



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2013

OPINNÄYTETYÖ

Olemisen tanssia

Mietteitä mielikuvista ja niiden kokemuksellisuudesta

CARITA LÄHTEENMÄKI



TANSSIJAN MAISTERIOHJELMA



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2013

OPINNÄYTETYÖ

Olemisen tanssia

Mietteitä mielikuvista ja niiden kokemuksellisuudesta

CARITA LÄHTEENMÄKI

TANSSIJAN MAISTERIOHJELMA

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 24.4.2013

TEKIJÄ Carita Lähtenmäki		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssijan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Olemisen tanssia – Mietteitä mielikuvista ja niiden kokemuksellisuudesta		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 43 s.	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Passage – Tanssija maailman läpimenemisen paikkana kor. Eeva Muilu Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/> Opinnäytteen ohjaaja: Soile Lahdenperä			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Opinnäytteen kirjallisessa osiossa käsittelen mielikuvia tanssijantyön näkökulmasta. Pohdin mielikuvien määritelmää ja niiden kokemuksellisuutta tanssi-improvisaatiossa ja valmiiden liikesarjojen harjoittelussa. Sivuan aihetta suhteessa intention ja opetustyöhöni. Lähestyn mielikuvia kokemuksellisuuden kautta ja apuna aiheen käsittelyssä käytän taiteellisen osioni Eeva Muilun koreografian <i>Passage – Tanssija maailman läpimenemisen paikkana</i> prosessin kokemuksia sekä opintojeni aikana suorittamiani kursseja. Hyödynnän aiheen pohdinnassa myös kirjallisuutta. Käytän päälähteinä Riitta Pasanen-Willbergin taiteellispainotteisen tohtorintyön kirjallista osuutta sekä Soili Hämäläisen väitöskirjaa. Lisäksi käytän päiväkirjamerkintöjäni esimerkkeinä kokemuksistani. En pyri työlläni löytämään vastauksia mielikuvien herättämiin kysymyksiin vaan pohdin niitä lähinnä omien kokemusteni kautta, koska mielikuvat ovat henkilökohtaisia kokemuksia.</p> <p>Pohjaan mielikuvan määrittelmän työssäni omaan kokemuksellisuuteeni ja sen pohdintaan. Määrittelen mielikuvat henkilökohtaisiksi ja kokonaisvaltaisiksi kokemuksiksi sekä olemisen tiloiksi, jotka ovat jatkuvassa muutoksessa. Määrittelen mielikuvia myös kehon ulkopuolisten (esim. vedessä oleminen) ja kehon sisäisten (esim. öljytyt nivelet) mielikuvien sekä itse annettujen ja toisen antamien mielikuvien eroja pohtimalla. Pohdin kokemusteni perusteella mielikuvien materiaalisuutta, sen puuttumista sekä mielikuvien todellisuussuhdetta.</p> <p>Käsittelen mielikuvien hetkellisyyttä ja muutoksen tärkeyttä työssäni muun muassa kirjoittamalla palaamisesta samaan mielikuvaan myöhemmin. Palaamisessa samaan mielikuvaan näen tärkeäksi kokemuksesta luopumisen ja mielikuvan muutoksen hyväksymisen. Näiden kautta mielikuvat todentuvat mielikuvina esim. tanssi-improvisaatiossa. Kirjoitan hieman muistimielikuvista ja niiden vaikutuksesta liikkeen kokemukseen. Käsittelen työssäni myös tanssi-improvisaation ei mitään -tiloja ja välitiloja omien kokemusteni kautta.</p> <p>Pohdin tanssijan sisäistä koreografia mielikuvia tietoisesti muuttavana tekijänä. Kirjoitan mielikuvien käytöstä improvisaatiossa, mutta myös valmiita liikesarjoja tehtäessä. Koen mielikuvat valmiissa liikesarjoissa liikettä syventävinä apuvälineinä, joiden avulla liikesarjoihin voi suhtautua uusina toistosta huolimatta. Kerron työssäni lyhyesti myös imitoinnin sekä intention vaikutuksista mielikuviiin. Näen imitoinnin keinona lähestyä mielikuvia. Koen myös, että nähdyn kuvittaminen ja näytteleminen on eri asia, kuin mielikuvissa imitointi. Mielikuvien imitointi on mielikuvan kokonaisvaltaista kokemista ja imitoidun (esim. eläimen) olemuksen saavuttamista. Pohdin työssäni intentiota ihmisen kokonaisvaltaisen olemisen kautta, jossa en erota ihmisen fyysistä olemista ja ihmisen ajatuksia toisistaan. Ihminen on kokonaisuutena osa maailmaa. Täten näen intention olevan osa mielikuvaa.</p> <p>Opinnäytteen kirjallisen osan lopuksi kerron lyhyesti mielikuvien käytöstä opetustyössäni. Kerron lasten ja vanhempien oppilaiden sekä aikuisten baletin opetustyöstäni säilyttäen tanssijantyöllisen näkökulman aiheeseen. Käytän baletin opetuksessani paljon nykytanssissa oppimiani ja kehittämiäni mielikuvia. Totean kehon ulkopuolisten mielikuvien olevan toimivia lapsille. Aikuisia ja vanhempia oppilaita opettaessa käytän enemmän kehon sisäisiä mielikuvia, koska haluan, että he oppivat tanssiessaan havainnoimaan ja tuntemaan omaa kehoaan. Loppuluvussa kerään yhteen ajatukset mielikuvista kokonaisvaltaisina tanssijan olemisen tiloina. Korostan hetkellisyyden, kokemuksista luopumisen ja muutoksen hyväksymisen tärkeyttä mielikuvia tanssiessa.</p>			
ASIASANAT Tanssi, mielikuvat, improvisointi, kokemuksellisuus, eksistenssi, oleva, kokonaisvaltaisuus, keho, olemisen tila, hetkellisyys			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	9
<i>Aiheen käsittely</i>	10

MIELIKUVIEN KOKEMUKSELLISUUS	12
<i>Kokemuksesta</i>	13

MIELIKUVIEN MÄÄRITELMÄÄ	15
<i>Mielikuvien materiaalisuus ja todellisuus</i>	17
<i>Improvisaation ja mielikuvien hetkellisyydestä</i>	19
<i>Kehon ulkopuoliset ja sisäiset mielikuvat</i>	20
<i>Itse annettu ja toisen antama mielikuva</i>	23
<i>Palaaminen samaan mielikuvaan myöhemmin</i>	27

MIELIKUVAT TANSSIJANTYÖSSÄNI	31
<i>Tanssijan sisäinen koreografi läsnä mielikuvissa</i>	31
<i>Mielikuvien käyttö liikesarjaa tehtäessä</i>	32
<i>Mielikuvat ja imitointi</i>	33
<i>Mielikuvat ja intentio</i>	35
<i>Mielikuvien käyttö opetustyössäni</i>	37

JÄLKISANAT	40
LÄHTEET	42

JOHDANTO

Olemassaolon kokemus kehossani

Kuvailen tämänhetkisen olotilani: Tunnen raajojeni painon. Tunnen, että käsivarteni koskettavat hieman kylkiäni, mutta eivät silti ole syvimmissä/vapaimmassa olotilassaan vaan olkanivelissäni on hieman jännitystä ja jonkinlaista turvotuksen tunnetta sisällä. Aivan kuin kainaloissani olisi golfpallot, jotka ovat puoliksi uponneet kainaloni sisälle. Jalkani ovat rennot ja painavat. Reisieni tilavuus tuntuu erityisen suurelta ja niiden koostumus melko kiinteältä. Reiteni lepäävät tuolilla kuin isot nahkapussit täynnä savea. Nahkapussit koskettavat kevyesti toisiinsa. Hengitykseni tuntuu hieman raskaalta ja lyhyeltä. Tuntuu siltä kuin kannattelin rintakehäni etupuolella kahta suurta sokeripussia, jotka on painettu tiiviisti yhteen. Sokeripussit painavat hengitykseni tahdin lyhyeksi. Pääni tuntuu kuitenkin kevyeltä ja itse asiassa tilavuudeltaan todella pieneltä, mutta olkapäistäni kulkee kaulaani tiukat ja paksut kuminauhat. Oloni on kokonaisuutena lyhyt korkeussuunnassa ja leveä eteen sekä taakse.

Päiväkirjamerkintä 8.1.2013

Edellä kuvaamani olemassaolon kokemus kehossani on opinnäytetyöni taiteellisen osan prosessin kirjoitustehtävästä. Opinnäytteeni kirjallisessa osassa käsittelen mielikuvia; niiden kokemuksellisuutta improvisaatiossa sekä valmiissa liikesarjoissa. Käsittelen mielikuvia tanssijantyön positiosta. Sivuan aihetta liittyen opettajantyöhöni säilyttäen kuitenkin tanssijantyöllisen näkökulman.

Koen liikkeen tuntemuksen kehossani tärkeäksi tanssissa. Tarvitsen tunteen liikkeen kokemuksesta, jotta tunnen liikkuvani ja tanssivani. En ole ikinä ollut peilistä itseään tuijottava tanssija, vaikka olen peilin edessä lähes koko ikäni tanssia harjoitellut. Nuorempana katsoin peilin yläpuolella olevaan katonrajaan, kunnes opettajani muistutti, että tämä tapa ei tee hyvää kehoni linjaukselle. Lähestyn siis mieluummin tanssia ja liikettä kehon liikkeen tuntemuksesta sekä mielikuvista. Tämänlaisten lähestymistapojen kautta koen löytäväni kiinnostavia olemisen tiloja ja laadullisuuksia. Mielikuvat ovat osoittautuneet mielenkiintoiseksi keinoksi etsiä tanssista, improvisaatiosta ja valmiista liikesarjoista näitä uusia tuntemuksia, olemisen tiloja. Tätä kautta voin kokea liikkeen löytämisen riemun, mikä on tanssissa kaikkein palkitsevinta.

Työni alussa pohdin mielikuvan määritelmää sen henkilökohtaisuuden, hetkellisyyden ja olemisen kautta. Koen mielikuvat kokonaisvaltaisina

olemisen tiloina, joita tutkimalla pystyn luomaan liikemateriaalia tai syventämään valmiita liikesarjoja. Näen laadullisuuden tärkeäksi osaksi mielikuvia, koska koen mielikuvien olevan imitoinnin ja liikkeen muotoamisen sijaan enemmän laadullisia olemisen tiloja. Kirjoitan kehon ulkopuolisista ja sisäisistä mielikuvista sekä niiden vaikutuksesta mielikuvassa olemisen kokemuksellisuuteen, arvottamiseen ja liikkeen tuottamiseen. Pohdin myös itse annetun ja toisen antaman mielikuvan eroja liikkeen kokemuksellisuuden ja tehtävien täyttämisen näkökulmasta. Pohdin mielikuvien hetkellisyyttä muun muassa samaan mielikuvaan palaamisen avulla ja kirjoitan tämänlaisen ajallisuuden vaikutuksesta mielikuvuihin. Käsittelen mielikuvien käytön pohdinnassa muutoksen hyväksymistä ja kokemuksista luopumista, jotka koen välttämättömiksi mielikuvien toteutumisen kannalta.

Kirjoitan työssäni myös tanssijan sisäisen koreografin tärkeydestä mielikuvia ohjaavana ja tietoisesti muuttavana osana kurssin kokemuksen pohjalta. Pohdin mielikuvien vaikutusta valmiisiin liikesarjoihin ja imitoinnin suhdetta mielikuvuihin. Koen mielikuvat valmiita liikesarjoja syventävinä olemisen tiloina, joiden avulla liikkeen toistoon voi saavuttaa uutuuden ja tuntemattomuuden tunnetta. Imitointia pohdin yhtenä mielikuvan lähestymistapana. Työni lopussa sivuan mielikuvien pohdintaa suhteessa intention ja kirjoitan lyhyesti opetuksessani käyttämästäni mielikuvista tanssijantyöllisestä näkökulmasta.

