oikealta, koska se tekee toiminnan helposti ymmärrettäväksi ja korostaa lajityypillistä hyvinvointia. Minun on helpompaa suhtautua itseäni lempeämmin, kun ajattelen itseäni ja muita pieninä eläiminä, joilla on omat tarpeensa ja tapansa. Myös eläinten hyvinvointikeskuksen määritelmä hyvinvoinnista oikeutena hyvään terveyteen ja toimintakykyyn, lajinnukaiseen käyttäytymiseen ja elinympäristöön sekä hyvään kohteluun, positiivisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin ohjaa kiinnittämään huomiota mielestäni olennaisiin asioihin (ibid. 27). Harjoittelu voi minusta olla myös pyrkimys näiden oikeuksien toteutumiseen, mikä ohjaa sekä suhdetta työhön että elämään.

Koulutusprojektiin kuuluu Spännäriin ja Onnelan mukaan lähtötilanteen tunnistaminen, tavoitteiden asettaminen sekä kyvykkyyden, motivaation ja tilaisuuden toteutumisen tarkastelu. Kyvykkyys liittyy omiin henkisiin ja fyysisiin valmiuksiin toteuttaa tehtävä ja sitä edistävät oikeat kokoiset tehtävät sekä minäpystyvyyden kokemuksen lisääminen. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä omista kyvyistä. Itseluottamuksen ja motivaation lisäksi kokemus hallinnasta ja vaikutusmahdollisuuksista tukevat sitä. Tilaisuus puolestaan kiinnittää huomion itsen ulkopuolelle ja muistuttaa, että aina tilanne tai olosuhteet eivät mahdollista edistymistä parhaalla mahdollisella tavalla. (ibid. 158-167.)

Joskus yksittäisille harjoituksille sekä laajemmille kokonaisuuksille on mahdollista asettaa ulkopuolelta tuleva, mitattava tavoite kuten osaa uida ison altaan päästä päähän. Usein kyseessä on kuitenkin oma päätös *riittävästä* tasosta. Riittävä vaihtelee olosuhteiden ja tekijöiden mukaan. Olennaisia ovat sisäiset rajat kuten oma kokemus pystyvyydestä ja turvallinen olo. Riittävän rajaa on mahdollista siirtää tarvittaessa ja sitä voi myös haastaa.

Tavoitteiden asettamisessa yksi apuväline on SMART-malli (Selkeästi määritelty, mitattavissa, aikaan sidottu, realistinen, tavoittelemien arvoinen) (ibid. 158-167). Malli vaikuttaa mielestäni toimivalta, sillä se ottaa huomioon muutoksen seurattavuuden sekä tavoitteen merkityksellisyyden.

### 3.1.2. Harjoittelemisen ja kuormitustekijät

Harjoittelun suunnitteleminen on solmukohta suhteessa aikaan ja yhdistyy Hannah Arendtin käsitykseen ajattelemisesta ajan tuottajana (Katso sivu 6-7). Ehkä suunnitteleminen on se kohta, jossa oppiminen tapahtuu, sillä siinä menneet kokemukset saavat merkityksen ohjaamalla tulevaa toimintaa. Kuten Spännäri ja Onnela esittävät, suunnitteleminen sisältää pyrkimyksen sekä tunnistaa vallitseva lähtötilanne että tehdä arvio tavoitteesta. Siten siinä yhdistyvät kaksi erilaista lähestymistapaa harjoitteluun. Empaattinen näkökulma ottaa huomioon muutokset yksilön toimintakyvyssä sekä olosuhteissa, jotka ovat jatkuvassa suhteessa toisiinsa.

Tekniikan tohtori Maria Lindholm avaa artikkelissaan *Muutokset työssä edellyttävät työhyvinvoinnin kehittämistä* väitöstutkimustaan työn ei-toivotuista kuormitustekijöistä. Lindholmin tutkimuskohteena oli eri alojen ammatteja, joita vertaamalla hän määritteli toimialasta riippumattomia kuormitustekijöitä. Lindholmin havaintojen mukaan ”yleisiä ja toimialariippumattomia ei-toivottuja kuormitustekijöitä ovat puutteet johdon toiminnassa, vaikeudet työn organisoimisessa, asiakkaiden aiheuttama kuormitus, fyysisen työympäristön haastava tila sekä työtehtävien fyysinen kuormitus.” Terveystieteiden haasteiden lisäksi työntekijöillä oli vaikeuksia tasapainon löytämisessä työn ja muun elämän välillä. Kuormitustekijöiden runsas ilmeneminen kertoo Lindholmin mukaan laajemman työjärjestelmän epätasapainosta. Epätasapainoa voi korjata ”lisäämällä muiden osatekijöiden myönteisiä puolia, mikäli ei-toivottuja kuormitustekijöitä ei ole mahdollista täysin poistaa”. (Lindholm 2022, 142-143.)

Vaikka valosuunnittelijan työ erityisesti vapaalla kentällä on hyvin erilainen kuin Lindholmin tarkastelemissa ammattikunnissa, ovat hänen esittämät kuormitustekijät niin yleisiä, että ne tarjoavat kattavan lähtökohdan myös luovan työn sekä yleisesti

elämän järjestämisen miettimiseen. Lindholmin mukaan reagoinnin sijaan ”painopisteen tulee olla ennakoivassa toiminnassa ja suunnitteluvaiheessa” (Lindholm 2022, 144). Koen että erityisesti tilanteessa, jossa on yksin vastuussa omasta työhyvinvoinnista ja työympäristöstä, on eri osa-alueiden kuormitustekijöiden ennakoiminen olennaista. Valosuunnittelijan harjoittelemisen näkökulmasta kiinnostavaa on se, että Lindholmin mukaan myös ”Jatkuvan oppimisen ja itsensä kehittämisen tarve sekä mahdollisuus työskennellä milloin ja missä vain aiheuttavat kuormitusta.” (Lindholm 2022, 142).

### 3.2. Harjoittelemisen tekemisenä

Kirjailija **Neil Gaiman** on sanonut, että hänellä on vain yksi sääntö työskentelylle: Hänellä on lupa kirjoittaa tai olla tekemättä mitään. Hänellä ei ole lupaa esimerkiksi tarkistaa viestejä tai käydä kävelyllä tai jääkaapilla. Ei mitään tekeminen on lopulta aina niin tylsää, että jossain vaiheessa kirjoittaminen alkaa sujua. (Ferris 2019.)

Käsikirjoittaja **Taika Waititi** on puolestaan sanonut, että joskus kirjoittaminen on sitä, että avaa tiedoston, ei kirjoita sanaakaan, ja sulkee tiedoston (Outstanding Screenplays 2022). Toisin sanoen aina luova työ ei etene mutta se ei tarkoita sitä, etteikö olisi tehnyt töitä.

Harjoittelemisessa on samanaikaisesti läsnä sekä Gaimanin lähestymistapa pakottamisena toimimaan, että Waititin lempeä hyväksyntä epäonnistumiseen. Gaimanin sääntö sopii erityisen hyvin kirjailijoille, joiden työ on ainakin periaatteessa selkeästi rajattua toimintaa: kirjoittamista. Valosuunnittelijan tai ainakin minun näkökulmastani säännön toteuttamisen haaste on juuri siinä, että ei ole olemassa selkeästi rajattua toimintaa, jota tekemällä valosuunnittelu toteutuu. Silti omaa työskentelyä voi keskittää Neil Gaimanin käyttämän säännön kaltaisilla rajauksilla sekä määrittelemällä harjoittelun ulkoiset raamit.

Omassa suhtautumisessani työhön ja erityisesti luovaan työhön olen törmännyt useamman kerran alitajuntaiseen ajatukseen, että vain tehokas tekeminen, josta saa konkreettisia tuloksia, on oikein. Sen seurauksena olen esimerkiksi vältellyt työvaiheita, jotka tuntuvat hitailta ja pyrkinyt ratkaisemaan ongelmia ennen kuin olen ehtinyt keksiä niitä. En ole osannut sitoutua ideoiden kehittelyyn ilman tietoa lopputuloksesta. Sen takia yksi harjoittelemisen keskeinen alue minulle on työskentelyn itsensä jäsentäminen ja työtapojen valikoiminen niin että tekemiseen, minkä muodon se ottaakin, on mahdollista syventyä. Yksi tavoite harjoitusvihon takana oli koota yhteen tehtäviä, joiden tekeminen vastaa Gaimanin kirjoittamista. Ohjaava ajatus on, että jos jokin on valosuunnittelijan harjoitusvihossa, on se oikea tehtävä, johon saa ja kuuluu käyttää työaika.

### 3.2.1. Tekeminen vaikka ei tiedä miten

Elokuvantekijä **Agnes Varda** on kertonut, kuinka teki ensimmäisen elokuvansa tietämättä, miten elokuvia tehdään (Brody 2019). Tunnistan itsestäni kaipuun selkeisiin rooleihin, virallisiin leimoihin ja ulkopuolelta tulevaan tunnustukseen. Harjoittelu ei kuitenkaan ole tehokasta, jos vain harjoittelee taitoa tai työkalua, kunnes sen hallitsee täydellisesti ja sitten vasta aloittaa oikean tekemisen. Sen sijaan tekeminen pitäisi sisällyttää harjoitteluun: tehdä vaikka ei tietäisi miten.

Joskus vaikeinta on päästä liikkeelle ja tekemisen suunnitteleminen vie kaiken ajan. Silloin voi olla helpottavaa lähteä liikkeelle annetusta tehtävästä. Yksinkertainen tehtävä tai harjoitus toimii rajaamalla huomiota ja sulkemalla pois vaihtoehtoja. Esimerkiksi taidemaalari Cecily Brown kopioi piirtämällä valokuvia ja muiden taiteilijoiden teoksia. Kopiointi on hänelle tapa saada tietoa ja kopiot toimivat inspiraationa hänen omille teoksilleen. (The Met 2023.)

Kirjassaan *Visual Artist's Workbook* taiteilija-opettaja, tohtori **Denise Ziegler** ja taiteilija-tutkija, tohtori **Pilvi Porkola** ovat koonneet taideopettajien kokemuksia esseiden sekä tehtävien ja laajempien opetuskokonaisuuksien muodossa. Kirjan pääpainopiste on taiteen opettamisen tarkastelussa, jossa korostuu opettajan ja opetettavien välinen suhde ja opetustilanteen sosiaalisuus. Osa tehtävistä soveltuu myös yksin tehtäväksi. Valitsin kirjasta minua puhuttelevia tehtäviä, jotka voi toteuttaa eri tekniikoilla ja jotka eivät vaadi huomattavia valmisteluja tai taidekoulun resursseja. Valitsemani tehtävät ovat Tine Melzerin, Sean Kayen, Jan Lütjohannin sekä Pia Euro, Taina Rajanti, Harri Laakso ja Max Rynäsen laatimia. Olen kääntänyt englanninkieliset tehtävät suomeksi ja tiivistänyt niitä.

Tällä hetkelle minulla on vain muutamia ehdotuksia impulssin antaviksi harjoituksiksi. Tehtävien yhteen kokoaminen harjoitusvihoksi jatkuu. Toimivia tehtäviä voisi löytyä eri alojen oppaista. Esimerkiksi luovan kirjoittamisen ja muotoilun aloilta voisi saada erilaisia näkökulmia sekä erilaista toimintaa painottavia tehtäviä. Ehkä kaikkein hyödyllisin lähde voisi kuitenkin olla kollegat. Sanoittamalla kiinnostavia ja itselle uusia työtapoja yksinkertaisiksi ja selkeiksi tehtäviksi, niihin voi palata myöhemmin ja ne voi tulkita itselle sopiviksi.

Tehtävä 8 Tee horisontti (Ziegler ja Porkola 2022, 90 )

Tehtävä 9 Kopioi taideteos

Tehtävä 10 Kysymykset

Kirjoita niin monta kysymystä kuin keksit kymmenessä minuutissa. Järjestä ne sen jälkeen relevanssin ja aiheen mukaan yleisestä yksittäiseen. (Ziegler ja Porkola 2022, 90)

Tehtävä 11 Kokoelma

Kerää kokoelma esineitä, joita yhdistää yksi asia  
Tee teos kokoelman pohjalta. (Ziegler ja Porkola 2022. 139)

Tehtävä 12 Tee jotain puusta (Ziegler ja Porkola 2022. 89)

Tehtävä 13 Valitse paikka, tila tai tilanne.

Toteuta teos, joka koostuu vähintään 2 osasta.  
Tarkastele teoksessa eri osien ja teoksen ulkopuolelle jäävän välisiä rajoja ja jännitteitä. (Ziegler ja Porkola 2022. 68)

Tehtävä 14 Viisi rajausta tai sääntöä

Kirjoita viisi rajausta tai sääntöä.  
Tee teos sääntöjen pohjalta. (Ziegler ja Porkola 2022. 90)

### 3.3. Mitä valosuunnittelija harjoittelee?

Olen lähestynyt harjoittelemista elämän ja työskentelyn suunnittelemisena sekä aktiivisena toimintana. Harjoittelemisen sisältö on kuitenkin väistänyt tarkastelua. Yksi syys sille on, että en ole itsekään aivan varma, mitä valosuunnittelija tekee. Koska opintojeni aikana ei ole löytynyt yhtä ainoaa vastausta, se todennäköisesti löytyy kysymällä ensin *Kuka valosuunnittelija?* Opintojeni alusta asti olen ihailnut sitä, miten erilaisia minä ja opiskelutoverini olemme. Meillä on erilaiset esteettiset mieltymykset, suosimme eri työvälineitä ja suuntaudumme eri taidemuotoihin. Sen takia on johdonmukaista, että myös harjoiteltavat asiatkin eroavat toisistaan.

Joitakin yleisiä ja yhteisiä taitoja on kuitenkin tunnistettavissa ja on helpompaa, kun ne osaa hyvin. Harjoittelun seurauksena työskentely sulavoituu ja pakollisten taitojen taitava osaaminen vapauttaa kapasiteettia muuhun työskentelyyn. Silloin olennaista on määrittää ne taidot ja työkalut, joiden hallitsemista on eniten hyötyä ja suunnitella niiden harjoittelu ja tavoitteet.

Pia Houni ja Heli Ansio tarkastelevat tutkimuksessa *Taiteilijan ammatti tänään – tietoja, taitoja, diskursseja* taiteilijoiden ammattitaitoja. Kyselytutkimuksen vastaajissa oli Suomen kirjailijaliiton, Suomen näyttelijäliiton, Suomen Taiteilijaseuran sekä Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liiton jäseniä. Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liiton jäsenjärjestöistä kysely ohjattiin Lavastus- ja pukusuunnittelijoiden, Suomen teatteriohjaajien ja dramaturgien sekä Valo- ja Äänisuunnittelijoiden Liiton – jäsenille, joiden vastauksia ei ole eroteltu toisistaan.

Eri alojen taiteilijat tarvitsevat työssään käsityötaidoiksi nimettyä erityisammattitaitoa. Tutkimuksen mukaan taiteilijan työ on muuttunut siten, että nykyään tarvitaan yhä laajempia tietoja ja taitoja käsityötaitojen lisäksi. Houni ja Ansio tarkastelivat erityisesti käsityötaitojen ulkopuolisia taitoja, ”jotka liittyvät ammatissa selviytymiseen ja työn hallintoihin.” (Houni ja Ansio 2014, 378)

Teatteri ja mediatyöntekijöiden liiton jäsenet ilmoittivat tärkeimmiksi taidoiksi kyselyhaastattelussa Yhteistyö ja vuorovaikutustaidot 98%, Suunnittelu ja organisaatiotaidot 93 % sekä ongelmanratkaisukyvyyn 93%. Muita tärkeiksi koettuja taitoja olivat Muutoksen ja epävarmuuden sietokyky 88%, Kyky kurinalaiseen työskentelyyn 85%, ajankäytön hallinta 85%, kyky ottaa vastaan palautetta 80% sekä kyky arvioida omaa työtä 80%. (ibid. 382) Mainitut taidot ovat luonteeltaan vaikeasti tarkennettavia ja niiden harjoittelu vaatii huomattavaa tietoisuutta omista

vahvuuksista ja heikkouksista. Kategorioiden tiedostaminen voi ohjata tarkastelemaan omaa työskentelyä laajemmin.

Tutkimuksesta ilmenee myös kaksi erilaista näkökulmaa taiteilijuuteen: työntekijädiskurssi ja elämäntapadiskurssi. Työntekijyys näkyy ”Kurinalaisuuden, ahkeruuden ja kohtuullisuuden” teemoina sekä yhtäläisyytenä muiden ammattien kanssa. Elämäntapadiskurssia puolestaan rakennetaan tekemällä eroa muihin ammatteihin. Taiteilijuus nähdään siinä kokonaisvaltaisena olemisena, jossa ”työtä ja ”muuta elämää” ei voi erottaa toisistaan.” Diskurssit eivät sulje toisiaan pois, vaan niitä käytetään erilaisissa tilanteissa. (ibid. 384-385.)

Harjoittelemisen liikkuu diskurssien välillä. Toisaalta omassa ajattelussani korostuu elämäntapa yleisen hyvinvoinnin huomioimisena ja toisaalta harjoittelemisen ilmenee työelämään liittyvinä käytäntöinä ja ammattitaidon kehittämisenä. Houni ja Ansio huomauttavatkin, että uuden työn käsite tulee lähelle perinteistä taiteellista työtä ja taiteellisen työn muutoksen sijaan keskeinen ero voi olla keskiluokan taiteistumisessa (ibid. 385). Tätä tukevat viimevuosien trendit diginomadismista aikaisen eläköitymisen ihannointiin.

Yksi tapa hahmotella harjoiteltavia taitoja voisi olla sen pohtiminen, mikä erottaa valosuunnittelijan muista ammattiteistä tai taiteen aloista. Siten saa selville valosuunnittelijan käsityötaitoja, joiden hallitseminen kuuluu ammattitaitoon ja on hyödyllistä, vaikka ne eivät itsessään kiinnostaisi. Käsityötaitojen itsensä harjoittelemisen on myös laajemmin valosuunnittelun harjoittelemista.

## Tehtävä 15 Nautinto, kiinnostus, seuraukset

1) Mikä tuo nautintoa?

Mitä tekisin jos voisin tehdä mitä vaan?

2) Mistä haluaisin tietää enemmän?

Mitä olen aina halunnut osata?

3) Minkä tekemisestä tai osaamisesta

olisi hyötyä tai positiivisia seurauksia?

## Tehtävä 16 Mikä kiinnostaa?

Valitse kiinnostava asia listasta (Tehtävä 1)

1) Kirjoita siitä 15 minuuttia

2) Tee suunnitelma siihen perehtymiseksi.

## Tehtävä 17 Tee se nyt!

Mikä kiinnostaa tänään?

Mikä tuottaisi eniten nautintoa juuri nyt?

Mitä haluaisit tietää? Tee se nyt!

### 3.3.1. Kiinnostus ohjaa harjoittelua

Ajattelen, että valosuunnittelijana tarvitsen käsityötaitojen lisäksi myös sellaisia tukevia taitoja, jotka eivät itsessään näy työssä ja joissa ei välttämättä ole olennaista kehittyä. Esimerkiksi piirtäminen, musiikin kuunteleminen ja tanssiminen ovat asioita, jotka kuitenkin harjoittavat erilaisia kykyjä havainnoida maailmaa ja laajentavat omaa kokemuksenttää. Samaan tapaan myös erilaisten ilmiöiden ymmärtäminen ohjaa työskentelyä ja vaikuttaa työn lopputulokseen.

Minulle kiinnostus on se avain, joka yhdistää työn ja elämän ja suuntaa harjoittelemista näiden välissä. Kiinnostus ohjaa sekä työkalujen ja tapojen että aiheiden valikoitumista. Se on osa kokonaisuutta, johon kuuluu minusta esimerkiksi uteliaisuus, avoimuus ja ihastuminen mutta myös halu vaikuttaa, pettymys ja viha. Kiinnostumisen mahdollistaa usko siihen mitä tekee ja omaan kykyyn tehdä se. Sen ytimessä on optimismi ja toivo: ajatus, että sillä mitä tekee, on väliä. Ja juuri sitä haluaisin harjoitella. Kiinnostumista ja kiinnostumisen seuraamista tekemiseen saakka.

Pystyn erottamaan muutamia erilaisia lähestymistapoja kiinnostuksen tutkiskeluun, joista ehkä selkein ja yksinkertaisin on nautinto. Miettimällä sitä, mikä tuntuu hyvältä tai mitä tekisin, jos voisin valita vapaasti, saa tietoa, joka myös auttaa hyvinvoinnin tukemisessa. Hedonistinen nautinto ja ilo ruokkivat positiivista mielialaa ja mahdollistavat kiinnostumisen. Nautinnon painottamisen uhka on, että silloin ei välttämättä toteuta omia ideoita tai tavoitteita. Koen kuitenkin, että nautinto jää usein taka-alalle tehokkuutta ylistävässä maailmassa. Sen takia välttämättä ei ole olennaista harjoitella ilostuttavia asioita kehittymisen takia tai edes niiden tuottaman hyödyn takia vaan koska ajan antaminen ilolle on vaikeaa. Koska ylipäättänsä minkään toimen aloittaminen on minulle haastavaa itsekriittisyyden takia, toimii nautinto voimakkaana ja vastaanantomattomana liikkeellepanijana.

Toinen näkökulma on korostaa kiinnostusta tietona ja taitona. Tällöin nautinto ei ole välitöntä, mutta toiminnassa on mukana iloa esimerkiksi uuden oppimisena, itsensä haastamisena tai itseilmaisuna. Olennaisia kysymyksiä on mistä haluaisin tietää enemmän ja mitä olen aina halunnut osata. Tärkeää on olla rehellinen ja välttää arvottamista.

Kolmas tapa on motivoida kiinnostus seurauksien avulla. Ajattelen, että seuraukset voivat olla yksilöllisiä mutta myös yhteiskunnallisia. Esimerkiksi työkalujen opetteleminen ei välttämättä itsessään ole innostavaa, mutta harjoittelemisen tarjoamat mahdollisuudet voivat olla kiinnostavia. Oikeudenmukaisuus ja moraalinen velvollisuus

taas herättävät kiinnostusta, vaikka toimintaan ei liittyisikään suoraan nautintoa tai oppimisen iloa.