Aiheen käsittely

Käytän aiheeni käsittelyssä apuna opinnäytetyöni taiteellisen osion Eeva Muilun koreografian *Passage – Tanssija maailman läpimenemisen paikkana* prosessin kokemuksia ja päiväkirjamerkintöjä kuvaamaan mielikuvien kokemuksellisuutta. Jatkossa käytän taiteellisesta osiosta lyhennettyä nimeä *Passage*.

Käytän aiheeni pohdinnassa apuna myös opintojeni aikana eri kursseilla kirjoittamiani päiväkirjamerkintöjä sekä kirjallisuutta. Päälähteinäni kirjallisuudesta käytän Riitta Pasanen-Willbergin tanssitaiteen taiteellispainotteisen tohtorintutkimuksen kirjallista osuutta *Vanhenevan tanssijan problematiikasta dialogisuuteen – koreografin näkökulma* sekä Soili Hämäläisen väitöskirjaa *Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista - Kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi*.

Pohjaan opinnäytteeni kirjallisen osan pääosin omiin kokemuksiini, koska mielikuvat ovat aina henkilökohtaisia kokemuksia. Hyödynnän kirjallisuutta tarkentamaan pohdimiani asioita. Haluan tuoda työssäni esille mielikuvien käytön monipuolisuuden tanssijantyössäni. Haluan pohtia, mitä mielikuvat ovat, miten määrittelen mielikuvat, miten käytän mielikuvia ja kuinka mielikuvia hyödyntämällä voin löytää uutta liikettä, uusia olemisen tiloja ja saada uudenlaista syvyyttä tanssiini. En pyri työlläni löytämään vastauksia mielikuvien herättämiin kysymyksiin vaan käsittelen näitä kysymyksiä oman kehoni antaman tiedon ja kokemuksellisuuden kautta.

MIELIKUVIEN KOKEMUKSELLISUUS

Makaan selälläni lattialla silmät kiinni ja kuvittelen ihoni pinnalle tuhansia perhosia vierä viereen täyttämään koko ihoni. Mielikuvassani perhoset ovat tumman violetin värisiä ja niiden siivet lepättelevät hieman, mutta muuten perhoset pysyvät paikallaan. Ihoni hädin tuskin tuntee perhosia, mutta voin silti aistia niiden läsnäolon ja painon kehoni päällä. Kehoni on rento ja tuntuu leviävän lattiaan, jotta perhosia voisi muodostua vielä enemmän ihoni pinnalle. Olen täysin elossa tässä hetkessä. Olen kiinni lattiassa, yhteydessä maahan, mutta myös yhteydessä ilmaan, omaan kehooni ja koko ympäröivään maailmaan. Tunnen jokaisen soluni liikkeen vaikka olen paikallani. Voin lähteä liikkeelle milloin hyvänsä ja kiihdyttää täyteen vauhtiin. Lopulta perhoset nousevat lentoon yhtä aikaa. Samalla hetkellä kehoni vapautuu ja tanssin jokaisella solullani.

Päiväkirjamerkintä kesäkuu 2012

Kesäkuussa 2012 olin Bosmat Nossanin Gaga ammattilaiset -kurssilla Kuopio tanssii ja soi -festivaalilla. Kurssilla tanssittiin improvisoiden muun muassa mielikuvien avulla. Edellä esittämäni kuvaus on kokemukseni tällä kurssilla käytetystä mielikuvasta, jonka avulla pyrittiin säilyttämään tanssin tila maataessa liikkumattomana lattialla. Tanssin tila ajateltiin kurssilla tulkintani mukaan kehon valmiustilana, josta pystyy, kuvaamani kokemuksen mukaisesti, lähtemään täyteen liikkeeseen milloin tahansa. Tanssin tila on valmiustilana rento, elävä, hetkessä oleva ja liikkuva, vaikka se silmin nähtynä vaikuttaisi liikkumattomalta.

Olen aina pitänyt mielikuvien käyttöä improvisaatiossa kokemuksellisesti kaikkein antoisimpana lähtökohtana improvisoida. Mielikuvien avulla pystyn keskittymään hetkeen ja kehoni tuntemuksiin. Keskittymiseni ei herpaannu ja jaksan tanssia pitkään. Jaksan myös kiinnostua mielikuvasta aina uudelleen. Mielikuvien avulla pääsen tanssissani kiinni laadullisuuteen enkä keskity niin paljon liikkeen muotokieleen. Pystyn olemaan hetkessä ja keskittymään mielikuvan tuottamiin sisäisiin kehoni tuntemuksiin sekä itse mielikuvan tuntemiseen kehossani ja liikkeessäni.

Laadullisuus merkitsee minulle liikkeen tuntemista ja olemisen kokemista kehossani. Voin tuntea olevani esimerkiksi sähkössä, rento, löysä, lilluva, pehmeä, pohjaton, tikkuinen, polttava tai rosoinen. Liikkeen ja kehoni muodolla ei ole merkitystä laadullisuudessa. Olemiseni tila ja sen laadullisuus

kehossani on pääosassa. Mielikuvien avulla pystyn tuomaan tämänlaista laadullisuutta myös valmiisiin liikesarjoihin ja -fraaseihin. Näin pääsen usein irti liikesarjojen muotokielestä, niiden kopioimisesta sekä imitoimisesta. Löydän oman kehoni tavan tehdä liikesarjaa minulle edullisella tavalla. Näin kiinnostun omasta kehostani ja sen toiminnasta. Kiinnostun omasta liikkumisestani, olemisestani enkä vain toisen minulle antamasta liikesarjasta ja liikesarjan tavoitteista.

Mielikuvissa minua kiinnostavat niiden käyttö sekä improvisaatiossa, valmiissa liikesarjoissa että opetuksessa. Olen myös kiinnostunut kehon ulkopuolisten mielikuvien kuten aikaisemmin mainitsemani perhosmielikuvan ja sisäisten mielikuvien (esim. öljytyt nivelet) eroista niiden tekemisen kokemuksellisuudessa. Pohdin työssäni myös itse annetun mielikuvan ja toisen ihmisen minulle antaman mielikuvan tuottamia eroja.

Kokemuksesta

Kirjoitan mielikuvista ja niitä tai niissä tanssimisesta kokemuksellisuuden kautta. Kokemus on itselleni jotain, mikä jää jäljelle mielikuvan tanssin kaiuksi. Voin kuvata kokemusta sanoilla, vaikka se on sanaton. Kokemus on minulle jokin olemisen tila, jossa olen vierailut. Voin kuvailla kokemustani, mutta kukaan ei voi ikinä kokea minun kokemustani. Kokemus on henkilökohtainen ja mielikuvat ovat henkilökohtaisia kokemuksia, olemisen tiloja, liikettä ja tanssia.

Filosofiassa Oeschin artikkelin mukaan Dilthey kirjoittaa eletystä kokemuksesta (erlebnis). Eletty kokemus on jotain, missä mieli ei vielä ole tullut tietoiseksi siitä, mitä eletyt kokemukset merkitsevät. Eletyn kokemuksen kautta todellisuus on meille läsnä ilman, että eletty kokemus on havaittuna tai representoituna. ” — — eletty kokemus on minulle läsnä sen tosiasian kautta, että olen siitä sisäisesti tietoinen, että omistan sen välittömästi jonain, joka kuuluu minulle.” Eletyssä kokemuksessa subjekti ja objekti eivät ole eroteltuina, mutta muodostavat tälle erottelulle perustan. (Dilthey Oesch 2002, 296,298 mukaan.)

En ole tutustunut tätä artikkelia syvemmin Diltheyn tai Oeschin filosofiaan enkä pohjaa työtäni heidän ajatuksiinsa, mutta lukemani artikkeli herätti ajatuksia omasta kokemisestani sekä kokemuksen ja mielikuvan hetkellisyydestä. Minulle eletty kokemus on kokemuksellisuuden hetki, joka on sanaton, henkilökohtainen ja kokonaisvaltainen olemisen tila. Ehkä

kokemus on tila, jossa en osaa eritellä subjektia ja objektia kuten Oesch kirjoittaa Diltheyn ajatuksista. Ehkä olen yhtä aikaa subjekti ja objekti. Olen kokemuksessani kosketettavissa objektina ja läsnä subjektina. Olenko silti myös läsnä objektina? Vai olenko läsnä objektina mielikuvassani enkä kokemuksen hetkessä? Ehkä vasta muuttaessani kokemustani sanoiksi annan kokemukselleni merkityksen, jolloin minusta tulee objekti myös kokemuksessani. Tällöin eletty kokemuksen hetki on kuitenkin jo mennyt enkä pysty siihen palaamaan. Voin palata kokemuksessani käytettyyn mielikuvaan, mutta silloin kokemus on jo toinen uusi kokemuksen hetki.

Luodon mukaan Merleau-Pontyn ajattelussa ruumiillinen itse on yhtä aikaa koskeva ja kosketettava, näkevä ja näkyvä. Ruumiillinen itse on osa maailmaa. En ole itse aistikykyjeni synnyttäjä siis ruumiillisten kykyjeni alulle panija vaan olen osa sitä. Minä kosketettavana olen osa kosketettavaa maailmaa. Näkemisessä, jota mielestäni voisi ajatella myös kokemisena, kokoan asiat ympärilleni ja avaudun keskelle sekä keskeltä ulos. Avaudun itseeni ja maailmaan, jota osana olen. Mielestäni tällöin koen ja olen eletyssä kokemuksessani. Olen hetkessä ja olemisessä. Tällöin voin kokea, että tanssin kokonaisvaltaisesti mielikuvassani. (Luoto 28.2.2013.)

MIELIKUVIEN MÄÄRITELMÄÄ

Psykologiassa mielikuvat määritellään usein mielessä nähdyiksi kuviksi. Näiden kuvien työstämistä kutsutaan kuvitteluksi. (Drake Mylläri 2006, 18 mukaan.) Mielikuvat ovat asioita, jotka eivät ole mielikuvien hetkellä läsnä aistihavainnoissa: tunto, näkö, kuulo ja maku. Katsottaessa jotain kohdetta esimerkiksi maisemaa mieleen jää kuva, vaikka silmät laitettaisiin kiinni. Havainnoista jää siis mielikuva, joka voidaan myöhemmin palauttaa mieleen. (Turunen Mylläri 2006, 18–19 mukaan.)

Haluan muodostaa työtäni varten mielikuvista oman käsitykseni ja määritelmäni. En halua käyttää edellä olevan kaltaista valmista määritelmää esimerkiksi psykologiasta, vaikka kyseisessä tieteessä suuntauksia mielikuvan määrittelyyn on monia. Koen psykologian yleismääritelmän mielikuvalle liian yksiselitteiseksi. Tarkastelemisiani määritelmässä ei huomioida proprioseptistä eli kinesteettistä aistitietoa. Pyrin siis työssäni määrittelemään mielikuvat tanssin, oman kokemuksellisuuteni ja kehoni antaman tiedon kautta sekä vaikuttuneena lukemastani kirjallisuudesta.