Oman kiinnostuksen seuraaminen nykyhetkessä mahdollistaa odottamattomia asioita tulevaisuudessa. Vaikka kaikkea ei ole mahdollista suunnitella, harjoittelu luo ajallisia jatkumia. Eri näkökulmien samanaikainen tarkastelu ylläpitää tasapainoa oman mielihyvän ja toimintakyvyn sekä ammattitaidon ja sosiaalisen elämän välillä.

Tutustumalla siihen mikä minua kiinnostaa voin harjoitella paitsi valosuunnittelijana toimimista myös itsenäni olemista. Harjoitettavat taidot paikantuvat unelmieni äärelle, joiden lähtötilanteena on kokemus itsestäni maailmassa. Elämän merkityksen löytäminen itseä ja omia haluja tutkiskelemalla on epätodennäköistä, mutta ehkä voi saavuttaa toiminta- tai vastustuskykyä. Kykyä kohdata maailma ja elämä sekä toimia omien arvojen mukaisesti arjessa ja silloin kun niitä haastetaan.

Kiinnostuksen, sekä sen, mikä tuottaa iloa tai nautintoa, seuraaminen ajaa ajoittain ristiriitaan ammatin ja harrastuksen välillä, sillä en ole välttämättä kovin hyvä niissä asioissa, joista nautin tai jotka kiinnostavat minua. Joskus jopa nautin juuri siksi, että en osaa. Uuden opettelumisesta saatava kehittymisen kokemus sekä toistaiseksi puuttuva kyllästyminen ovat huumaavia. Mutta voiko työkseen tehdä sellaista, jossa ei ole hyvää ja kuka hyvän määrittelee? Ehkä nytkin haluan nojata kiinnostukseen ja nautintoon enemmän kuin esimerkiksi taituruuteen koska perustamalla harjoittelun niiden varaan on siihen sisään kirjoitettu valmiiksi oikeutus toiminnalle. Myös rohkeus mennä ja tehdä on harjoiteltava asia kuten sekin, että ei tarvitse muiden arvostusta. Kaikki on harjoittelusta, myös työ.

Tehtävä 18 Vaihda paikkaa, käy kylässä

Etsiydy vieraaseen paikkaan tekemään töitä tai vain olemaan.

Tehtävä 19 Mitä en osaa, voin oppia

Kirjoita kolme pientä asiaa, jotka haluaisit osata

1)

2)

3)

Tehtävä 20 Työkalut ja taidot

Mitä työkaluja käytät eniten,  
minkä osaamisesta olisi hyötyä?

Tehtävä 21 Seitsemän asiaa, jotka tekevät iloiseksi

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

## 4. MARATONTANSSIT

Kun harjoittelemisen alkoi hahmottua opinnäytteeni aiheeksi ja taiteellinen opinnäytteeni varmistui, päätin lähestyä taiteellista opinnäytettänikin harjoitusten ja harjoittelemisen kautta. Suunnitelmani oli, että esityksen valmistamisen tukena olisi aikaisempiin kokemuksiini sekä kirjallisuuteen pohjautuva harjoitusvihko, jota seuraamalla teos valmistuisi. Samalla pukisin omasta työskentelystäni ja teoksesta kertomisen muotoon, joka itsessään ohjaa kirjoittamista ja pystyisin ennakoimaan ensi-illan ja opinnäytteen tarkastettavaksi jättämisen ajan välistä kiirettä. Käytännössä taiteellinen ja kirjallinen opinnäyte ovat kuitenkin valmistuneet rinnakkain ja harjoitusten kehittäminen on jäänyt taka-alalle. Harjoittelemisen ja omien työskentelytapojen tarkasteleminen on kuitenkin vaikuttanut taiteellisen opinnäytteen valmistumiseen.

Kirjoittaessa minulle on paljastunut, että harjoittelemisessa minua kiinnostaa toisaalta pitempien aikajanojen ja muutosten tunnistaminen ja toisaalta konkreettiset teot, joilla muutosta voi suunnata. Yksittäisten projektien kuten esitysten kohdalla harjoittelemisen voi siis tarkoittaa esimerkiksi harjoituksia, jotka jakavat työprosessin pienempiin vaiheisiin. Harjoittelemisen voi myös tarkoittaa työskentelyn suunnittelua ja reflektointia, joka ohjaa yksittäisten harjoitusten valikoitumista ja asettaa projektin kontekstiin. Pitkäkestoisesta harjoittelemisesta näkökulmasta yksittäiset projektit näyttävät itsessään harjoituksina, kokeiluna tai iteraationa, joita toistamalla saa uutta tietoa seuraavaa kokeilua varten.

Jokainen esitys, teos tai projekti on omanlaisensa, mutta usein on havaittavissa myös yhdistäviä tekijöitä. Eroista huolimatta alan vakiintuneet käytännöt sekä omat toiminta- ja reagoitavat ohjaavat työskentelyä tiedostamatta. Varsinkin salaa juurtuvat omat työtavat ja puutteellinen reflektointi voivat johtaa toisaalta huonojen kokemusten toistamiseen ja toisaalta ylimitoitettuihin korjausliikkeisiin. Olen huomannut, että itselläni esimerkiksi on taipumusta painottaa työskentelyä aikaisempien pettymysten perusteella. Harjoitusvihon taustalla on pyrkimys oppia virheistä ja kehittää omaa työskentelyä. Tavoitteeni on, että kehitys olisi tietoisempaa ja pitkäjänteisempää kuin se on aiemmin ollut.

Epäilen, että yksi syy suurille korjausliikkeille on se, että puutteellisen reflektoinnin takia päätökset ja reaktiot saattavat perustua tunnepitoisiin kokemuksiin konkreettisten havaintojen sijaan. Sen takia kiinnitin tässä prosessissa huomiota kokemusten ja tunteiden sanallistamiseen vertailtavaan muotoon sekä niiden järjestelmälliseen

kirjaamiseen. En halua vähätellä tunteiden merkitystä, sillä ajattelen, että ne antavat tärkeää tietoa, mutta päätöksiä ei mielestäni ole myöskään hyvä perustaa yksin niiden varaan.

On myös luonnollista ja ymmärrettävää, että haen vielä omaa työskentelytapani ja että ajan ja kokemuksen myötä monet kokemani haasteet katoavat. Turhauttaa kuitenkin ajatella, että pitäisi vain kestää määrittelemättömään tulevaisuuteen sen sijaan, että nyt koittaisin ratkaista ongelmia. Vaikka kokemus varmasti helpottaa monessa asiassa, en usko, että joskus tulevaisuudessa kaikki selkenisi ja epävarmuus kokonaan katoaisi. Oman työskentelyn ja jokaisen projektin käsittäminen harjoitteluna avaa mahdollisuuden käsitellä yksittäistä projektia kokeilemisen kautta mutta myös huomioida ylikantavat vaikutukset ja seuraukset seuraavalle projektille sekä laajemmin omalle työskentelylle.

Vaikka harjoittelu yksittäisessä projektissa helposti perustuu aikaisempiin pettymyksiini ja asioihin, joita omassa työskentelyssäni haluaisin muuttaa, olen yrittänyt pitää näkökulmana myös unelmointia, nautintoa ja kiinnostusta. Vaikeuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen on harjoittelun ytimessä, mutta yhtä lailla olennaista on onnistumisten huomaaminen ja muistaminen. Molemmat saattavat helposti unohtua ja siksi niihin palaaminen on arvokasta. Erityisesti olen halunnut korostaa yksittäisen projektin suhdetta muuhun elämään ja hyvinvointiin. Työ ja elämä eivät ole toisistaan erillään, vaikka usein projektien lyhyen keston ja intensiivisyyden sekä taiteen erityisluonteen varjolla mielestäni ylitetään hyvinvoinnin ja normaalin elämän rajoja.

Koska haluaisin tulevaisuudessa työskennellä erilaisissa teoksissa ja työryhmissä, lähestyn harjoittelusta esityksen sijaan laajemmin avoimen projektin kautta, jolla on selkeä alku ja loppu, mutta joka voisi itsessään sisältää hyvin erilaisia työskentelytapoja ja lopputuloksia. Sen takia puhunkin mieluummin projektista enkä esimerkiksi esityksestä tai teoksesta. Tässä tapauksessa kyseessä on kuitenkin hyvin perinteinen esityksen valmistusprosessi, jossa on erotettavissa ennakkosuunnittelu ja harjoituskausi, joita käsittelen omina vaiheinaan.

Haluanko osallistua?

Mitä:

Missä:

Milloin:

Kenen kanssa:

Onko samaan aikaan muuta?      Kyllä/Ei

Onko ensi-illan aikaan muuta?      Kyllä/Ei

Mitä kaikkea tehtävään kuuluu?

(Kaikki mahdolliset tehtävät,  
jotka kannattaa sopia etukäteen)

Onko palkka sopiva?

Mikä olisi oikea palkka ja miten sen voi perustella?

Kolme kiinnostavaa asiaa projektissa:

1)

2)

3)

Mitä huolia projektista on?

Mitä pitäisi muuttua, että projektiin voisi lähteä  
hyvällä mielellä?

## 4.1. Ennen projektiin lähtemistä

Ennen projektiin mukaan lähtemistä on hyvä kartoittaa taustatiedot ja selvittää itselleen syyt mukana olemiseen. Motivaatiota sekä kiinnostusta voi herättää tietoisesti, mutta myös potentiaalisille haasteille on hyvä olla avoin. Olen kerännyt yhteen huomioita, joita ajattelen olevan hyvä käydä läpi ennen yksittäiseen projektiin suostumista. Esittelen myös taiteellisen opinnäytteeni taustat sekä omat ennakko-oletukseni esityksestä.

### 4.1.1. Taustatiedot

Taiteellinen opinnäytteeni on valosuunnittelu Teatterikorkeakoulun ja Helsingin kaupunginteatterin yhteistuotantona 18.4.2023 ensi-iltaan tullessa *Maratontanssit*-näytelmässä. Esitys on osa Näyttelijäntaiteen kandidaatin tutkinnon opintoja ja kaikki esiintyjät ovat 3. vuosikurssin näyttelijäntaiteen opiskelijoita. Lisäksi teoksen äänisuunnittelija on äänisuunnittelun maisteriopiskelija **Janna Hyrynkangas**. Teoksen ohjaa **Heidi Räsänen** ja muu taiteellinen työryhmä on Helsingin kaupunginteatterin henkilökuntaa: lavastaja **Vilma Mattila**, Pukusuunnittelija **Elina Kolehmainen**, Maskeeraussuunnittelija **Henri Karjalainen** sekä koreografi **Antti Lahti**. Vilma Mattila jäi vapaalle joulukuussa 2023 ja lavastuksen vei loppuun **Pekka Korpiniitty**. Ohjaava opettajani taiteellisessa lopputyössä on Helsingin kaupunginteatterissa valosuunnittelijana työskentelevä **William Iles**.