Mielikuva vaatii mielikuvitusta, kuvittelua. Voisiko mielikuvaa kutsua mielikuvituksen tuotteeksi? Mielestäni mielikuva on aktiivista toimintaa, tuntemista, aistimista ja olemista. Se ei ole erillinen tuote, mielen sisäinen tapahtuma tai paikallaan pysyvä lopullisesti määritelty muuttumaton asia. Mielikuva on osa koko kehoa, minua ja olemistani. Mielikuva ei ole vain aivoihin ja mieleen sijoittuva kuvitteellinen asia tai kuva, jota kuvitan ja imitoin kehollani sekä liikkeelläni. Tätä se voi toisinaan olla, mutta useimmiten koen mielikuvan enemmänkin laadullisena koko kehoni kokemuksena ja olemisena kuin pelkästään kuvittavana muotokielenä. Pasanen-Willberg kirjoittaa tanssitaiteen taiteellispainotteisen tohtorintutkimuksen kirjallisessa osassa *Vanhenevan tanssijan problematiikasta dialogisuuteen – koreografian näkökulma* mielikuvatyöskentelyssä oman kokemuksen lähestymisestä kokonaisvaltaisella tavalla: ”Eri aistialueiden mielikuvatapahtumat vaikuttavat kehossa samanaikaisesti, limittäin, lomittain ja toinen toisiinsa vaikuttaen.” (Pasanen-Willberg 2000, 144.)

Mielikuvat ovat henkilökohtaisia ja kokonaisvaltaisia kehollisia kokemuksia. En voi mielikuvaa tehdessäni, siinä ollessani, olettaa, että tällä mielikuvalla muutkin kuin minä tuottavat varmasti samanlaista liikettä.

Mielikuvan kokemus voi olla hyvinkin erilainen ja mielikuvan kehittyminen sekä muuttuminen voi lähteä aivan toiseen suuntaan kuin omaa mielikuvaa tanssiessani. Kaisa Korhonen kirjoittaa kirjassaan *Uhma vimma kaipaus: Muistiinpanoja työstä ja elämästä* mielikuvista taiteen työvälineinä: ”Kenenkään mielikuvat eivät ole toista parempia.” Korhosen mukaan taiteellisessa työssä on kyse siitä, saako omista mielikuvistaan ja mielikuvituksestaan kiinni. (Korhonen 1993, 299.)

Myös Pasanen-Willberg tuo muistutuksena tutkimuksessaan esille mielikuvien henkilökohtaisuuden. Hänen mukaansa jokainen tanssija reagoi hänelle annettuihin mielikuviin ”oman mielikuvaverkostonsa kautta” eli sisäisillä kuvilla ja tuntemuksilla. Pasanen-Willberg kirjoittaa myös, kuinka sama mielikuva ei tuota samanlaista liikemateriaalia kaikilla tanssijoilla. Hän kertoo mielikuvien sisältämän informaation muuttumisen mahdollisuudesta ja miten tämä informaatio on riippuvaista tanssijoiden ”mielleyhtymistä”. (Pasanen-Willberg 2000, 143.)

Mielikuvat ovat kokonaisuuksia ja kehollisia kokemuksia, mutta mielikuvista puuttuu jokin esineellinen konkreettisuus ja kosketettavissa oleva materiaalisuus. Tekeekö tämä mielikuvista mielikuvia? Esineellisyyden puuttuminen mielikuvan hetkessä todentuu esimerkiksi tanssiessani mielikuvaa vedessä olemisesta, koska voin myös konkreettisesti kokea vedessä olemisen menemällä veteen. Mielikuvan tanssin hetkessä en kuitenkaan voi mennä veteen, joten esineellinen kosketettavissa oleva materiaalisuus siinä hetkessä puuttuu. Olen täysin kuvittelemiseni, kehollisen muiston, olemiseni ja tuntemiseni eli mielikuvani varassa. Silti pystyn mielikuvallani kokemaan vedessä olemisen kehollisuuden itsessäni.

Mielikuvissa tai niitä tanssiessani saatan kokea olevani mielikuvien vallan alaisena ja niiden vallassa olevassa hetkessä. Sana valta yhdistettynä mielikuviin on mielenkiintoinen. Voin puhua mielikuvan vallassa olevasta hetkestä, koska tanssiessani mielikuvaa tai mielikuvassa olen osa tätä koko mielikuvaa koko olemuksellani ja kehollani siinä hetkessä. Kun hetki katoaa, en enää ole mielikuvassani tai tanssi mielikuvaani. Voin sanoa, että hetki sitten olin mielikuvan vallassa olevassa hetkessä, mutta nyt olen poistunut siitä. Mielikuvan kokemus voi myös olla niin vahva, että koen olevani mielikuvan vallassa kyseisessä hetkessä enkä pysty silloin vaikuttamaan omiin toimintoihini. Näin ei tietenkään käy aina, mutta toisinaan mielikuvan kokemus voi viedä vahvasti jonnekin, missä en koe enää olevani omassa

kehossani ja olemisessäni, vaikka siinä olenkin. Olen mielikuvani vallassa. Olen hetkessä ja osa mielikuvaani niin vahvasti, että kokemus vie mukanaan.

Mielikuvien materiaalisuus ja todellisuus

Mietin esineellistä kosketettavuutta ja sen olemassaoloa mielikuvissa Eeva Muilun teoksen *Passagen* esityksissä ja sen harjoituksissa käyttämäni kolibri-mielikuvan kautta. Prosessin aikana muutuin mielikuvassani kyseiseksi eläimeksi ja koin eläimen olemuksen koko kehollani ja liikkeissäni siinä määrin, kun siihen sillä hetkellä pystyin. Varsinkin harjoituksissa sain vahvan mielikuvan minun kolibristani:

Olen keltainen, oranssi, vihreä ja sininen, kaikkia värejä yhtä aikaa. Siipeni kimaltelevat auringon valossa. Olen hyvin hento ja haavoittuvainen, mutta samaan aikaan selkäni tuntuu uskomattoman voimakkaalta ja vakaalta. Siipeni räpsyttävät tuhatta ja sataa, jotta pysyn aivan paikallani. Sisimmässäni on suuri polte ja halu jakaa lempeyttä, vaikka ulkokuoreni voi vaikuttaa yhtä aikaa pelokkaalta ja voimakkaalta. Liikun nopeasti paikasta toiseen, pysähtyen yhtä nopeasti kuin lähdän liikkeelle. Silmäni näkevät joka puolelle ja aistin koko kehollani ympäristöni.

Päiväkirjamerkintä marraskuu 2012

Mielikuvani kolibrista sen tekemisen hetkellä oli vahva ja minulle täysin todellinen kokemus. Mielikuvaa tanssiessani en reagoinut ympärilläni tapahtuviin asioihin itsenäni vaan kolibrina. Katsojille olin kuitenkin minä, mutta olin myös kolibri. Voisinko siis muuttua esineelliseksi kosketettavissa olevaksi kolibriksi, jos olen mielikuvassani näin vahvasti kolibri? Onko tällöin esineellisyys sittenkin läsnä minun olemiseni kautta? Vai olenko vain erilaisessa olemisen tilassa?

Tanssiessani koen kolibrin olemuksen koko kehollani. Tämä olemus ei välttämättä vastaa täsmälleen kolibrin oikeaa olemusta. Vaikka pyrkisinkin näyttelemään kolibrina, olen silti minä. Kokemus kolibrin olemuksesta on minulle kuitenkin tosi siinä hetkessä. Tämä kokemus on minun kolibrini. Olen kolibri, vaikka olen samaan aikaan minä, joten voiko minun kauttani koskettaa kolibrin fyysistä, esineellistä olemusta vai koskettaako kolibri mielikuvassani olemuksellaan vain minua?

Samalla tavalla kuin käyttäessäni kolibrimielikuvaa on improvisoidessani vedessä olemisen mielikuva minulle totta siinä hetkessä ja kehollisessa

kokemuksessani. Se on osa sen hetkistä todellisuuttani. Tämä todellisuuden tuntu ei kuitenkaan poista veden tuntemisen olemassaoloa minulle mielikuvana ja tietynlaisen materiaalisuuden puuttumista tästä olemassaolosta.

Vedessä olemisen mielikuvaa käyttäessäni en voi koskettaa vettä, jonka ympäröimänä olen. Se ei ole kyseisessä hetkessä aineena läsnä. Sen läsnäolo ei-aineellisena on riippuvainen minun olemisestani: ajatuksistani, tuntemuksistani, kuvittelustani. Se ei välttämättä ole läsnä kenellekään muulle kuin minulle itselleni ja minullekin sen läsnäolo on vain hetkellistä, katoavaa. Kolibri tulee minun kauttani läsnä olevaksi ja mahdollisesti jopa tunnistettavaksi, kosketettavaksi minun olemisessäni. Näin ajateltuna myös vesi voisi tulla kehoni kautta läsnä olevaksi aineellisena, jos muutun olemuksessani vedeksi enkä vain ole veden keskellä. Minua koskettamalla voisi koskettaa vettä.

Milloin mielikuva muuttuu todeksi? Voiko mielikuva muuttua todeksi vai onko mielikuva koko ajan osa todellisuutta? Pohdin tätä rituaalin tekemisen kautta. *Passagen* harjoituksissa teimme feikkirituaaleja eli epätodellisia rituaaleja, jolloin kuvittelimme olevamme osa rituaalia ja suoritimme oman rituaalin. Tästä kuvittelusta muodostui kuitenkin hyvin todentuntuinen rituaali, jolla oli enemmän merkitystä kuin aluksi sen tekemiseen lähtiessäni olisin ajatellut olevan. Seuraavana päiväkirjamerkintä harjoituksista:

Voimaantumisrituaalini: Olen pukeutuneena keltaiseen haalariin, violeteista höyhenistä tehtyyn hattuun ja pitkään laahukseen, joka on tehty jugurttipurkkien kansista. Laahuksestani kuuluu kahiseva ääni liikkeessäni. Saavun tilaan ja asetan hatun lattialle. Kerään luonnon energiaa itseäni liikkumalla hitaasti. Olen lintu. Lähdän pyörimään, jotta saan kaiken energian imaistua itseäni. Pyörin nopeammin ja nopeammin kunnes pysähdyn paikalleni. Lähdän pehmein askelin kulkemaan ympäri tilaa maalailien käsilläni lattiaan ja kattoon kuvioita, kuvitellen että nämä kuviot jatkuvat pitkälle tämän huoneen ulkopuolelle. Kuvittelen kutsuvani luontoon palanneita lintuhenkkiä lattialla edelleen olevaan sulkahattuun. Kutsun sinne vapaana lentäviä lintuja taivaalta. Katson ikkunasta ulos. Lopulta saavun takaisin hattuni luokse. Asetan hatun päähäni ja tunnen kaikkien lintujen vapaan ja voimaannuttavan energian itsessäni.

Päiväkirjamerkintä marraskuu 2012

Rituaalini jälkeen tunsin voimaantuneeni ja saaneeni yhteyden jonnekin sen avulla. Luultavasti sain yhteyden omaan olemiseeni siinä hetkessä enkä

lintuhenkiin, joita kutsuin, mutta tämä ei vähennä rituaalini todentuntua ja sen olemista osa todellisuussuhdettani. Rituaali lähti ajatuksesta, että se on mielikuva rituaalista ja rituaali on feikki, epätodellinen. Rituaali muuttui tanssiessani kuitenkin epätodellisesta mielikuvasta asiaksi, jota tein tosissani ja johon uskoin koko olemisellani. Sillä hetkellä ja myös rituaalin tekemisen jälkeen rituaali oli minulle totta, koska kehollisesti ja kokemuksellisesti olin siinä syvällä läsnä. Pystyin tuntemaan rituaalin mielikuvan koko olemuksellani. En vain ajatuksellisesti tekemiseni taustalla. Vaikka kyseessä olikin epätodellinen feikkirituaali, se oli minulle tekijänä ja kokemuksena hyvin todellinen.

Improvisaation ja mielikuvien hetkellisyydestä

We improvise the moment we cease to know what is going to happen.

(Crickmay & Tufnell 1990, 46.)

Crickmay ja Tufnell kirjoittavat kirjassaan *Body Space Image: Notes towards improvisation and performance* improvisaatiosta hetkeen tarttumisenä, jotta tietää mitä on meneillään ja mitä tulee tapahtumaan. Heidän mukaansa improvisaatiolla voi päästä reunalle (edge) eli ajattelumme ja näkemisemme taakse. Jos antaa mielen kellua, voi löytää jotain toista järjestystä ja olemista maailmassa. Improvisaation avulla pystyy kaivamaan esiin kokemusten, tunteiden ja roolien kerroksia sekä tunteita, joita normaalisti piilottaa tai jättää huomiotta. Näiden kerrosten avulla pääsee matkustamaan liikkeessä sekä improvisaatiossa syvemmälle ja syvemmälle laajenevaan ja muuttuvaan hetkeen. (Crickmay & Tufnell 1990, 46.)

Improvisaatio syntyy hetkessä ja kuten kaikki liike se katoaa hetken kadottua. Hetki jättää kehooni kaiun kokemuksena.

Suunnittelemattomuuteen ja hetkeen kiinni pääsemiseen on varmasti monia henkilökohtaisia reittejä. Hetkellisyys liittyy mielestäni vahvasti myös mielikuviin, niiden syntymiseen ja niissä olemiseen. Crickmay ja Tufnell tuovat esiin, että mielikuvien löytämiseksi ja niiden luomiseksi tarvitaan strategia, joka vaatii paljon taitoja. Heidän mukaansa tärkein taito on olla paikallaan ja avoin havainnoimiselle sekä tässä olevalle hetkelle. (Crickmay & Tufnell 1990, 46.) Alma Hawkins korostaa rentouden ja rentousharjoitusten

merkitystä, jotta pääsee kiinni tietoisuuden tasoon, mistä mielikuvat kumpuavat (Hawkins Hämäläinen 1999,101 mukaan).

Voin kokea mielikuvien löytämisen ja esiin pulpahtamisen ollessani paikallani kehoani kuunnellen ja havainnoiden. ”Pysäytetyssä” hetkessä on usein helpompi keskittyä kehoni antamaan informaatioon ja tällöin mielikuva mahdollisesti muodostuu hetkessä olemisen kautta. Voin kuitenkin myös suunnitella mielikuvan etukäteen ja tällöin hetkessä ollessani pyrin olemaan mahdollisimman avoin mielikuvan kuuntelulle ja kehoni havainnoimiselle tässä mielikuvassa. Hetkellisyys tulee suunnitelluissa mielikuvissa esille muun muassa mielikuvan muuttumisena ja tietenkin kehoni muutosten havainnoimisena.

Toisinaan hetkeen kiinni pääsemiseksi tarvitsen riittävän nopeaa muutosta, jotta en ehdi kiinnittymään mihinkään tuttuun ja turvalliseen vaan pääsen ehkä juuri Crickmayn ja Tufnellin sanoin reunalle ajatteluni taakse. Toisin sanoen muutoksen ja tunnistamattomuuden kautta pääsen kiinni tähän eittämisen hetkeen. Voin huomata olevanani tässä ja nyt. En tiedä missä olen, mutta olen.

Available to constant flow and change, I can balance at the edge of unknown, and experience fearlessness.

(Karczag Crickmay & Tufnell 1990, 48 mukaan.)

Kehon ulkopuoliset ja sisäiset mielikuvat

Tanssiessani mielikuvaa tai mielikuvassa, joka ei ole kehoni sisäisistä tuntemisen lähtökohdista tai anatomisista lähtökohdista, kehoni on silti läsnä tuntevana. Keskittymiseni saattaa kuitenkin olla enemmän kiinni mielikuvassa kuin kehoni tuntemuksissa. Esimerkiksi kuvitellessani, että ilmassa risteilee liikkuvia lasersäteitä, joita minun pitää väistää, keskityn hyvin paljon säteiden liikeratoihin ja nopeuden kuvittelemiseen. Samalla kehoni on kuitenkin jo väistänyt tämän, tuon ja seuraavan lasersäteen. Kehoni toimii ennen kuin ehdin havainnoimaan sen toimintaa, tuntemuksia ja laadullisuutta. Kehoni antama informaatio ei kuitenkaan katoa. En vain itse ehdi sitä havainnoimaan niin, että tiedostaisin tämän havainnoinnin. Jos kuvittelen säteiden liikkuvan hyvin hitaasti, voin tietoisesti keskittyä enemmän kehoni tuntemuksiin ja laadullisuuteen samalla, kun kuvittelen lasersäteet.

Aina kehoni ulkopuolinen mielikuva ei kuitenkaan vaikuta yhtä vahvasti kehoni antaman informaation havainnointiin. Kehoni ulkopuolisen mielikuvan olemassaolo voi olla myös riippuvainen kehoni tuntemuksista ja liikkeen havainnoimisesta, esimerkkinä tällaisesta mielikuvasta jo aikaisemmin esille tuomani vedessä tai jossain muussa aineessa esimerkiksi savessa, pumpulissa tai sorassa oleminen. Tanssiessani tämänlaisia mielikuvia keskityn erittäin paljon oman kehoni tuntemiseen. Vain oman kehoni tuntemisen ja havainnoimisen kautta pystyn kuvittelemaan itseni liikkumaan vedessä, savessa tai vaikka sorassa, koska aineet eivät ole tässä ja nyt materiaalina läsnä.

Tämänlaisiin mielikuviin liittyvät muistijäljet; esimerkiksi soran tunne jalkapohjissa, koska materiaali puuttuu aineena itse kokemuksen hetkestä. Jalkapohjieni tunteen ja siitä syntyneen muistijäljen perusteella pystyn siirtämään saman tunteen muualle kehooni. Pystyn havainnoimaan tunnetta ja liikettä, jonka se kehossani herättää. Voin verrata tätä koko kehossani heräävää tunnetta soran muistijälkeen jalkapohjassa. Tätä kautta pystyn kuvittelemaan koko kehoni soran keskelle.

Muistimielikuvien löytämiseen ja heräämiseen liittyy vahvasti aistien muistikuvat esimerkiksi tuttu haju tai maku. Myös tutun kappaleen kuuleminen tai tuntoaistin muisto herättävät muistoja tapahtumista ja kokemuksista, joita voi sitten käyttää luovan prosessin aineksina. (Hawkins Hämäläinen 1999, 101 mukaan.) Mielestäni tanssijantyöllinen taito on päästä muistojensa olemisen tiloihin kaikilla aisteilla ja erityisesti kinesteettisen aistinsa kautta. Näitä löytyneitä aistien muistijälkiä ja olemisen tilan kokemuksellisuutta tanssija pystyy soveltamaan työhönsä. Muun muassa aikaisemmin kertomani soramielikuvan tavoin tanssija voi muuttaa esimerkiksi paikallisen jalkapohjan tuntomuiston kokonaisvaltaiseksi kehollisen olemisen tilaksi; mielikuvaksi soran keskellä olemisesta. Kerron muistimielikuvien käytöstä lisää kappaleessa Palaaminen samaan mielikuvaan myöhemmin.

Kehon sisäisen mielikuvan kokemuksessa lähtökohtana ovat aina oma kehoni ja sen tuntemukset. Muistimielikuvien käyttö on tietenkin mahdollista myös kehon sisäisissä mielikuvissa. Monesti kehon sisäiset mielikuvat muodostuvat kuitenkin tanssin ja mielikuvan tapahtumahetkellä kehoni havainnoimisesta tai kehooni liittyvän mielikuvan kuvittelusta. Mielikuvat voivat lähteä liikkeelle kehoni anatomiasta tai yksinkertaisesti oman kehoni

sen hetkisen olotilan kuuntelusta. Mielikuvat myös tuottavat kehossani tuntemuksia. Itseäni havainnoimalla saavutan erilaisia mielikuvia, joiden mukaan liikun. Voin kuvitella esimerkiksi istuinkyhmyä kauas toisistaan tai pystyn mieltämään luuni joustaviksi vettä sisältäviksi putkiksi ja voin tuntea veden painon sekä liikehännän putkissa. Voin keskittyä lihaksiini, jotka ovat kuin kypsää kananlihaa ja irtonaisia luistani. Pystyn kuvittelemaan kuinka luuni hierovat lihaksiani. Voin kuvitelmissani tuntea, kuinka jokin sisäelimeni esimerkiksi maksani on pehmeä, painava ja lämmin tai piikikäs ja poukkoileva.

Voin myös liikkua mielikuviani vastaan. Voin kuvitella itseni keskelle painavaa lunta. Voin työntää mielikuvassani lunta vasten, jolloin pyrin pois mielikuvasta eli toimin sitä vastaan. Minun ei tarvitse olemiselläni ja liikkeelläni aina myötäillä mielikuvaani. Muuttaako tämä kuitenkin jo mielikuvani toiseksi? Jos mielikuvani on lumen keskellä olemisen, voin tehdä siellä mitä haluan. Voin liikkua myötäillen tai lunta vastaan, joten mielikuvani ei muutu, vaikka olemiseni sen sisällä voi olla ajoittain hyvinkin muuttuvaa. Mutta jos mielikuvani on minua ympäröivän savun kerääminen sisälleni, sitä vastaan tekeminen olisi savusta eroon pääseminen tai sen saaminen sisältäni ulos. Onko tämä eri mielikuva vai vain erilainen näkökulma käsitellä mielikuvaa tai erilainen suhtautuminen sen tekemiseen?

Näkökulmista riippumatta mielikuvat, niin kehon sisäiset kuin ulkoisetkin, ovat mielestäni alituisesti muutoksessa olevia kehoni olemisen tiloja, joten mielikuva muuttuu koko ajan joka tapauksessa, koska minä muutun hetki hetkeltä. Mielikuva on oman kehoni aistimista, tuntemista ja siinä olemista. Havainnoidessani kehoani huomaan kehossani tapahtuvat muutokset. Olen siis jatkuvassa muutoksen tilassa, jota havainnoin. Mielikuvanikin ovat siis jatkuvassa muutoksessa. Ehkä kyse on siitä, miten mielikuva muuttuu olennaisesti ja merkittävästi olemiseni tilaa itselleni niin, että koen olevani erilaisessa olemisen tilassa. Tällöin mielikuvani on muuttunut, mutta onko se eri mielikuva? Missä menee raja uuden ja vanhan mielikuvan välillä? Milloin kyse on vain muutoksesta saman mielikuvan sisällä tai erilaisesta suhtautumistavasta mielikuvaan?

Itse annettu ja toisen antama mielikuva

Luitteni sisällä kulkee pienen pieniä superpalloja, jotka osuessaan luitteni seinämiin hajottavat seiniä pikkuhiljaa samalla tavalla kuin jään pinta särkyä pienestä halkeamasta, joka laajentuessaan rikkoo koko jään sirpaleiksi. Lopulta luitteni tilalla on vain sirpaleita ja superpalloja, jotka löytävät pikkuhiljaa tietään ulospäin lihasten läpi aina ihon pintaan asti ja lopulta poukkoilevat minusta ulos maailmaan.

Päiväkirjamerkintä syyskuu 2012

Edellä kuvaamani kokemus on Kirsi Monnin viikon pituiselta Autenttinen liiketyöskentely -kurssilta. Kuvaamani mielikuva löytyi kurssilla kehoni tuntemusten pohjalta harjoitellessamme autenttista liiketyöskentelyä.

Itse itselleni antama mielikuva on yleensä hyvin tarkkaan jäsennelty ja sisältää esimerkiksi värejä riippuen mielikuvasta. En ajattele mielikuvieni olevan ikinä mustavalkoisia, mutta joissain mielikuvissa väreillä ei ole niin paljon merkitystä. Esimerkiksi ajatellessani olevani lämpimässä suihkussa keskityn oman kehoni havainnointiin ja lämmön tunteen saavuttamiseen kehossani. Minulle tämä lämmön tunne ei välttämättä luo lämmintä väriä kuten punaista tai oranssia mielikuvaani, vaan tunnen pikemminkin ihoni lämpenevän ja tämän lämmön hehkun työntyvän lihasteni läpi luhini asti.