Maratontanssit perustuu **Horace McCoy**n romaaniin *Ammutaanhan hevosiakin* (eng. *They shoot horses don't they*), joka julkaistiin vuonna 1935. Kirja ja näytelmä sijoittuvat samaan vuoteen lama-ajan Yhdysvaltoihin, jossa järjestettävissä paritanssikilpailuissa viimeisenä pystyssä ollut pari voitti rahapalkinnon. Kirjan pohjalta on tehty **Sydney Pollackin** ohjaama samanniminen elokuva vuonna 1969, jonka The New York Timesin kriitikot äänestivät vuonna 2004 yhdeksi tuhannesta maailman parhaasta elokuvasta. Kirjasta on myös tehty näytelmä, jonka on suomentanut **Esko Elstelä** vuonna 1985. Suomen kantaesitys Maratontanssit-näytelmällä oli 29.1.1981 KOM-teatterissa (Kom-teatteri), ja näytelmää on versioitu useita kertoja ympäri Suomea esimerkiksi Ylioppilasteatterin kesäteatterissa vuonna 2004 nimellä *Maratoonimusikaali – Tanssi tai kuole* (Ylioppilasteatteri) ja vuonna 2020 Hämeenlinnan teatterissa (Wallenius 2020).

#### 4.1.2. Lähtökohdat ja ennako-oletukset

En tuntenut kirjaa, sen pohjalta tehtyä elokuvaa tai näytelmää etukäteen. Myös työryhmä on minulle kokonaan uusi. Päätös produktiossa mukana olemisesta piti tehdä lokakuussa 2023 melko vähillä tiedoilla. Harkitsin myös oman teoksen tekemistä opinnäytteenä, mutta päätin lopulta osallistua tähän produktioon, koska halusin kokemusta koulun ulkopuolella työskentelystä ja Helsingin Kaupunginteatterin (HKT) Pienelle näyttämölle valosuunnittelu olisi minulle uusi kokemus. Lisäksi ajattelin, että Kaupunginteatterin tuotantokoneiston suojassa saisin keskittyä valosuunnitteluun, enkä joutuisi ottamaan vastuulle esimerkiksi tuotannollisia tehtäviä, minkä takia produktio olisi ehkä kokemuksena kevyempi.

Koska kyseessä on näyttelijäntaiteen koulutusohjelman opintoja, oletin etukäteen teoksen tulevan olemaan melko perinteistä draamaa, joka tarjoaa kaikille tasapuolisesti näyteltävää. Kaksi edellistä HKT:n kanssa tehtyä Näyttelijäntaiteen lopputyötä Studio Pasilassa olivat molemmat hyvin kehollisia ilmaisultaan. Vuonna 2023 **Ene-Liis Semperin** ohjaamassa teoksessa ei ollut esimerkiksi yhtään repliikkiä. Osin myös sen takia odotin jonkinlaista vastaliikettä perinteisempään ilmaisuun, joka ei lähtökohtaisesti puhuttele minua.

Ensimmäisessä tapaamisessa ohjaaja Heidi Räsänen kanssa suurimmat huoleni ja mielikuvani esityksen perinteisestä draamallisuudesta ja maailman realistisuudesta hupenivat, vaikka esitys edelleen onkin ilmeisesti selkeästi teatteria ja draamaa. Räsänen esimerkiksi korosti, että tarkoituksena ei ole tehdä epookkia. Tässä vaiheessa minun oli vielä vaikea hahmottaa mitä se käytännössä tarkoittaa ja millainen esitys on kyseessä.

Selkeä ero alkuperäiseen näytelmätekstiin oli ainakin siinä, että sitä ei käytetty sellaisenaan, vaan Räsänen työsti tekstistä oman version. Koska näytelmässä on selkeästi kaksi päähenkilöä, ja mukana on 12 näyttelijää, jo ensimmäisessä tapaamisessa oli mukana ajatus roolien vaihtamisesta näytelmän aikana. Lisäksi teoksessa tulisi olemaan vahvasti läsnä tanssi ja liikkeellisyys näytelmän sisään kirjoitettujen tanssikilpailujen takia. Kaupunginteatterilta oli myös ehdotettu Räsäselle varhain pienen näyttämön kaarevan katsomon levittämistä täyteen mittaansa lähes areenaksi.

Muita ensimmäisessä tapaamisessa esiin tulleita lähtöjä olivat esimerkiksi sirkusmainen esittävyys, toisto, ase ja sen laukeaminen tilanteen uudelleen käynnistäjänä. Lisäksi alkuperäisestä nimestä Ammutaanhan hevosiakin tuli mukaan hevoset, hevosen ja

ihmisen rinnastaminen sekä sitominen. Ensimmäisiä omia valollisia mielikuvia keskustelun pohjalta olivat jyrkät kontrastit, kupolimaiset katot ja selkeät valokiilat.

## 4.2. Ennakkosuunnittelu ja harjoittelemine

Harjoittelemisen näkökulmasta on luontevaa kiinnittää huomiota siihen, mikä tuntuu vaikealta tai missä haluaisi kehittyä, sillä harjoittelemine tarjoaa mahdollisuuden tarkastella ja järjestää uudelleen omaa työskentelyä. Ennakkosuunnittelussa minulle tällainen aihe on ideoiden luonnostelu sekä valollisten ideoiden esittely työryhmälle.

Kun olen seurannut pukusuunnittelijoiden työskentelyä, olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten paljon ja jatkuvasti he usein esittelevät keskeneräisiä ideoitaan. Haluaisinkin ottaa mallia heidän työskentelystään. Lisäksi oman työskentelyn johtaminen ja aikatauluttaminen sekä itsenäinen ideointi ovat minulle usein vaikeita. Ideoinnin vaikeutta voisi helpottaa määrittelemällä aikarajoja tai konkreettisia tekoja työn edistämiseksi. Huomaan myös hakevani usein vahvistusta ympäriltäni enkä usko omiin ajatuksiini. Sen takia mielihyvän ja kiinnostuksen seuraaminen voisi auttaa myös yhteisissä prosesseissa, sillä kukin on itse niiden ylin auktoriteetti. Omien tarpeiden tunnistamiselle yksittäisessä projektissa on myös hyvä varata työskentelyaika.

Koen, että ideoiden esittämistä vaikeuttaa kohdallani entisestään se, jos sille ei ole varattu aikaa tai tilanne on muuten epäselvä. Maratontansseja tehdessä huomasi, että sisällöltään avoimissa suunnittelijatapaamisissa minun on helppo ilmaista abstraktimpia ideoita, mutta minun on vaikea hahmottaa työskentelyvaihetta ja konkretian tasoa, jos sitä ei selkeästi sanoiteta. Huomasin myös, että minun oli helpompaa jatkaa muiden ajatuksista kuin puhua omista ideoista tai ottaa yhteistä aikaa valollisten ehdotusten esittelemiseen.

Oman työskentelyn muuttamisen ja uudelleen järjestämisen lisäksi mielestäni kannattaa kiinnittää huomiota siihen onko mahdollista muuttaa työskentelykulttuuria ja olosuhteita. Joskus kuitenkin on helpompi mukautua ja muuttaa itseään mutta sen ei mielestäni pitäisi olla lähtökohtaisesti aina oletus. Koska yksittäinen ponnistelu vie kohtuuttomasti energiaa, pitäisi esimerkiksi ajatuksien esittelemisen olla jatkuva toimintatapa, joka ei vaadi erityistä vaivannäköä. Luomalla ja toteuttamalla järjestelmällisesti itseä tukevia työskentelytapoja voi myös vaikuttaa laajemmin työryhmän ja alan käytäntöihin.

Aikaisempia esityksiä tehdessä minua on usein vaivannut se, että ideoita ja ajatuksia on vaikea jäljittää ja unohtan mistä ne ovat tulleet. Sitten saatan soimata itseäni siitä, miten olen tällaiseenkin ratkaisuun päätenyt. Itsensä syyttämisen eroon pääseminen on oma harjoituksen kohteensa, mutta lisäksi minusta olisi kiinnostavaa oppia seuraamaan ajatusten kehittymistä. En tarkoita, että haluaisin korostaa ideoiden omistajuutta tai merkitä erityisesti sitä keneltä tai mistä mikäkin ajatus on tullut, vaan ennemmin pyrkiä havainnoimaan yleisesti laajempia kehityskaaria sekä omassa ajattelussa tapahtunutta muutosta.

Toisaalta en myöskään kiellä, että jonkin asian alkulähteen paikantaminen itsensä ulkopuolelle voi olla ainakin minulle ajoittain hyödyllistä. Muistuttamalla itseään siitä, että jokin ehdotus tai päätös pohjaa esimerkiksi resursseihin, muun työryhmän toiveeseen tai omaan, puoliksi unohtuneeseen ajatukseen, voi auttaa itsekriittisyydessä ja myös paljastaa sen, miten ideat jalostuvat prosessin aikana. Viime hetkillä mieleen tulevat vaihtoehtoiset ratkaisut ovat mahdollisia vain, koska niiden taustalla on eri vaiheissa tehty kehitystyö ja yhdessä ajattelevinen.

Ideoiden esittelemisen lisäksi minulle on aikaisemmin ollut vaikeaa pysähtyä erityisesti mallintamiseen ja muihin aikaa vieviin pohjatöihin. Sen takia päätin nimetä ne omiksi tehtäviksi, joille asettaa aikarajan. Aikarajat toimivat sekä varmistamaan että ei jumiuudu työstämään yksityiskohtia mutta ne antavat myös luvan keskittyä työskentelyyn. Henkilökohtainen haasteeni onkin ollut juuri ajankäytön perustelevinen. Usein tuntuu siltä, että pitäisi siirtyä seuraavaan vaiheeseen ja saada enemmän aikaa.

Toinen syy, miksi olen kokenut juuri mallintaminen niin vaikeaksi, on että en vain halua työskennellä pääasiallisesti tietokoneella. Työskentelyvaiheelle asetetut aikarajat auttavat myös sietämään pakollista pahaa. Myös työskentelytilanteen muokkaaminen muuten miellyttävämmäksi, itsensä palkitseminen sekä työkalujen hyvä hallinta voivat edistää vaikealta tuntuvien työvaiheiden yli pääsemistä. Kiinnostusta voi seurata ennakkosuunnittelussa käyttämällä itselle mielekkäitä työskentelytapoja mutta myös tutkimalla, mikä kaikki voisi aiheessa kiinnostaa. Realististen rajoitteiden hetkellinen unohtaminen voisi myös auttaa minua löytämään kiinnityskohdan varsinkin varhaisessa ennakkosuunnittelussa.

Tee aikataulu.

Missä ja miten työskentelette?

Mitä työkaluja käytät, pitääkö tehdä hankintoja?

Pitääkö opetella uusia taitoja / kerrata vanhoja?

Piirrä työryhmä ja paikkasi siinä.

Kenen kanssa teet läheisintä yhteistyötä?

Mitä odotat projektilta?

Mikä projektissa on tärkeää sinulle?

Millaisen teoksen haluaisit tehdä?

Mitä haluaisit tehdä / kokeilla valolla?

Itse koen erityisesti etäkommunikoinnin ja viestittelyn kuormittavana ja puhuisin asiat mieluiten kasvokkain. Tiedän kuitenkin, että joidenkin mielestä työajan voisi käyttää tehokkaammin, jos turhat palaverit korvattaisiin viesteillä. Teatteri ei kuitenkaan ole ainoa ala, jossa isoja projekteja työstää useampi ihminen. Olisi kiinnostava tutkia löytyisikö joltain ihan toiselta alalta toimivia käytäntöjä monen ihmisen tekemän projektin hallintaan ja sisäiseen viestintään, joita voisi tuoda teatterin tekemiseen.