Luodessani itse itselleni mielikuvaa en yleensä ajattele minkälaista liikemateriaalia haluaisin tuottaa. Yritän tehdä mielikuvasta itselleni mahdollisimman kiinnostavan. Usein ulospäin tuotettu liike näyttää aivan muulta kuin itse mielikuva, mikä mahdollisesti voi johtua siitä, etten tietoisesti pyri tuottamaan tietynlaista liikemateriaalia. En välttämättä siis pyri imitoimaan mielikuvaani. Haluan pikemminkin tutkia olemiseni tapaa kehittämässäni mielikuvassa. Ehkä tätä kautta löydän jotain kiinnostavaa, mitä haluan kehittää eteenpäin. Tällöin saatan pyrkiä keksimään mielikuvan, joka veisi liikemateriaaliani eteenpäin. Tästä huolimatta pyrin keskittymään mielikuvassa olemiseeni ja hyväksyn sen tuottaman muutoksen liikkeessäni. Jos kyseinen mielikuva ei vie minua haluamaani suuntaan, on mahdollisuus etsiä toisenlaista mielikuvaa tai toimintatapaa haluamani saavuttamiseksi.

Toisinaan mielikuva syntyy kehoni antamista tuntemuksista kuten edellä ollut superpallomielikuva. En tietoisesti luo tai pääätä mielikuvaa, mutta huomaan liikkuessani olevani jonkinlaisessa mielikuvassa. Tunnistan itseni jostain, vaikka en välttämättä osaa sanallistaa mistä. Havainnoimalla kehoani

luon mielikuvaa, mutta myös kehoni liikkuminen ja muutos jo itsessään luo mielikuvaa. Kehoni havainnointi ja muutos on jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Tämä vuorovaikutus vaikuttaa olennaisesti kehoni tuntemuksista kumpuavien mielikuvien muodostumiseen. Olen kokonaisuus ja kehoni on yhtä viisas, ellei viisaampi kuin ajatukseni. Kokonaisuutta kuuntelemalla ja havainnoimalla luon itselleni mielikuvia.

Toisen antamaa mielikuvaa tehdessäni olen aikaisemmin tanssiurallani usein keskittynyt paljon ymmärtämään annettua tehtävää. Olen pyrkinyt täyttämään jotain antajan haluamaa, vaikka en ole aina edes tiennyt, mitä minun pitäisi täyttää ja miksi. Yrittäessäni täyttää toisen minulle antamaa mielikuvaa arvotan herkästi omaa tekemistäni. Mielessäni pyörii kysymyksiä: teenkö tämän nyt oikein? Ymmärsinkö ihan väärin, koska muut tuottavat aivan erilaista liikettä kuin minä? Olenko rehellinen annetulle mielikuvalle ja tehtävälle?

Harjoitellessamme teosta *Passage* Eeva Muilu antoi hyvän ohjeen hänen antamien tehtävien tekemiseen. Muilu ehdotti lähestymään tehtävää niin kuin olisit antanut sen itse itsellesi. Huomasin, että ohjetta hyödyntäessäni ajattelin tehtävää sekä siinä olemistani rehellisenä ja aitona. En kyseenalaistanut omaa tekemistäni arvottavalla tavalla läheskään yhtä paljon kuin aikaisemmin. Huomasin pysyväni tehtävälle rehellisenä, jos annan tehtävälle tilaa elää ja muuttua minun mukana. Ymmärsin tekemisen kautta, että olemiseni mielikuvassa tai tehtävässä on riittävä. Minun ei tarvitse täyttää jonkun toiveita tai arvailla, mitä tehtävän antaja tehtävällään hakee. Muistutin itseäni monesti, että mielikuva on aina henkilökohtainen kokemus, joten miksi vertailla itseään toiseen kanssatanssijaan tai tehtävän antajaan.

Pasanen-Willberg kirjoittaa tutkimuksessaan mielikuvalle rehellisenä pysymisestä. Hänen mukaansa se on liikkeen kuuntelua kehon ja itsen sisältä sekä liikeimpulssien suuntien seuraamista. Hän kertoo tanssijasta, joka otti annetun mielikuvan tehtävän ohjeet hyvin kirjaimellisesti pitäytyen vain annetuissa ohjeissa. Tanssijan mukaan tehtävänannossa pitäisi ilmaista, jos vapauksia saa ja tulee ottaa tehtävän tai mielikuvan suhteen. (Pasanen-Willberg 2000, 149.)

Mielestäni tehtävänannossa liikaa kiinni pysyminen ei täytä mielikuvan tai mielikuvassa tanssimisen ideaa, jossa muutosta ja Pasanen-Willbergin korostamaa liikkeen sisäistä kuuntelua ja liikeimpulssien seuraamista tulisi

noudattaa. Jos pysyn pelkissä annetuissa ohjeissa, olen toki rehellinen ohjeille ja noudatan tekemisen sääntöjä rehellisesti. Rehellisyys mielikuvassa on kuitenkin mielestäni jatkuvaa oman kehollisen kokemuksen kuuntelua ja siinä tapahtuvien muutosten hyväksymistä. Se on liikkeen ja koko mielikuvan muuttumisen hyväksymistä, ei pelkästään tehtävänannolle rehellisenä pysymistä.

Itse itselleni antamassa mielikuvassa arvotan tekemistäni usein vähemmän kuin toisen minulle antamassa mielikuvassa. Tämä johtuu mahdollisesti juuri rehellisyydestä tehtävälle ja muutoksen hyväksymisestä, luultavasti myös itselleni annetun mielikuvan selkeydestä. Mahdollisesti olen tehnyt tehtävän itselleni niin selväksi, että pystyn olemaan siinä rehellinen. Hyväksyn olemiseni luomassani mielikuvassa. En pyri pääsemään mielikuvallani mihinkään erityiseen lopputulokseen, joten voin keskittyä kehoni tuottamaan liikkeeseen. Voin havainnoida kehoni tuntemuksia juuri siinä olemassa olevassa tanssin hetkessä.

Toisaalta itse antamissani mielikuvissa saatan jäädä kiinni omaan mukavuusalueeseeni eli tanssimaan esimerkiksi minulle luontaisia liikelaatuja tai viipymään minulle tutuissa olemisen tiloissa. Mielikuvani voivat olla usein samankaltaisia, joka lisää alttiutta muuttua sokeaksi omalle tekemiselleni. Toisen antama mielikuva saattaa viedä minut kohti liikemaailmaa, joka ei ole itselleni niin tuttu. Toisen antaman mielikuvan kautta pystyn haastamaan itseäni enemmän. Voin löytää omia rajojani ja tuntemuksia hukassa olemisesta, ei mitään -tilasta ja putoamisesta jonnekin, mistä ei löydy liikettä. Näiden tilojen kautta voin oppia kehostani uutta ja jopa ylittää omia rajojani. Ehkä tämän takia myös oman tanssin arvottaminen saattaa olla toisen antamassa mielikuvassa keskeisemmässä osassa. Ajattelen, että en tiedä missä olen. En toteuta tätä tehtävää tai mielikuvaa oikein, koska tämä ei nyt tunnu mukavalta ja helpolta. En tee oikein mitään eli teen huonosti. En pysty tunnistamaan olemistani. Minulla ei ole kiinnityspintaa.

Muilun teosta *Passage* harjoitellessamme ja esittäessämme keskustelimme paljon ei mitään -tilasta sekä tanssin välitiloista ja niiden hyväksymisestä. Teimme harjoituksissa ”vaihda vaihda” -tehtävää, jossa menimme erilaisiin kehollisiin hahmoihin ja olemisen tiloihin vaihtamalla niitä nopealla tahdilla toiseen. Vaihtaminen tapahtui aluksi parin käskystä yllättäen. Myöhemmin teimme samaa tehtävää niin, että vaihto tapahtui omasta tahdosta. Vaihto piti kuitenkin tehdä heti, kun hahmo muuttui minulle tekijänä tunnistettavaksi.

Nopeassa tahdissa en ehtinyt suunnittelemaan seuraavaa olemiseni tilaa ja jouduin välitilaan sekä kokemuksellisesti ei mitään -tilaan. Tässä tilassa pystyin löytämään hahmoja, olemisen tiloja, joihin mahdollisesti en olisi muuten tarttunut. Harjoitus haastoi löytämään uusia kehollisia kokemuksia, jotka eivät ole tuttuja ja tunnistettavia.

Opin *Passagen* prosessin aikana hyväksymään ei mitään -tilan ja tanssissani putoamisen jonnekin, missä ei ole mitään. Opin ajattelemaan, etten voi pudota olemisessäni jonnekin missä ”ei ole mitään”, koska väistämättä olen kehossani ja tässä hetkessä. Ehkä olen vain jossain välitilassa? Onko olemassa edes välitilaa, koska olen aina jossain? En vain aina tunnista olemistani? Olemiselleni ei ole selkeää mielikuvaa tai kiinnityspintaa? En vain ymmärrä omaa olemistani? Liikkeen ja olemiseni merkityksellisyys puuttuu, joten kokemukseni on, että en ole missään?

Nancy Stark Smith kertoo tästä välitilan kokemisesta improvisaatioissa. Hänen mukaansa tämä paikka on yksi improvisaation arvokkain paikka, koska tässä paikassa tai tilassa on eniten mahdollisuuksia lähteä mihin suuntaan tahansa. Hän kutsuu paikkaa nimellä Gap ja kertoo välitiloista seuraavasti:

– – it is through the medium of these gaps – this momentary suspension of reference point – that comes the unexpected and much sought after ‘original’ material. It’s ‘original’ because its origin is the current moment and because it comes from outside our usual frame of reference.

Stark Smith kertoo liikkeen alkuperäisyydestä, aitoudesta ja mahdollisesti omaperäisyydestä, koska liike on mm. luotu tässä hetkessä olevana. (Stark Smith Crickmay&Tufnell 1990, 64 mukaan.)

Ehkä tämän Stark Smithin ajatuksen liikkeen alkuperäisyydestä, aitoudesta ja omaperäisyydestä voi yhdistää aikaisemmin mainitsemaani rehellisyyteen liikkeessä ja mielikuvissa. Onko välitila paikka, jossa pääsen kiinni kehoni rehellisyyteen? Ehkä tässä tilassa mieleni ei estä kehoni esille tuomaa rehellisyyttä ja aitoutta, alkuperäisyyttä ja omaperäisyyttä. En ehdi suunnittelemaan liikettäni, olemistani. Mitä rehellisyys, aitous, alkuperäisyys ja omaperäisyys edes merkitsevät liikkeessä ja olemisessä? Voinko edes olla epärehellinen tai epäaito omassa liikkeessäni ja mielikuvissani? Mielestäni olen aina omaperäinen, koska kukaan muu ei voi tanssia minun kehollani kuin minä. Kukaan muu ei voi havainnoida kehoni olemisen tilaa tai olla

minun mielikuviissani. Olenko siltikään aito ja alkuperäinen? Olenko itselleni aito? Mutta miksi olisin epäaito? Pystynkö edes olemaan epäaito itselleni?

Välitilan ajatus herättää paljon kysymyksiä siinä tanssiessa ja sitä tarkemmin pohtiessa. Minun piti *Passagen* prosessin aikana oppia hyväksymään välitilan herättämät kysymykset ja olemiseni tässä tunnistamattomassa määrittelemättömässä tilassa. Välitilan ja ei mitään -tilan kautta pystyin keskittymään sekä oman kehoni kuunteluun että siitä lähtevään liikkeeseen. Tämän myötä sain yhteyden hahmooni eli mielikuvaani. Mielikuvat jäivät tällöin sanattomiksi ja määrittelemättömiksi olemisen tiloiksi, joissa kinesteettinen kokemukseni ja kyseinen hetki nousivat merkityksellisiksi. Pasanen-Willberg määrittääkin mielikuvat sanattomiksi sisällöiksi, joita voidaan kuitenkin kuvailla sanoin. Koen itse Pasanen-Willbergin sanattoman sisällön mielikuviissa olemisen tilana, joka on mielikuviassa tanssimista, kokemista eli yksinkertaisesti olemista tässä hetkessä minun kehossani; ehkä rehellisenä, aitona, alkuperäisenä, omaperäisenä, epäaitona, mutta ainakin elävänä ja hetkessä liikkuvana tanssijana. (Pasanen-Willberg 2000, 143.)

Palaaminen samaan mielikuvaan myöhemmin

Mielikuva on läsnä kun minä tekijänä tanssijana kuvittelen, koen ja tanssin siinä tai sen. Mielikuva katoaa, kun kokemus katoaa. Kokemus voi kuitenkin jäädä kaikumaan kehooni pitkäksikin aikaa. Mielikuvan tuottaman liikkeen kokemus voi vaikuttaa minuun ja tanssiini vielä paljon myöhemmin esimerkiksi palatessani samaan mielikuvaan kuukausien tai vuosien päästä. Palatessani samaan mielikuvaan en voi kuitenkaan luottaa sen tuottavan samanlaista liikemateriaalia tai kokemuksellisuutta kuin aikaisemmin. Muutun ihmisenä ja tanssijana jokaisena päivänä, joten mielikuvanikaan ei voi toimia samalla tavalla joka kerta.

Mielikuva on kokemukseni perusteella yhtä lailla hetkellinen asia kuin tanssi ja liike, koska mielikuva on tanssia ja liikettä kaikessa olemisessaan ja kokemuksellisuudessaan. Mielikuva on minulle olemista hetkessä. Olemiseni muuttuu hetki hetkeltä, tunti tunnilta, päivä päivältä. En ole tänään sama kuin eilen. Kehoni ei ole sama kuin eilen ja tuottamani liike ei ole sama kuin eilen, joten suhtaudun mielikuviin samalla tavalla. Voin tietenkin palata samaan mielikuvaan ja pyrkiä johonkin samaan kuin ennen. Jos kuitenkin oletan mielikuvan kokemuksellisuutta ennalta ja toivon sen menevän

johonkin tiettyyn suuntaan, kadotan mielikuvassa olemisesta sen mielestäni tärkeimmän ominaisuuden ja voiman: hetkessä olemisen, tuntemisen, laadullisuuden, kehon havainnoimisen ja kaiken tämän kautta kokemuksellisuuden sekä löytämisen riemun.

Passage-teoksen lopussa meillä oli tiettyjä mielikuvallisia hahmoja, joita toistimme tai palasimme samaan hahmoon eri esityksissä. Harjoitusvaiheessa koin tämän mielikuvaan ja hahmoon palaamisen vaikeaksi, koska en osannut antaa hahmolle, mielikuvalleni liikkumavaraa. Pysin aina johonkin samaan, mitä hahmo oli ollut edellisellä kerralla. Yritin löytää kehostani vanhoja edellisellä kerralla kokemiäni tuntemuksia ja löytää ”oikeaa” olemisen tapaa, joka on juuri kyseiselle hahmolle ominaista. Minulta meni pitkä aika uskaltaa päästää irti tämänlaisesta ajattelusta.

Liika yritys johonkin tuttuun ja aikaisempaan johti itse mielikuvassa olemisen, tanssimisen ja sen elämisen sijaan pakonomaiseen yritykseen kohti jotain, mitä en kuitenkaan voi saavuttaa. Koska en pystynyt saavuttamaan samanlaista kokemuksellisuutta hahmosta kuin aikaisemmin, päädyin arvottamaan itseäni huonoksi tanssijaksi. Olin mielestäni huono tanssija, koska en osannutkaan tehdä hahmomielikuvaani samalla tavalla kuin aikaisemmin. Tietenkin tietynlaiset mielikuvalliset raamit hahmon laadullisesta olemuksesta auttoivat pääsemään kiinni samankaltaiseen hahmoon. Minun oli kuitenkin pakko luopua ajatuksesta, että hahmo olisi täysin sama jokaisella kerralla. Tämänlaisen ajattelun avulla tanssini hahmossa vapautui ja arvottamiseni omaa tanssia kohtaan väheni. Olin enemmän läsnä hetkessä, omassa kehossani sekä hahmoni olemuksessa.

Mielikuviin palaaminen vaatii luopumista mielikuvan kokemuksellisuudesta. Jos en pysty luopumaan mielikuvan hetkellisestä kokemuksellisuudesta, saman mielikuvan uudelleen tekeminen jää vain ajatukselliselle tasolle eikä mielestäni täytä mielikuvallisen olemassaolon kriteerejä. Tällöin mielikuvastani katoavat olennaiset ominaisuudet, jotka tekevät mielikuvasta mielikuvan: hetkessä oleminen, laadullisuus, kehon kuunteleminen sekä kokeminen. Samaa mielikuvaan palaamista helpottaa avoin suhtautuminen mielikuvan tuottamaan sen hetkiseen kokemukseen. Täytyy antaa lupa kinesteettisen kokemuksen muuttumiselle, sen ainutkertaisuudelle, mutta myös lupa koko mielikuvan muuttumiselle.

Passage-teoksen harjoituksissa käytimme materiaalia luodessamme muistimielikuvia, jotka toivat mieleemme selkeän kehollisen kokemuksen tai olemisen tilan. Seuraavana esimerkki muistimielikuvasta:

On sunnuntai ja makaan sohvalla. Aurinko paistaa ikkunasta sisälle. Se valaisee jalkani ja osan keskivartalostani. Tuijotan kattoon. Välillä suljen silmäni. Kehoni on melko painava, mutta silti tuntuu kuin kelluisin ilmassa jonkin energian tukemana. Liikun, mutta olen liikkumaton. Olen huoneessa, jossa en ole yksin. Silti olen yksin kehossani. Olen osa maailmaa, todellisuutta. Soluni tuntuvat leijailevan yksitellen ja silti hieroen hieman toisiaan vasten aiheuttaen lämmintä kitkaa kehooni. Olen tässä eikä minun tarvitse olla missään muualla.

Päiväkirjamerkintä lokakuu-marraskuu 2012

Kuvaamani muistimielikuva on keväinen sunnuntai-iltapäivä. Käytin kyseistä mielikuvaa *Passagen* harjoituksissa. Muistimielikuvaa tehdessäni tukeuduin paljon mielikuvan minussa herättämään tunnekokemukseen, jotta pääsin käsiksi kyseisen hetken keholliseen olemisen tilaan. Tietenkin aina tehdessäni mielikuvaa olemiseni tila oli erilainen, mutta pyrkiessäni muistoni herättämään nautinnon ja seesteisyyden tunteeseen pystyin löytämään kehollisen laadullisuuden. Tämä laadullisuuden löytäminen auttoi minua saavuttamaan muistiini vahvasti jääneen tunnekokemuksen ja sitä kautta kehollisen kokemuksen.

Mielikuvilla ja tunteilla onkin jatkuva vuorovaikutus, jossa mielikuvat herättävät tunteita ja toisin päin (Hawkins Hämäläinen 1999, 101 mukaan). Tunteiden ja mielikuvien jatkuvaan vuorovaikutukseen liittyy mielestäni vahvasti tunnekokemus kehollisena kokemuksena. Tämänlaisen kehollisen kokemuksen tuottaman muistimielikuvan kautta voin päästä lähelle menneisyydessä koettua kehollista olemisen tilaa. Tietenkään muistimielikuvassa oleminen ei tuota täsmälleen samanlaista olemista nyt kuin silloin menneisyydessä tapahtuessaan, mutta selkeä muistijälki ja tunnekokemus helpottavat muiston herättämän olemisen tilan lähestymistä ja sen löytämistä.

Muistimielikuvia käyttäessäni *Passagen* harjoituksissa pääsinkin lähelle muistelemaani kehollista kokemusta tunnekokemuksen muistijäljen kautta. Toisinaan päädyin toisin päin kehollisen kokemuksen kautta vahvaan tunnekokemuksen muistijälkeen:

Pyörin ja vääntelehdin. Tuntuu, että keskivartaloni sisällä on piikikäs ylettömän painava betonimöykky. Tunnen kipua. Haluan pois tästä olemisen tilasta. Selkäni tuntuu kuin se repeäisi keskeltä halki. Väännyn ja jännityn. En saa itseäni ojennettua, vaan joku painaa kehoani kyyryyn ja alemmas niin että kipu yltyy koko kehooni. Työnnän ilmaa jokaisella solullani, jotta räjähtäisin. Työnnän omaa kehoani ja vatsaani pääsemättä siitä läpi. Haluan ulos tästä kehosta joka ei tunnu omaltani.

Päiväkirjamerkintä lokakuu-marraskuu 2012

Koin vahvan kehollisen kokemuksen umpilisäkkeeni puhjetessa. Tähän keholliseen kokemukseen on tavallaan helppo palata, koska se on selkeä ja hyvin kokonaisvaltainen. Kyseinen kehollinen kokemus menneisydessä tapahtuessaan jätti kuitenkin pitkän kaiun eli kuntoutusjakson, jolloin en pystynyt liikkumaan tai tanssimaan. Kuntoutusjakso toi mukanaan monenlaisia tunteita tanssin hetkellisestä menettämisestä eli liikkumattomuudesta.

Tehdessäni tätä muistimielikuvaa kehollisena kokemuksena *Passagen* harjoituksissa, minuun palasivat nämä hetkelliset tanssin harjoittelun menetyksen tunteet. Olin muistijäljen tapahtumahetkellä melko nuori ja kehollinen kokemus oli tunnekokemuksineen silloin sekava, mutta vahva. Tämä kehollinen kokemus tuntui saavan selkeyden vasta sen uudelleen tekemisen ja kokemisen kautta. Muistimielikuvassani kokemus ei ollut enää yhtä kaoottinen kuin oikealla tapahtumahetkellä. Pystyin mielikuvassani selkeämmin erottelemaan kivun tunteen kehossani. Pystyin myös sanallistamaan tämän sanattoman kokemuksen.

MIELIKUVAT TANSSIJANTYÖSSÄNI

Tanssijan sisäinen koreografi läsnä mielikuvissa
Sisäinen koreografi voi muuttaa mielikuvaa sitä tanssiessa myös silloin, kun mielikuva on toisen antama.

Rintakehäni sisällä on pallo. Tänään se on oranssin värinen ja melko pieni. Pallo on lämmin ja liikkuu rauhallisesti hieromalla rintakehäni sisältäpäin liikkeelle. Pallo käy oikeassa kädessäni ja sen jokaisessa sormessa. Nyt se liikkuu rintakehäni kautta vasempaan käteeni ja käy tarkasti läpi kämmenen, jossa tuntuu olevan turhaa jännitystä. Pallo liikkuu rintakehästäni alaspäin lantiooni ja käy läpi kummankin jalkani pysähtyen rentouttamaan kireitä nivelkohtia ja lihaksia. Pallo palaa lantiooni ja kulkee selkärankaani pitkin rauhallisesti ylös päähäni ja käy tarkasti läpi silmiäni taustat, nenäonteloni, kitalakeni ja koko kallonni. Pallo on jo muuttanut väriään tummanpunaiseksi. Pallo jakaantuu kahdeksi ja myöhemmin kolmeksi. Tässä kaiken välissä se on liikkunut sisälläni painavana, kevyenä, piikikkäänä, limaisena, pehmeäni, poukkoilevana, värisevänä, sinisenä, liitävänä, kylmänä ja jättimäisen kokoisena, koska olen niin päättänyt.