Aiemmissa projekteissa minua on ärsyttänyt se, miten muistiinpanot helposti leviävät eri muistikirjoihin ja tiedostoihin. Minua myös hyödyttää rakenne, jossa informaatio on ilmaistu aina samalla tavalla. Sen takia aloin Maratontanssin ennakkosuunnittelun aikana soveltaa suunnittelutapaamisiin kokouspöytäkirjaa muistiinpanojen tekemisen muotona. Ehdin käyttää sitä vain muutamassa tapaamisessa, mutta se tuntui minusta hyödylliseltä ja toimivalta työkalulta. Lisäksi otin käytännöksi kirjoittaa vapaamuotoisemmin myös pienempien tapaamisten ja keskustelujen sisällöstä, jotta kaikki tieto olisi samassa paikassa eivätkä keskustelut olisi muistin varassa.

#### 4.2.1. Helsingin kaupunginteatteri työympäristönä

Työskentely Helsingin kaupunginteatterissa oli vapaamuotoisempaa kuin oletin. Minua yllätti se, että vaikka harjoitusaikataulu oli tiedossa hyvissä ajoin, ei esimerkiksi tuotantorakenteeseen kuuluvia palavereja oltu päätetty. Vierailijana talon omien työntekijöiden kanssa työskenneltäessä huomasin, että on paljon hiljaista tietoa siitä, miten asiat toimivat. Osin tavat ovat varmasti yhteisiä laajemmin kentällä ja sovellettavissa yleisesti kaupunginteattereissa työskenneltäessä.

Joitakin keskusteluja, joihin olen Teatterikorkeakoulussa produktioita tehdessä tottunut työskentelyn järjestämisestä ja etenemisestä ei käyty ja keskeiseksi nousi kysymysten esittäminen. Huomasin, että on tärkeää muotoilla kysymykset selkeiksi ja konkreettisiksi. Aluksi kysyin epävarmoja, avoimia kysymyksiä kuten miten te työskentelette ja miten etenemme, joihin oli vaikea saada selkeitä vastauksia. Parempia kysymyksiä olisi voinut olla esimerkiksi *Mikä on palaverin tavoite, Kenen vastuulla tämä asia on tai Milloin teemme päätöksen*. Huomasin, että epämääräisyys ja jatkuva selvittämisen tarve aiheuttaa pitkittyessään ainakin minussa lamaantumista.

Ensimmäisen tuottajan kutsuman suunnittelijatapaamisen jälkeen tapasimme työryhmän kanssa muutamia kertoja marras-joulukuussa 2023. Lisäksi tapasin kerran lavastaja Vilma Mattilan kanssa kahdestaan aloitteestani. Syksyn työskentely päättyi konseptin

esittelytapaamiseen, jossa oli läsnä teatterin edustajien lisäksi ohjaaja, lavastaja ja pukusuunnittelija. Keväällä 2024 tapasimme jälleen suunnittelijoiden kesken muutamia kertoja ja ennakkomallipalaveri oli 26.1. ja mallipalaveri 13.2.

Tukenani teatterin henkilökunnasta oli valomestari **Vesa Ellilä**, joka auttoi ratkaisujen ideoinnissa sekä käytännön toteutuksessa.

Pienellä näyttämöllä on kattavasti liikkuvia heittämiä peruskalustossa. Muu teatterin valokalusto on jaettu kaikkien näyttämöiden kesken eikä siitä ole saatavilla listaa. Näyttämöstä ei ole olemassa 3D-mallia mutta Hkt:llä on kuitenkin 3D-studio, jossa on mahdollista capturen avulla luonnostella ja ennako-ohjelmoida. Etukäteen ajattelin, että olisin hyödyntänyt 3D-studiota, koska haluaisin harjoitella capturen käyttöä. Pienellä näyttämöllä on repertuaari ja suunnittelussa tuli huomioida harjoituskaudella olevat muut esitykset.

Tutustuakseni näyttämöön kävin katsomassa Pienellä näyttämöllä syksyllä 2023 kaksi esitystä; Everstinnan ja Kuka tappoi bambin. Yhteistä esityksille olivat raskaiden aiheiden lisäksi katosta laskeutuvat valoelementit, jotka toimivat mielestäni enemmän lavasteina kuin valaisimina. Osin koska kyseiset elementit olivat kohti keskikatsomoa, minulle tuli vaikutelma, että esitys kokonaisuutena on tehty kuin kyseessä olisi perinteinen aukkonäyttämö. Varsinkin, koska tiesin että katsomo tulisi olemaan laajimmillaan, minusta tuntui tärkeältä kiinnittää huomiota siihen, että esityksen valo olisi tasa-arvoisessa suhteessa ympäröivään katsomoon. Lisäksi halusin, että mahdolliset näyttämöllä olevat valoelementit olisivat valaisevia enemmän kuin kuvittavia. Tavoitteeni eivät kuitenkaan toteutuneet vaan koen, että Maratontanssit on myös tehty kohti keskikatsomoa.

#### 4.2.2. Kaikki mitä tiedän teoksesta

*Maratontanssit* sijoittuu vuoteen 1935 rantalaiturin tanssihallissa Los Angelesissa. Näytelmän parenteseissa teatteri kehoitetaan lavastamaan mahdollisimman aidosti 30-luvun tanssilavaksi, jotta syntyy vaikutelma, että esitystilanne todella on maratontanssikilpailu. Kilpailijoiden esittäjät saapuvat yleisön kanssa samasta ovesta ja kirjautuvat tanssikilpailuihin. Samalla myös katsojia voi kutsua näyttämölle osallistumaan maratontansseihin.

Alkuperäisen näytelmän tapahtumia leikataan poliisikuulusteluilla ja takaumilla. Viimeinen kohtaus tapahtuu tanssisalin ulkopuolella satamassa. Muuten näytelmässä on kaksi perustilannetta, joiden välillä vuorotellaan: Tanssikilpailu ja tauko.

Tanssikilpailun valoja tekstissä kuvataan eksoottisiksi ja taukovaloja arkisiksi. Lisäksi esityksessä on useita laulunumeroita ja sooloja, kuten kilpailijoiden esittämiä sponsoreiden mainoskappaleita. Tekstissä kuvataan myös, miten seuraajaheittimen avulla poimitaan tanssivia pareja sekä yleisön jäseniä.

Tanssikilpailuun osallistuvien parien lisäksi näytelmän henkilöitä ovat Rocky Gravo, kilpailujen järjestäjä ja seremoniamestari, joka ohjaa kilpailijoita ja ylläpitää tunnelmaa, Komisario Stedna, joka kuulustelee toistuvasti Robert Syverteniä tulevaisuudessa näytelmän tapahtumista, tanssipaikan työntekijöitä, jotka toimivat järjestäjinä sekä Velma, joka esiintyy yhdessä näyttämöllä olevan bändin kanssa. Lisäksi pienemmissä rooleissa on muutamia muita hahmoja.

Näytelmä käsittelee valtaa ja toivottomuutta. Tarjolla on vain huonoja rooleja ja kaikki kärsivät osassaan: jokaisen hahmon yläpuolella on joku muu. Näytelmän katsojat asetetaan maratontanssien yleisön rooliin, joka maksaa saadakseen katsoa tanssijoiden kärsimystä ja alistamista huvina. Esittämisestä itsestään tulee valeasu, jonka avulla näytettävän kärsimyksen rajaa voidaan siirtää. Näytelmä päättyy avustettuun itsemurhaan, johon nimi *Ammutaanhan hevosiakin* liittyy.

Myös meidän versiomme Maratontansseista sijoittuu 1930-luvun losangelesilaiseen tanssisaliin. Vaikka tarkoitus ei ole tehdä epookkia eli realistista aikakausikuvausta, on esitys silti aikaan ja paikkaan sidottu. Esityksen aikana on kuitenkin tarkoitus irtautua 1930-luvusta. Maratontanssit esitetään toistuvana kierteenä; pelinä, jolla ei ole loppua. Eri aikakausien sekoittaminen mahdollistaa valollisesti eri tyylien käytön esityksen eri vaiheissa.

Heidi Räsäsen sovituksessa kuulustelun suorittava poliisi muuttui true crime-henkiseksi Radio Spiritiksi, jonka juontajat Mr Lucky ja Mrs Dollar saivat myös muiden roolihahmojen kuten sponsoreiden repliikkejä. Lisäksi teoksesta poistuivat muiden tanssiparien taustatarinat, jotka toivat esitykseen mukaan siirtolaisuuden ja rikollisuuden teemoja. Toisella puoliajalla seremoniamestari Rocky G:n avustajasta tulee mekaaninen lelupöytä ja koko maailma muuttuu absurdimmaksi.

#### 4.2.3. Mikä kiinnostaa esityksessä?

Näytelmäteksti itsessään tuntuu minusta ankealta ja minun oli vaikea löytää siitä kiinnostavimpia kohtia. Ajatus, että viettäisin ison osan vuodesta velloen epätoivon ja itsetuhoisuuden teemoissa tuntui lannistavalta. Vaikka alkuperäisteksti on edelleen pelottavalla tavalla ajankohtainen, jo se, että kyseessä on lähes satavuotias klassikko,

aiheutti minussa lievää turhautuneisuutta. Tieto siitä, että käsikirjoituksesta tehtäisiin sovitus, oli sen takia helpotus, vaikka en tiennyt mitä uudelta versioltä odottaa. Ensimmäinen versio uudesta käsikirjoituksesta saatiin tammikuussa 2024.

Aikakausikuvaus ei pelkästään ole minusta epäkiinnostava, se tuntuu imevän kaiken potentiaalin innostumisesta. Löysin kuitenkin kiinnostavan toiston ajatuksesta. Syklisyyden sijaan huomasin miettiväni lomittaisuutta. Todellisuuksia, joiden asettuessa kohdakkain on mahdollista nähdä läpi eri maailmoihin, joita lävistävät samat toistuvat säännöt ja lainalaisuudet. Lisäksi retro scifi, steam punk ja cyber punk, art deco sekä **Yukito Kishiron** manga *Battle Angel Alita*, tarjosivat minulle ensimmäisen viitekehyksen, jonka avulla pystyin lähestymään teosta.

Esityksessä olevien laulusoolojen kautta minua alkoi kiinnostaa kauneus raakuuden keskellä. Miten synnyttää esityksen sisään kuplamainen kauneus, joka sitten ylittää tiivistymispisteen ja kääntyy groteskiksi? Voiko jokin olla samaan aikaan kaunis ja hirveä? Esityksen maailmassa kauneus liittyy ennen kaikkea haaveisiin ja illuusioon. Näytelmän hahmot tavoittelevat parempaa elämää, että elokuvaohjaaja löytäisi heidät tai edes saisi sponsorin ja pysyisi hetken pidempään maratontansseissa.

#### 4.2.4. Valolliset ideat

Olen tottunut aloittamaan valosuunnittelun päättämällä kaluston ja valosetin, minkä takia oli erilaista suunnitella Pienelle näyttämölle, jolla on olemassa kiinteä kalusto. Päätin jo aikaisin, että lavasteissa olevien valaisimien lisäksi työskentelisin pääasiassa olemassa olevalla kalustolla. Minulla on taipumusta tehdä hillittyjä ja minimalistisia valosuunnitteluja, joissa valaisimien itsensä sijoittelulla ja visuaalisuudella on iso rooli. Halusin myös osin vastustaa taipumuksiani ja haastaa itseäni työskentelemään enemmän tekstin ja näyttämön tapahtumien kanssa. Se oli kuitenkin vaikeaa koska kohtausten sijainneista ja tapahtumista ei ollut ennen harjoitusten alkua juurikaan tietoa. Esityksen lavastus perustuu näyttelijöiden liikuttelemiin esineisiin kuten heinäpaaleihin, sänkyihin ja portaisiin, mikä mahdollistaa näyttämön tyhjentämisen tanssikohtauksia varten. Sen takia kohtaukset paikantuivat vasta näyttämöharjoituksissa ja koko esiintymisalue oli lähes tasa-arvoinen eikä tarjonnut paljoa lähtökohtia valotilanteiden suunnittelulle.

Koska uutta käsikirjoitusta ei ollut, ennakkosuunnittelu perustui minun osaltani lähinnä lavastukseen reagointiin ja Pienen näyttämön perussettiin tehtävien lisäysten hahmottelemiseen. Lisäksi lavastaja Vilma Mattila suunnitteli kattoon pyöreän kattokruunumaisen valoelementin, josta tein luonnoksia. Suunnittelijatapaamisissa

nousi esiin myös kiinnostusta lisätä valaisimia muihin lavasteisiin. Liikuteltaviin portaisiin ohjaaja toivoi seuraajavalona toimivaa valoa, muoviset vesikuutiot kaipasivat sisäänsä valoa ja radioasema tarvitsi On Air -kyltin. Minulle tärkeää oli löytää katsomossa olevalle radioasemalle jokin alavalo, jolle löytyi ratkaisu pienellä näyttämöllä olevista led-paneeleista, joita asennettiin lattian etureunaan sekä siirrettävien portaiden ylätasolle. Lavastaja Pekka Korpiniitty ja Vesa Ellilä ratkaisivat valojen integroimisen, johon itse en osallistunut mikä tuntui todella hyvältä. Ilman Ellilän omaa aktiivisuutta monet ratkaisut olisivat varmasti jääneet tekemättä.

Minua kiinnosti alusta asti valokiilat, jotka yhdistyvät sekä näytelmään sisään kirjoitettuihin spottivaloihin että suunnittelijapalavereissa esiin nousseeseen sirkukseen esittämisen laatuun. Lisäksi valokiilat yhdistyvän minun mielessäni esiintymisen lisäksi valvontaan ja kontrolliin. Lähestyin esityksen maailmaa, viihdykkeitä tarjoava tanssisalia, kelluvana todellisuutena, jonka salin ulkopuolinen maailma saattaa lävistää milloin tahansa. Ajatukseni oli pitää selkeät ja pysyvät valonsuunnat ja luoda eroja enemmän kiilojen kokoa muuttamalla. Kiilat assosioituvan myös musiikkikeikkojen estetiikkaan ja stadioneihin, jota ajattelin olevan hauska hyödyntää toisella puoliajalla.

Helmikuussa 2024 löysin youtubesta videotaltioinnin Yoasobi-artistin keikasta ja innostuin siitä todella paljon. Sen energisyys ja häpeilemätön näyttävyyden tarjosi minulle kiinnostavan kontrastin 1930-luvun tanssisalille sisältäen kuitenkin saman speaktaakkelin ja esittämisen luonteen. Lisäksi inspiroiduin esimerkiksi valokaluston esittelyvideoista. Mietin myös voisiko tanssi, laulu ja draamakohtauksia lähestyä euroviisujen hengessä selkeästi toisistaan visuaalisesti erilaisina tilanteina. Valomestari Vesa Ellilä ehdotti ajatuksien pohjalta pieniä liikkuvia heittämiä, jotka oli hankittu aikaisempaa musikaalia varten. Heittimet löysivät paikkansa pyöreästä valokranssista ja niiden näkeminen ensimmäisen kerran kranssin koeponnistuksessa toi minulle suunnattomasti iloa ja uskoa esitykseen. Minua vain harmittaa, että en hyödyntänyt niitä enempää lopullisessa teoksessa.

Kahdenkeskisessä keskustelussa maskeeraussuunnittelija toi esiin sen, että hän on harvoin pystynyt tekemään yhteistyötä valosuunnittelijan kanssa koska valosuunnittelijat ovat hänen kokemuksensa mukaan kiinnostuneempia tilasta ja näyttämökuvista kuin esiintyjistä, jolloin maskeeraus ja puvut eivät välttämättä saa ansaitsemaansa huomiota. Olen iloinen, että asia tuli ilmi, koska samalla pystyimme keskustelemaan mahdollisuudesta korostaa esiintyjien väsymystä meikkipohjan ja valon värin avulla. Valon värin ja maskeerauksen testaamiseen ei lopulta ollut aikaa eikä

ajatus juurikaan näy lopputuloksessa, mutta se tarjosi yhden lähtökohdan tilanteessa, jossa koin olevani hukassa ja irrallaan muista.

Ideota, jotka eivät toteutuneet tässä esityksessä ovat esimerkiksi pyöröllä oleva ramppivalo, joka toimisi lisävalona ja blinderina. Ramppivalo ei ollut mahdollinen turvallisuuden ja näyttämön käytön takia. Muita varhaisia ajatuksia olivat uv-valo hetkittäisenä kauneuden/toiseuden tuottajina, omat värirobot, joilla olisi voinut tuoda mukaan kuvia sekä vanhat valaisimet aikakauden tuottajina. Näitä ideoita en kuitenkaan juurikaan kehitellyt ensimmäistä ajatusta pidemmälle, sillä ne eivät tuntuneet olennaisilta.

Koen, että esityksessä on hyvin paljon irtonaisia valoelementtejä, jotka jäivät odottamaan paikkansa löytymistä sekä näyttämökuvassa että dramaturgisesti. Kokonaisvisuaalisuuden ja kantavan valoratkaisun tekeminen tuntui vaikealta eikä sellaista lopulta olekaan. Lavasteissa olevien valoelementtien osalta koen, että suunnittelutyö on ollut yhteistä. Olen iloinen, että apunani on ollut osaava ja aktiivinen valomestari, joka on pystynyt ratkaisemaan käytännön toteutusta.

### 4.3. Harjoituskausi ja harjoittelemine

Harjoituskaudesta puhutaan usein sen rankkuuden ja kuormittavuuden kautta. Myös oman kokemukseni mukaan pitkät päivät ja stressi rapauttavat elämäntilannetta mutta se nähdään luonnollisena osana esityksen tekemistä. Usein olen myös päätenyt tekemään pitkää päivää, vaikka sitä ei minulta välttämättä odotettaisikaan. Olemassa olevien käytäntöjen ja oman miellyttämisen halun vastustaminen vaatii työtä ja harjoittelua. Sen takia miettiessäni tavoitteitani harjoituskaudelle, keskiöön nousi teoksen sijaan hyvinvoinnin seuraaminen ja ylläpito. Lisäksi halusin kiinnittää huomiota työskentelyn seuraamiseen viikoittaisten tavoitteiden ja tehtävien avulla sekä vastaamalla toistuviin esitystä ja valoa koskeviin kysymyksiin. Harjoituskauden tukipilari onkin viikoittain samanlaisena toistuvat harjoitussivut, joita täytin ensi-ilta viikolle saakka.

Tärkeimmät hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat riittävä uni, säännöllinen ruoka, viikoittainen liikunta ja päivittäinen ulkoilu. Otin tavoitteekseni Maratontanssien harjoituskaudelle mentäessä, että näistä en joustaisi. Pitkien päivien kasautuessa lisäsin joukkoon myös työtuntien kirjanpidon. Muita hyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat esimerkiksi ystävien ja perheen kanssa vietetty aika tai muu iloa ja mielihyvää tuova asia. Halusin itse pitää listan tiiviinä ja tarkasti määriteltävänä ja se toimi minulle hyvin, mutta uskon että esimerkiksi perheelliselle ihmiselle tärkeysjärjestys on toinen.

# Harjoituskausi / viikko X

m t k t p l s

Liikunta

Ulkoilu

Ruoka 3 /päivä

Uni 8 h

Vapaapäivä

Työtunnit

Mitä muuta on viikolla?

Mitä teet vapaapäivänä?

Milloin teet kotityöt?

Mitä syöt ja missä?

Tavoitteet viikolle:

-

-

-

Tehtävälista:

-

-

-

Olen ylpeä, että

-

-

-

Hyvinvointitekijöiden toteutumisen parina seurasin innostuksen, pystyvyyden kokemuksen sekä mielialan muutoksia asteikolla 1-10. Oli kiinnostava huomata, että ne eivät olleet koko ajan samassa suhteessa toisiinsa. Joinain päivinä esimerkiksi innostus esityksestä oli kasvanut, vaikka kokemus omasta pystyvyydestä ja mieliala oli laskenut. Vaikka tämän aineiston pohjalta ei kannata tehdä suuria johtopäätöksiä, herää kysymys syttyykö oma innostukseni juuri sopivan kokoisista haasteista tai seuraako se mielialaa ja pystyvyyden kokemusta jäljessä.

Merkityksellisin tehtävä viikkosivuissa oli kuitenkin vaikeuksien ja ylpeyden aiheiden listaaminen. Tämä oli todella hyödyllistä, koska vaikeuksien sanallistaminen ja tarkentaminen helpotti niihin tarttumista. Monista vaikeuksista tulikin ylpeyden aiheita, kun onnistuin kohtaamaan ne. Ajatukseni on, että myös ne haasteet, joita ei heti pysty käsittelemään jäävät muistiin ja niihin on mahdollista etsiä ratkaisua tulevaisuudessa.

Useat listaamani vaikeudet liittyivät sosiaalisiin tilanteisiin kuten ongelmien esiin ottamiseen. Lisäksi esiin nousi pettymys omaan työskentelyyn ennakkosuunnittelussa sekä ideoiden esittelemisen vaikeus. Ylpeyttä koin esimerkiksi siitä, että olin pitänyt kiinni omista rajoistani ja ylläpitänyt hyvinvointia, siitä, miten avoimesti otin vastaan palautetta lannistumatta sekä mielestäni onnistuneesta kommunikaatiosta.

Harjoituskaudella on vähemmän mahdollisuuksia kuin esimerkiksi ennakkosuunnittelussa vaikuttaa oman työskentelyn järjestämiseen. Se ei ole kuitenkaan mahdotonta. Ylipäättensä harjoittelemisen tarkoittaa minulle tässä yhteydessä pyrkimystä tehdä tietoisia päätöksiä omasta työskentelystä ja olemisesta ajautumisen sijaan. Kokemusta kyvystä vaikuttaa voi edistää pienillä teoilla, joilla on kuitenkin suuri vaikutus hyvinvointiin. Olosuhteita voi järjestää mahdollisimman miellyttäväksi, iloa tuottaviksi tai muuten työskentelyä edistäviksi. Jos harjoituskauden ja työn näkee kiinteänä osana elämää eikä siitä irrallisena, on helpompi lisätä asioita, joilla muutenkin haluaa päivänsä täyttää. Lähestymistavan seurauksena esimerkiksi osallistuin esiintyjien lämmittelyyn ja harjoittelin tanssiliikkeitä heidän kanssaan, järjestin itselleni työpisteen harjoitushuoneeseen ja piirsin luonnoksia harjoituksista.