Päiväkirjamerkintä kesäkuu 2012

Jyrki Karttusen workshopissa Kuopio tanssii ja soi -festivaalilla kesäkuussa 2012 minulle annettiin tunnin alussa kehoa lämmittävänä tehtävänä ja mielikuvana sisälläni liikkuva pallo. Pallo liikkui aluksi Karttusen antamien ohjeiden mukaan koko kehoni läpi. Myöhemmin pallon jakaannuttua Karttunen kehotti käyttämään sisäistä koreografiamme pallon liikkeiden määräämisessä. Edellä oleva lainaus on kirjoittamani kokemus tämän mielikuvan tekemisestä. Käytän tätä kokemustani esimerkkinä sisäisen koreografian tärkeydestä mielikuvissa, koska Karttunen painotti kurssillaan sisäisen koreografian käyttöä. Tässä pallomielikuvassa sisäisen koreografian tärkeys mielikuvaan vaikuttavana tekijänä on selkeä.

Pallomielikuvan kehittyminen riippuu hyvin paljon minun sisäisen koreografini määritelmistä pallon liikkumiselle. Vaikka aluksi pallon reitti on ohjattu lämmittely, pallon jakaannuttua voin itse määrätä onko pallo esimerkiksi nopea vai hidas, iso vai pieni, lämmin vai kylmä, rosoinen vai sileä, keltainen vai vihreä, värisevä vai pehmeä, painava vai kevyt, liitävä vai rytmikäs. Nämä kaikki määritelmät (ja paljon enemmän) voivat muuttua ja täten vaikuttavat paljon mielikuvaani sen tekemisen hetkellä. Määritän itse

koko ajan tanssiessani mihin ja miten vien pallon tai pallot kehossani. Tanssini olemassaolo laadullisena riippuu hyvin paljon minun tanssijana ja koreografina tekemistäni päätöksistä pallojen suhteen.

Päätöksiä pallon liikkeistä teen havainnoimalla ja kuuntelemalla kehoani. Esitän itselleni tanssiessani kysymyksiä. Esimerkiksi missä pallo ei ole käynyt? Onko se vienyt minut lattialle? Voisiko se saada minut vaihtamaan paikkaa tilassa? Voin tanssia esittämieni kysymysten suhteen joko niiden mukaisesti tai niitä vastaan. Voin valita jäädä paikalleni tai haastaa kehoni liikkumaan eri tavalla kuin aikaisemmin muuttamalla pallon olemusta ja toimintaa sisälläni. Toisinaan kehoni vie minua liikkeeseen ilman, että tietoinen sisäinen koreografini ehtii mukaan. Pallo onkin jo kulkenut tärisevänä käteeni ja toinen pallo sukelsi juuri päälakeni kautta selkärankaan pitkin lantiooni painavana kuin kivi vieden minut lattialle istumaan. Kädessä oleva palloni on muuttunut poukkoilevaksi, mutta ehkä se kuitenkin on jo liittänyt siinä välissä. Kehoni on nerokas ja tuottaa palloille laadullisuutta kuin itsestään. Mikä johtaa ja tuottaa enää liikettäni? Onko se edelleen mielikuva pallosta sisälläni, sisäinen koreografini vai kehoni? Mahdollisesti kaiken tuottaa yksinkertaisesti kokonaisvaltainen olemiseni kyseisessä hetkessä ja tämän olemiseni tuottaman muutoksen hyväksyminen?

Mielikuvien käyttö liikesarjaa tehtäessä

Käytän mielikuvia omassa tekemisessäni usein improvisaatiossa liikemateriaalin tuottamiseksi tai olemisen tilojeni havainnoimiseen. Voin kuitenkin käyttää mielikuvia myös apuna valmiiden liikesarjojen harjoittelussa. Pasanen-Willberg kertoo tutkimuksessaan paljon tämänlaisesta mielikuvatyöskentelystä. Hän näkee mielikuvatyöskentelyn tavoitteeksi uuden liikemateriaalin etsimisen lisäksi annettujen liikesarjojen kehittämisen ja uusien laatujen löytämisen. Pasanen-Willberg käyttää harjoittelussaan avainsanoja, jotka ovat kuvaavia sanoja mielikuville tai liikesarjoille. Näiden avainsanojen antaman informaation avulla tanssijassa lähtee liikkeelle pidempi tapahtumasarja. Hänen mukaansa avainsanojen avulla on ”helpompi muistella liikkeen laatuja, muotoja ja intentioita”. (Pasanen-Willberg 2000, 143, 145.)

Pasanen-Willberg kirjoittaa, kuinka mielikuvatyöskentely auttoi tanssijaa löytämään liikesarjoihin ”tuoreutta, syvyyttä ja rehellisyyttä”. Koen itse myös saavuttavani mielikuvatyöskentelyllä syvyyttä tanssimiseeni. Itse koen tämän

syvyyden laadullisuutena ja kehollisen kokemuksen selkeytenä, jonka saavutan mielikuvien avulla jo olemassa olevaan liikkeeseen tai liikesarjaan. Mielikuvien avulla olen yhteydessä itseeni ja tanssimaani liikemateriaaliin kokonaisvaltaisesti. (Pasanen-Willberg 2000, 150.)

Mielikuvan tuoma tuoreus liikkeeseen syntyy mielikuvan hetkellisyydestä ja sen mukanaan tuoman muutoksen hyväksymisestä. Mielikuvan kautta hyväksyn oman tekemiseni henkilökohtaisuuden ja pääsen kiinni kehoni kokemuksellisuuteen, joka on joka päivä erilainen. Mielikuvat auttavat minua pääsemään irti liikkeen pelkästä imitoimisesta ja toisinaan turruttavasta toistamisesta. Pystyn olemaan paremmin liikkeen hetkessä läsnä, vaikka olen toistanut saman liikkeen tai liikesarjan monta kertaa. Mielikuvan avulla pystyn helpommin suhtautumaan jo tehtyyn liikkeeseen uutena liikkeenä. Tuttu liike onkin siinä hetkessä minulle aina tuntematon. Mielikuvat helpottavat tämänlaisen olemistavan löytämistä, koska mielikuvat tuovat liikkeen kokemuksellisuuteen joka kerta jotain uutta.

Mielikuvat ja imitointi

Tanssitunneilla eteen näytetty liike opetellaan usein ensin imitoimalla ja kopioimalla liike mahdollisimman tarkasti. Myös mielikuvia voidaan lähestyä imitoimalla. Koen imitoinnin toisinaan helpoksi ensimmäiseksi lähestymistavaksi uuteen mielikuvaan, joka on hahmotettavissa näkökyvyn kautta; esimerkiksi mielikuva jostain eläimestä. Imitoinnin kautta löydän eläinmielikuvani kehollisuuden ja olemisen tilan. Samalla pääsen kiinni omaan kehooni ja kokemuksellisuuteeni eläimenä olemisesta.

Oman kehollisen olemiseni tilan muutoksia kuuntelemalla ja hetkeen keskittymällä pääsen halutessani myös irti imitoimisesta. Pystyn muuttamaan mielikuvassa olemiseni johonkin abstraktimpaan suuntaan pohjaten olemiseni kuitenkin esimerkiksi eläimeen jonka olen valinnut. Voin esimerkiksi valita tuntemuksen, jonka mielikuvani tuottama kehollisuus on nostanut esille. Voin viedä tätä yhtä ominaisuutta olemisessäni ja tanssissani pidemmälle. Toisinaan teen muutoksen tietoisesti, mutta muutos abstraktimpaan voi olla myös tiedostamattomampi. Tällöin huomaan muutoksen kehoni havainnoinnin kautta ja hyväksyn muutoksen. Voin halutessani tietoisesti kehittää tätä muutosta eteenpäin tai voin pysähtyä kuuntelemaan olemistani. Antaa liikkeen muuntua orgaanisesti omalla ajallaan.

Pasanen-Willberg kirjoittaa, että liikkeeseen ja mielikuviin muodostuva imitoiva suhde nousee tanssissa esille, koska tanssissa on usein musiikin ja nähdyn välille painottuva suhde. Tällöin tanssija ei välttämättä kuuntele oman liikkeensä kokemusta vaan pyrkii lähinnä kuvittamaan jotain nähtyä näkömielikuvaa tai kuultua musiikkia. Pasanen-Willbergin mukaan tanssija muodostaa näkömielikuvan myös itsestään tanssijana ja liikkujana. Tämä muodostuu hänen mukaansa peilin antaman vahvistuksen kautta. Pasanen-Willberg korostaa, että tanssijan ei tulisi liikkua vain näiden (näkömielikuva ja musiikki) suhteiden välityksellä vaan muistaa tanssissaan myös oman liikkeensä kokemus. (Pasanen-Willberg 2000, 144.)

Olen samaa mieltä oman kokemuksen säilyttämisestä mielikuvia tanssiessa. Koen tämän olevan yksi tärkeä osa mielikuvien todentumisessa. Mielikuvia voidaan kuitenkin lähestyä myös imitoivalla tavalla, koska myös imitoivana voin olla itseäni kuunteleva ja havainnoiva, hetkessä oleva tanssija sekä samalla tarkasti imitoimani olento. Havainnointini ja kehoni kuuntelu kohdistuu tällöin itseni sijaan ehkä enemmän imitoimani mielikuvan tuottamien kokemusten havainnointiin. Silti havainnoin itseäni, koska olen koko ajan minä. Jos en kuitenkaan imitoi mielikuvaani suoraan, saatan herkemmin muuttaa mielikuvaani. Näin voin tunnistaa olemisessäni pieniäkin muutoksia johtuen vapaasta olemisestani mielikuvassa. Tanssissani ja olemisessäni ei ole tällöin imitoinnin mukanaan tuomia tarkkoja raameja vaan suunnat ovat enemmän avoimia.

Haasteena mielikuvia lähestyttäessä imitoiden on muutoksen hyväksyminen niin, että koen kuitenkin imitoivani ja olevani imitoimani eläin. Esimerkiksi aikaisemmin Mielikuvan määritelmää -luvussa kuvaamassani kolibrimielikuvassa lähdin liikkeelle kolibrin imitoimisesta. Imitoimisella pyrin pääsemään käsiksi kolibrin olemisen tilaan, johon olin suhteessa oman olemisen tilani havainnoimisen kautta. En olisi voinut saavuttaa kokonaisvaltaista kolibrimielikuvaa pelkällä imitoimisella. Pelkkä mielellisen kolibrin kuvan imitointi olisi ollut vain nähdyn kuvittamista eikä mielestäni mielikuvan olemassaolon vaatimaa kokemuksellisuutta ja hetkessä tapahtuvaa olemisen havainnointia. Saavuttaakseni kolibrin täyden olemuksen ja olemisen, minun piti havainnoida omaa kehoani suhteessa kolibrin imitoimiseen. Vain tällöin pystyin saavuttamaan mielikuvan kokonaisvaltaisen kehollisuuden ja syvyyden kolibrina olemiseen.

Opintoihini kuuluvalla Joonan Halosen kurssilla syksyllä 2011 teimme ”aallonharjalla” pysymisen harjoitusta. Harjoitus tehtiin pareittain ja tehtävänä oli kopioida improvisoivan parin liikettä, mutta mahdollisimman samanaikaisesti, melkein arvaten parin liikkeitä ennalta. Improvisoiva pari tanssi omalla vauhdillaan välittämättä imitoivasta paristaan. Tämänlainen imitoinnin nopeus, hetkellisyys ja toisen liikkeen saavuttaminen niin, että oli kiinni toisen tanssijan olemisen hetkessä, toi aivan uudenlaisia haasteita imitointiin, improvisaatioon ja siinä olemiseen. Harjoitus oli mielenkiintoinen, koska oli mahdotonta olla toisen kehossa fyysisesti, mutta liikkeellisesti pystyimme tähän pyrkimään imitoinnin avulla.