Koska kiireinen harjoituskausi on aiemmin ollut juuri se hetki, jolloin hyvät aiheet unohtuvat, ajattelen, että ennakointi ja tarkka määrittely on erityisen tärkeää. Pitkiä päiviä ei pysty täysin pakenemaan, mutta silti voi koittaa toteuttaa ennalta määriteltyjä tekoja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tehtävien päätösten minimoiminen ja rutiinit auttavat niiden toteuttamisessa. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa muutaman vaihtoehdon etukäteen valikoimista, joiden avulla voi hetkeksi irtautua

harjoitustilanteesta. Esimerkiksi helpon ja toistuvan liikunnan lisääminen päiviin edistäisi jaksamista ja säännönmukaisuus mahdollistaisi suunnitelman noudattamisen.

#### 4.3.1. Maratontanssin Harjoituskausi

Ensimmäisellä harjoitusviikolla harjoitushuoneessa näyttelijät hakivat rooleja erilaisten harjoitteiden kautta. Harjoitteiden tuottama liikkeellinen ja asetelmallinen materiaali vaikutti minusta todella kiinnostavalta ja sen perusteella ajattelin lopullisen ilmaisunkin painottavan vähemmän repliikkejä. Toisella viikolla harjoitushuoneessa kuitenkin luotiin tekstiin perustuvia kohtauspohjia. Ohjaaja toivoi jo harjoitushuoneeseen tunnelmavalvoja ja paikalla ollessani osallistuin kohtausten harjoitteluun tekemällä yksinkertaisia valomuutoksia.

Näyttämölle päästyämme harjoittelu eteni hitaasti. Kauniista aikeistani huolimatta työpäivät venyivät mielestäni liian pitkiksi, mutta silti ei ollut aikaa puhua työryhmän kesken siitä, mitä olemme tekemässä. Ehdotin ensimmäisellä harjoitusviikolle suunnittelijoiden tapaamista, koska minua on aiemmin häirinnyt se, että keskustelulle ei ole selkeää aikaa. Tapaaminen sovittiinkin mutta sitten peruttiin eikä siihen enää palattu. Olen kuitenkin iloinen siitä, että sain ehdotettua ajatusta, vaikka se ei tällä kertaa toteutunutkaan.

Työskentelytapa näyttämöllä oli työstää yksittäisiä kohtauksia mahdollisimman valmiiksi. Vastaavassa aikataulussa olisi selkeästi pitänyt olla valmis tuomaan kohtauksien valotilanteet harjoituksiin, mutta en näe miten se olisi ollut mahdollista minulla olleella tiedolla. Harjoitustilanteessa valon painopiste vaikutti olevan reagoinnissa ja siinä, että valo seurasi esiintyjä heidän vaihtaessaan paikkaa näyttämöllä. Vuoron perään piti tiivistää koska näyttämö oli liian avoin ja valaista eri puolilla näyttämöä olevat esiintyjät. Koin yksityiskohtiin tarttuvan viestinnän terävänä ja kuormittavana.

Sain William Ilesilta hyviä käytännön neuvoja esityksen ohjelmointiin ja opin siitä paljon. Kiireen ja prosessinomaisen harjoitustilanteen takia ohjelmointi oli kuitenkin melko vaikeaa ja lopullinen ajolista on todella epäsiisti. Vielä valmis tiedosto sisältää turhia ja outoja liikkeitä sekä epäselviä iskuja. Esimerkiksi ensi-illassa huomasin pienten kranssissa olevien liikkuvien elävän omaa efekti-elämäänsä, mutta oikeastaan se on minusta ihan hauska yksityiskohta. Minulle jäi myös runsaasti korjauksia, joita en koskaan ehtinyt tehdä, mistä selvimmät ovat pimeät kuopat takanäyttämöllä. Myös esimerkiksi väriajattelu jäi keskeneräiseksi, vaikka olennaisimmat piirteet varhaisista ajatuksistani säilyivätkin ja uusia nousi esiin.

Vaikeaa oli

-  
-  
-

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

m

innostus

t

k

minäpystyvyys

t

p

mieliala

Mitä viikolla tapahtui? Mitä päätettiin?

Kysymykset seuraavalle viikolle

Teos kolmella sanalla:

-  
-  
-

Millaista valo on?

Mikä on valon tehtävä?

Mikä kiinnostaa tällä viikolla?

Viikon kappale?

### 4.3.2. Ideoiden muuttuminen harjoituskaudella

Harjoitusten aikana minua alkoi kiinnostaa väriteoriat, värilliset varjot ja jälkikuvat. Värien puolesta minulla oli aiemmin ollut ajatus kylmän ja lämpimän saturoitumisesta sekä kalpeuden ja sairaalloisuuden korostamisesta, jotka ohjasivat suunnittelua mutta eivät olleet niin hiottuja kuin olisin toivonut. Tanssisalille hain lämmintä ja kutsuvaa tunnelmaa konventionaalisten heittimien avulla. Näyttämöllä oli valmiina molemmilla sivuilla rivit konventionaalisia par-heittämiä, joita päätin hyödyntää huomattuani ne. Takaumien saturoitunut värimaailma sai inspiraatiota mustelmista. Lisäksi yhtenä inspiraationa väreille toimi näyttelijöiden kommentti esityksen ”puna-sinisistä” stereotyyppisistä sukupuolirooleista.

Oman tyyliäni mukaan esitys olisi hyötynyt yksinkertaistamisesta ja siitä että käytössä olleita elementtejä olisi hyödynnetty enemmän. Esimerkiksi toisella puoliajalla katosta roikkuneet heinäpaalit olivat mielestäni vain outoja koska ne olivat esillä niin vähän aikaa. Olisin voinut itse katsoa pelkästään niitä pimeässä savun ja äänen kanssa jonkin aikaa, mutta esityksen tempo ja näyttelijäkeskeisyys ei tuntunut sallivan sitä. Lisäksi katosta roikkuvien paalien varjot olisivat voineet olla kiinnostavia, mutta niiden hyödyntäminen olisi vaatinut aikaa kokeilulle.

Suunnitellessani pyöreää kranssia Vesa Ellilän kanssa ajattelimme, että kolmen pisteen kiinnitys olisi mahdollistanut laskeutumisen pyörivällä liikkeellä. Se ei kuitenkaan teknisesti ollut mahdollista toteuttaa tarpeeksi sulavasti. Olin myös ajatellut, että viimeisessä kohtauksessa kranssin laskeutuessa alas häitä varten se olisi kallellaan kohti sivukatsomoa, mutta valot paistoivat vähiten katsojien silmiin suunnan ollessa kohti katsomon keskikohtaa minkä takia päädyimme siihen. Lopullisen käsikirjoituksen parenteeseissa kranssin laskeutuminen yhdistyi tanssisalin tuhoavaan räjähdykseen, mutta itse yhdistin sen alttariin ja spektaakkelin eskaloitumiseen. Ehdotin itse kranssin laskeutumista myös ensimmäisellä puoliajalla, mutta se ei tuo kohtaukseen mitään lisää ja tuntuu vain kiusallisen teennäiseltä. Jälkikäteen ajatellen olisin mieluummin säästänyt muutoksen loppuun.

Asennettani esitykseen ja sen valosuunnitteluun harjoituskaudella kuvaa *Miksi ei?* Olin valmis kokeilemaan ja toteuttamaan ehdotuksia mutta samalla huomasin, että kykyäni ideoida rajoittuu voimakkaasti omaan makuuni. Asenne kuitenkin helpotti oloani, kun kävi selväksi, että en ehtisi työstää valoja niin pitkälle kuin olisin halunnut tai piirtää esiin selkeitä teemoja. Koska olen taipuvainen jäykkiin sääntöihin ja symmetriaan, minusta on tuntunut ajoittain vapauttavalta toteuttaa toiveita tekemättä niistä ongelmia. Epäloogisuudesta ja kasautumisesta jopa muodostui itselleni valon kantava teema

teoksessa. Suunnitelmani muuttuivat moneen kertaan ja laimenivat sekavaksi keitoksi, jonka joukosta on noussut tärkeiksi asioita, joita en tietoisesti ole tehnyt mutta joissa tunnistan päiväkirjaan kirjoittamiani ajatuksia.

#### 4.4. Ensi-illan jälkeen

Olen aiemmin tuntenut ensi-illan jälkeen lähinnä häpeää ja syvää pettymystä. Olen kuitenkin luvannut itselleni, että en lyttää itseäni ja omaa työtäni. Ylitsevuotavasta häpeästä ja muista negatiivisista tunteista irti päästämiseksi voisi auttaa onnistumisten kertaaminen ja itsensä kehuminen. Senkin takia on tärkeää kirjata niitä ylös matkan varrella. Muutosta kaipaavien asioiden lisäksi haluan kiinnittää huomiota hyviin asioihin, joita kannattaa tukea eikä pyrkiä muuttamaan. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö kaikkia tunteita tulisi kokea. Minua kuitenkin mietityttää mitä seurauksia erilaisilla tunteilla on. Ajattelen, että esimerkiksi pettymyksen ohittaminen ei edistä toivottua muutosta vaan altistaa kokemuksen toistumiselle myöhemmin. Toisaalta negatiivisten tunteiden ylikorostumisella voi olla pitkäkestoisia ja vakavia vaikutuksia hyvinvoinnille ja pystyvyyden kokemukselle.

Tuntuu tärkeältä myös muistuttaa itseäni siitä, että omat reaktiot ja ratkaisut eivät ole tapahtuneet tyhjiössä vaan niihin ovat vaikuttaneet aikaisempien kokemusten lisäksi muut ihmiset ja olosuhteet samoin kuin itse on muovannut kaikkien työskentelyolosuhteita. Jälkikäteen olennaiselta tuntuu muistaa kokemusten ja tilanteiden rinnalla se, mikä ne on aiheuttanut. Haluan ajatella, että on mahdollista vaikuttaa työympäristöön ja työskentelytapoihin mutta se pitää myös hyväksyä, että yhden henkilön vaikutusmahdollisuudet ovat rajalliset erityisesti mitä isompi instituutio on kyseessä.

Sosiaalisten käytäntöjen luominen ei ole mahdotonta mutta ne pitää vakiinnuttaa heti uuden projektin aluksi. Yhteisöllisyyttä luovat tavat ovat vakiinnuttuaan melko vaivaton keino tukea hyvinvointia. Ihmisillä on kuitenkin erilaisia tarpeita ja toiveita sosiaalisuudesta ja työsuhteiden läheisyydestä enkä myöskään voi sanella miten olemme yhdessä. Lopulta omaa toimintaa on helpointa muuttaa. Joskus ainoa tapa vaikuttaa omiin työskentelytapoihin ja hyvinvointiin on valitsemalla missä ja kenen kanssa työskentelee.

Pienellä näyttämöllä työskentely on tuonut esiin kaikkien näyttämön työntekijöiden panoksen esityksen onnistumiseksi. On niin helppo ajautua kriisiin omasta tekemisestä päin sisällä, mutta kunnioitus ja empatia kaikkia mukana olevia kohtaan voi auttaa myös suunnittelemaan omaa työtä ja tekemistä. Eräs näyttelijä esimerkiksi kertoi ensi-illan jälkeen, että hän kokee olevansa ensimmäistä kertaa hukassa näyttämöllä, kun ei tiedä missä on tai missä valo on. Toivon vain, että olisimme käyneet tämän keskustelun aikaisemmin, jotta olisin voinut auttaa esiintyjä enemmän. Valollinen ratkaisu, joka palvelee omaa hyvinvointia tai tukee muuta työryhmää, on täysin perusteltu ja erinomainen. Yleisesti kokemus on ollut muistutus yhdessä tekemisen ja kommunikaation merkityksestä.

Vaikka Maratontanssien tekeminen oli raskasta ja vaikeaa, olen myös ylpeä itsestäni. Olen tehnyt kovasti töitä ja oppinut paljon. Keskeisimmät asiat, joita tämän prosessin perusteella haluan harjoitella, on itseluottamus ja usko omaan näkemykseen sekä rohkeus myöntää ja nostaa esiin työskentelyn ongelmat. Halu vaikuttaa taitavalta, kiire, opiskelijastatus sekä syyllisyys oman työskentelyn vaiheesta aiheuttivat sen, että oli hyvin vaikea kyseenalaistaa työskentelytapoja tai puhua työilmapiiristä. Seuraavalla kerralla kun olen tilanteessa, jossa ei ole hyvä työskennellä, haluaisin pystyä puolustamaan itseäni sekä erityisesti muita työryhmäläisiä ja kohtaamaan mahdollisen konfliktin sen välttämisen sijaan.

Projektin jälkeen

Missä onnistuit ja mistä olet ylpeä?

Mitkä asiat olivat vaikeita ja miten ratkaisit ne?

Mitä opit?

Mitä haluaisit oppia lisää?

Miten sen teet?

Mitä haluaisit tehdä eri tavalla seuraavassa projektissa?

Lopputöiden tarkistuslista

- Valokartta, kalustolista ja suuntauskuvat
- esityskuvat
- cv / nettisivun päivitys
- 
- 

Parannusehdotuksia harjoitusvihkoon

## 5. LOPUKSI

Tämä opinnäyte on kirjoitettu harjoittelijoille. Minulle valmistavana valosuunnittelun opiskelijana, joka epäilee itseään ja omia taitojaan, etsii merkityksiä ja perusteluita valitsemalleen ammatille sekä yrittää selvittää, miten elää maailmassa. Opiskeluvuodet sekä opiskelutovereissani kohtaamani avoimuus herkkyydelle ja pyyteetön tuki ovat yksi tähänastisen elämäni vaikuttavimpia kokemuksia. Vaikka juuri nyt tuntuukin siltä, että on oikea aika jatkaa matkaa, on eteenpäin siirtyminen myös pelottavaa. Lähestymällä työtä, taidetta ja itseäni harjoittelemisen kautta, olen pyrkinyt hälventämään tuota pelkoa ja tukemaan omien työtapojen etsimistä.

Olen taivuttanut harjoittelemista ja nojannut siihen yrittäessäni löytää uudelleen iloa, nautintoa ja kiinnostusta elämään. Keräämällä yhteen toimivia käytäntöjä ja erilaisia näkökulmia, olen määritellyt mitä harjoittelu voisi käytännössä olla. Laventamalla harjoittelemista teoista olemisen tapaan, olen huuhtonut esiin lempeyttä itseä ja muita kohtaan.

Harjoittelemisen luonteeseen kuuluu, että se jatkuu. Täytyessään harjoitusvihon sivut ohjaavat huomiotani kohti uusia alueita, oloiloja ja suhteita. Seuraavaksi aion avata vihon ja täyttää ensimmäisen tehtävän: Tehdä jotain, joka tuntuu hyvältä, nauttia elämisestä ja oppimisesta sekä kiinnostua maailmasta. Määritän omat työskentelytapani, unelmani ja sopivan palkitsemistiheyden.

Lähteet:

Painetut lähteet:

Matthews, John. 2019. *The Life of Training*. Lontoo: Bloomsbury Publishing Plc.

Spännäri, Jenni; Tua Onnela. 2022. *Opi kuin eläin. Näin kehität itseäsi eläintenkoulutuksen keinoin*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Ziegler, Denise; Pilvi Porkola toim. 2022. *Visual Artist's Workbook – Essays and exercises on teaching arts*. Helsinki: Kuvataideakatemia, Taide yliopisto Helsinki.

Verkkolähteet:

Brody, Richard. 2019. *Agnes Varda's radically personal films*.  
<https://www.newyorker.com/culture/postscript/agnes-vardas-radically-personal-films>.  
 Viitattu: 30.4.2024.

Ferris, Tim. 2019. *Neil Gaiman — The Interview I've Waited 20 Years To Do | The Tim Ferriss Show*. <https://www.youtube.com/watch?v=iHPKTby9z6o&t=744s>. Viitattu 12.3.2024.

Houni, Pia; Heli Ansio. 2014. *Taiteilijan ammatti tänään – tietoja, taitoja, diskursseja*. *Yhteiskuntapolitiikka* 79:4.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125323/houni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 31.3.2024.

Kielitoimistonsanakirja

<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/harjoitella?searchMode=all> Viitattu 27.4.2024

Kom-teatteri. [https://kom-teatteri.fi/wp-content/uploads/2021/02/1981\\_01\\_maratontanssit.pdf](https://kom-teatteri.fi/wp-content/uploads/2021/02/1981_01_maratontanssit.pdf). Viitattu 8.11.2023.

Lindholm, Maria. 2022. *Muutokset työssä edellyttävät työhyvinvoinnin kehittämistä*. *Työelämän tutkimus* Vol 20 Nro 1.  
<https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/112325/68125>. Viitattu 31.3.2024.

Outstanding Screenplays. 2022. *Taika Waititi on writing Star Wars!*  
<https://www.youtube.com/watch?v=h4g2qmDh5Ew> Viitattu 24.4.2024.

The Met. 2023. *Artist Interview—Cecily Brown: Death and the Maid | Met Exhibitions*  
<https://www.youtube.com/watch?v=wmPGBIxOUbo>. Viitattu 28.4.2024.

Valtioneuvosto. 2020. *Osaaminen turvaa tulevaisuuden. Jatkuvan oppimisen parlamentaarisen uudistuksen linjaukset*. Valtioneuvoston julkaisuja 2020:38. Helsinki.

Wallenius, Miki. 2020. *Hämeenlinnan teatterin syyskauden avaava Maratontanssit oli brutaalia viihdettä Yhdysvalloissa – ”Ilmiselvää ihmisräökkäystä”, myöntää ohjaaja*.  
<https://yle.fi/a/3-11525023>. Viitattu 8.11.2023.

Ylioppilasteatteri. <https://ylioppilasteatteri.fi/arkisto/maratoonimusikaali/> Viitattu 8.11.2023.

Liitteet:

Maratontanssit esityskuvat 1-8

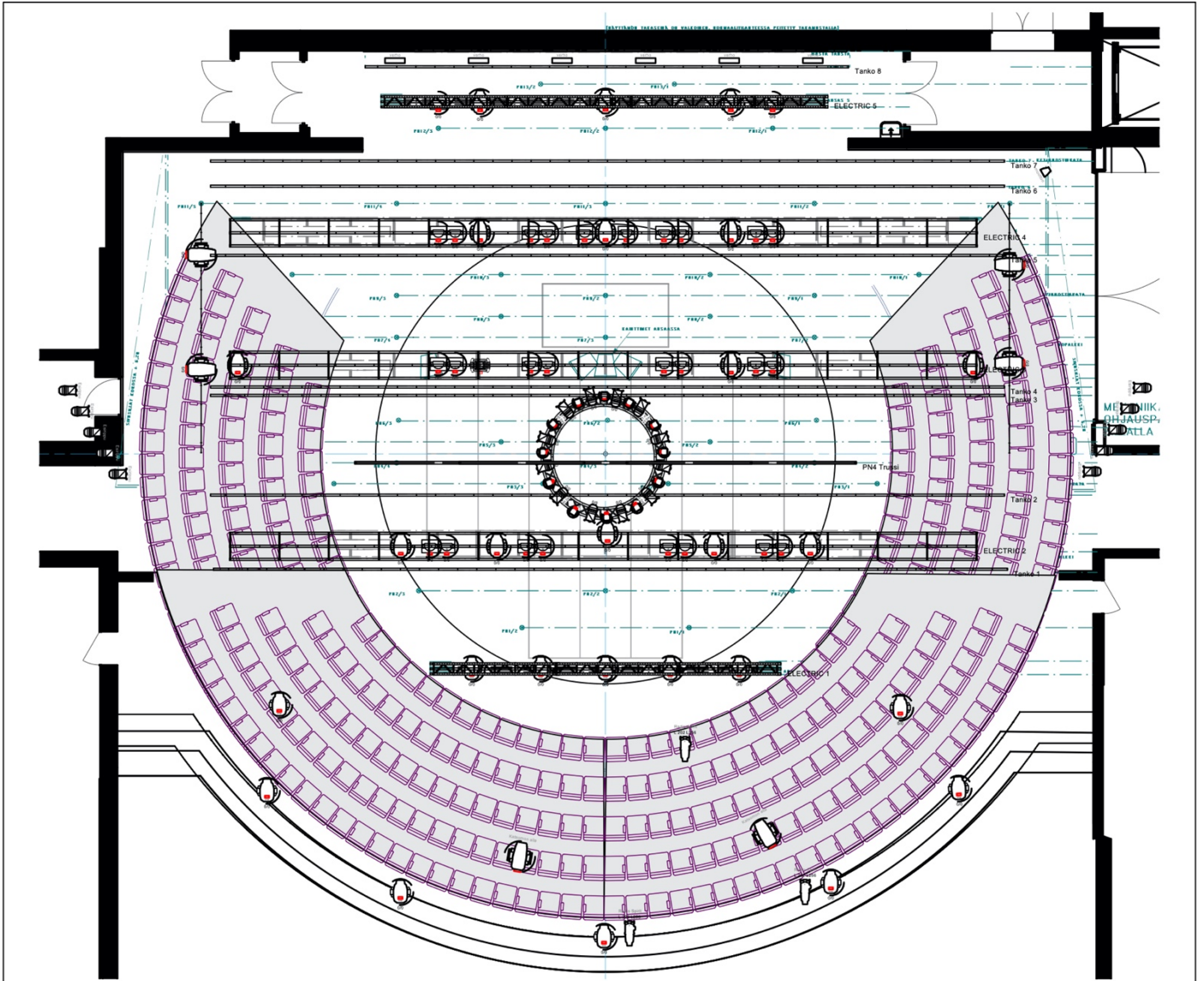
Kuvaaja: Noora Geagea

Maratontanssit valokartta

Maratontanssit, esitystallenne, DVD-liite. 18.4.2024. 2 h 10 min

Tallenne on arkistoitu ja löydettävissä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun arkistosta.





Light		
	ADB Lighting ALC4-2	6
	ETC ColorSource PAR Medium Oval	1
	ETC Source4 Zoom 25-50deg 750W	3
	Spotlight PAR 64 CP61	12 + 10
Moving Light		
	Ayrton Ghibli	15
	Hattivatti	12
	High End Systems SolaTheater @ 500w	2 + 4
	JB Lighting A 8 @ 330w	16
	JB Lighting A 8 White @ 545w	12
	Martin MAC Encore Performance WRM @ 596w	13
Typical		
Color Summary		
Color	Size	Count
● L 202 L256 190mm		3

Maratontanssit	Ensi-ilta: 18.4.2024
Ohjaaja: Heidi Räsänen	Valosuunnittelija: Outi Vedenpää
Helsingin kaupunginteatteri Pieni näyttämö	