Koin harjoitusta tehdessäni, että ennalta arvaaminen oli lähes mahdotonta. Jos tein arvauksen oman kehoni perusteella, menin lähes joka kerta eri suuntaan kuin parini. Jos yritin tehdä arvaukset toisen kehossa olemalla, en tähän yksinkertaisesti ehtinyt. Improvisaation nopeus oli niin suurta, että en ehtinyt havainnoimaan näköni ja tuntemuksieni kautta parini kehollisuutta. Kaikesta tästä huolimatta pystyin löytämään tehtävää tehdessäni pieniä hetkiä, jolloin olin kuin parini ja liikuimme kuin yksi. Mielestäni harjoituksen esille tuoma liikkeen hetkellisyyden kokeminen oli mielenkiintoista ja haasteellisuudessaan palkitsevaa.

Mielikuvat ja intentio

Intentio on halua johonkin, kohti jotain. Se on liikkumista tilaan, liikkumista tilassa jonnekin. Intentiossa on taustalla selkeä motivaatio, intentio jonkin tekemiseen. Intentio on ihmisen kyky viitata kohteeseen, joka on itsen ulkopuolella. Annettu intentio voi olla mielikuva, kertomus, laatu tms. Keho ajattelee ja ajattelua seuraa intentio dynaamiseen liikkeeseen. ”Voidaan puhua ajattelevan kehon matkasta intentionaaliseen kehoon”. (Pasanen-Willberg 2000, 114–115, 145.)

Pasanen-Willberg kirjoittaa, että liikkeen intentionaalisuudessa on tarve liikkeen tuottamiseen ja muotoon, jonka sisällä liike tapahtuu. Liike on intentionaalisenä motivoitua ja intention malli antaa mahdollisuudet liikkeen variointiin. Puhuessaan intentiosta tällä tavalla Pasanen-Willberg näkee mielikuvan intentiota ruokkivana tekijänä. Myöhemmin tutkimuksessaan hän myöntää mielikuvan olevan enemmänkin yhtäläillä intentiota: ”Molemmat, sekä mielikuva että intentio tuottavat liikkeitä, liikkeen laatuja ja akteja,

mutta hieman eri perspektiivistä; ne ovat siis tavallaan saman asian eri olemispuolia.” (Pasanen-Willberg 2000, 115, 145.)

Omassa kokemuksessani intentio on juurikin osa mielikuvassa olemista. Halu mielikuvassa tanssimiseen on minulle jo intentio ja tuottaa mielikuvan. En näe omaa olemistani ulkopuoliseksi maailmasta, joten minulle intentio ei välttämättä tarkoita itseni ulkopuolella olevaa kohti menemistä, kuten Pasanen-Willberg intention määrittelyssä mainitsee. Olen osa maailmaa, joten intentio voi yhtä lailla olla kohti itseäni menemistä kuin vieressäni olevan tuolin luokse menemistä.

Mielikuvan avulla voin mennä kohti itseäni, riippuen tietenkin mielikuvasta. Voin mennä kohti itseäni kuuntelemaan ja havainnoimaan itseäni. Mennessäni kohti itseäni havainnoin ja kuuntelen jo itseäni. Toisaalta voin ajatella intention mallin mukaisesti, että minun pitää ensin esimerkiksi ajatuksen tasolla mennä kohti jotain minua ulkopuolella olevaa, jotta luon liikettä. Esimerkiksi mennä kohti mielikuvaa joka ei liity kehooni eli on ajatuksen tasolla itseni ulkopuolella. Tätä kautta voin päästä kohti itseäni, olemiseni kuuntelua ja havainnointia. Saavutan intention dynaamiseen liikkeeseen eli mielikuvan tanssimiseen ja lopulta liikun, tanssin.

Mielikuva on kuitenkin osa minua heti, kun lähdän sitä ajattelemaan. Ajatellessani ja tanssiessani mielikuvaa, mielikuva on osa minua, joten myös mielikuva on osa maailmaa. Olemiseni on mielikuvaa eli mielikuva on olemistani. Olemiseeni kuuluu myös ajatukseni, joten nekin ovat osa mielikuvaa ja maailmaa. Näin jäsennehtynä en siis voi mennä edes ajatuksissani kohti jotain itseni ulkopuolella olevaa, koska olen siinä jo. Intention määrittelyyn kuitenkin liittyy itsen ulkopuolella olevaa kohti meneminen, liikkuminen tilassa ja dynaaminen akti. Mielikuva liikkuu tilassa automaattisesti muuttuvana olemisen tilana. Mielikuvan dynaaminen akti on mielestäni olemisen ja siinä havainnoiminen, koska tämä on kehoni aktiivista toimintaa. On maailma ja olen koko ajan osa sitä ajattelussani, kuvittelussani, mielikuvassani, koko olemisellani. Intentio ei siis ole vain keino päästä mielikuvaan vaan se on yhtäaikainen tapahtuma. Pasanen-Willberg tarkentaa tekstissään ajatuksellisen kehon matkaa kohti intentionaalista kehoa:

Sen sijaan, että matka ajattelevasta kehosta intentionaaliseen kehoon nähdään lineaarisena tapahtumana, on se ennemminkin avaruudellinen, kokonaisvaltainen tila ja kehossa samanaikainen tapahtuma.

(Pasanen-Willberg 2000, 145.)

Mielikuvien käyttö opetustyössäni

*Kukan kasvaminen, jään sulaminen, kiviasento, joutsen, simpukan kuori
 kiinni, aarrearkun avaus, sateenkaaren poiminta, sukellus, meritähti, lentokone,
 turbulenssi, nouseminen pilvien yläpuolelle, lintujen lento,
 perhosen siivet, keinutuoli, linnunpesä, lankku,
 naru kehon läpi maan keskipisteeseen, veto kahteen suuntaan, paperi
 reisien välissä, balettikeijut hartioilla, kruunu pään
 päällä, liimataan jalat yhteen, ison nallen halaaminen,
 ilmapallon laajeneminen ja tyhjeneminen, kissa, sammakko,
 raketti, hissi, jäätelön nuolaisu, äiti vetämässä sukkahousuista ylös,
 magneetti katossa ja lattiassa, salmiakkikuvio, kahden seinän välissä oleminen,
 suuntauksia, kaikkien solujen liikkuminen yhtä aikaa, takatilan
 tiedostaminen, kehon anatomiset yhteydet, vapaus, rentous, yhteys maahan
 ja koko maailmaan, hyppääminen lantionpohjasta, kuminauha
 lapaluiden ja häpyluun välillä, jonkun yli ja ali meneminen, tuulella huojuvat
 puut, putki kehon sisällä, roikkuva liha, ilmavat luut ja
 nivelet, lantion paino, niskan pituus.*

Opetan lähinnä balettia ja käytän opetuksessani jonkin verran mielikuvia. Mielikuvat, jotka tuon opetustilanteeseen ovat lähes aina mielikuvia, jotka olen todennut toimiviksi oman kokemukseni kautta. Varsinkin vanhemmilla oppilailla ja aikuisilla käytän paljon mielikuvia, jotka ovat auttaneet ja auttavat edelleen itseäni tekemään tiettyjä liikkeitä tai löytämään eri laadullisuuksia. Mielikuvat ovat toisinaan peruja minua opettaneilta opettajilta, mutta osa käyttämistäni mielikuvista on myös omia oivalluksiani. Joka tapauksessa pyrin muotoilemaan mielikuvat oman kehoni ja kokemukseni perusteella sanoiksi ja ymmärrettävään muotoon, jotta oppilaani voivat hyötyä niistä harjoittelutilanteessa.

Pyrin baletinopetuksessani löytämään keinoja tuoda perinteiseen baletin oppimiseen osaksi nykytanssin minussa herättämiä ajatuksia ja mielikuvia. Paula Salosaari kirjoittaa väitöstutkimuksessa *Multiple Embodiment in Classical Ballet: Educating the Dancer as an Agent of Change in the Cultural Evolution of Ballet* eri tanssityylien yhdistämisestä harjoitustilanteessa:

When the new styles are separated from ballet instruction, ballet and other dance idioms are disconnected into their own ‘islands’, as separate modes of

existing and being. This, however, is not the case in performing and choreography. Integrating styles has been accepted as a quite usual way of functioning in ballet choreography – –. Therefore, in this research I look for ways for this integration to begin already in the ballet studio.

(Salosaari 2001, 19–20.)

Salosaari kirjoittaa myös erilaisten mielikuvien (structural images) hyödyistä baletin harjoittelussa. Hänen mukaansa niitä hyödyntämällä tanssija voi saada yhteyden omaan kokemuksellisuuteen liikkeessä ja tanssija voi oppia erilaista suhtautumista ja näkökulmaa samoihin toistoa vaativiin baletin tekniikan harjoitteisiin. Juuri tähän pyrin itsekin opetuksessani käytettävillä mielikuvilla, erityisesti vanhempien oppilaiden ja aikuisten opetuksessa. (Salosaari 2001, 108.)

Lasten opetuksessa käytän mielikuvia, jotka ovat lapsille mielenkiintoisia ja hauskoja, mutta jotka kuitenkin auttavat lasta oppimaan muun muassa hyvää vartalon linjausta ja liikkeiden laatuja. Mielikuvat ovat tällöin usein kehon ulkopuolisia, koska oppiminen tapahtuu paljon kopioinnin ja imitoinnin kautta. Mielikuvat auttavat asentojen muodon hahmottamisessa sekä eri laadullisuuksien oppimisessa. Tämänlaisia mielikuvia ovat esimerkiksi salmiakkikuvio, joka auttaa hahmottamaan ensimmäisen asennon demi pliétä. Laadullisuuden oppimisessa käytän muun muassa jääpuikko ja vesi - mielikuvia, joilla saavutetaan terävää, vapaata ja pehmeää laadullisuutta. Lasten opetuksessa mielikuvat ovat hyvin selkeitä. Tarkat ja selkeät mielikuvat suhteessa omaan kehoon ja tekemiseen auttavat lasta liikkeiden ja laadullisuuden oppimisen lisäksi myös hahmottamaan kehoaan ja olemistaan suhteessa muihin oppilaisiin ja tilaan.

Baletin traditiossa toistolla ja opettajan antamalla palautteella on suuri merkitys. Näiden ulkoisten palautteiden lisäksi luotetaan usein paljon peilin kautta saatuun informaatioon liikkeen muodosta ja ulkoisesta näyttäytymisestä. Tämä saattaa johtaa oman kehon liikkeen havainnoinnin unohtamiseen. (Salosaari 2001, 33.) Vanhempia oppilaita ja aikuisia opettaessani mielikuvat liittyvät usein muotokeskeisyyden sijaan kehon sisäisiin tunteuksiin ja kehon kokonaisvaltaiseen havainnointiin. Näin he saavat tanssissaan yhteyden omaan kehoonsa ja oppivat tanssimaan sen kautta eivätkä vain kopioi minun näyttämiä liikkeitä. Käytän paljon mielikuvia, jotka auttavat heitä löytämään rentoutta ja hengittävyyttä liikkeeseen. Näitä mielikuvia ovat esimerkiksi kehon laajeneminen ja

pieneneminen hengityksen mukana, lantion paino, lantionpohjan tuki, päälästä ja jalkapohjista suuntaaminen ulospäin, putki kehon sisällä, jonka ulkopuolella liha roikkuu, ilmavat nivelet ja lihakset, sekä erilaisten kehonosien yhteyksien ajatteleminen kuten lapaluun kärjen ja pikkurillin yhteys.

Olen itse opetellut balettia hyvin strukturoidusti, tarkasti ja jännittämällä tarpeettomia lihaksia sekä niveliä. Vasta erilaisten opettajien johdolla ja nykytanssissa oppimiani mielikuvia hyödyntämällä olen löytänyt oman tapani tanssia balettia. Havainnoimalla omaa kehoani olen löytänyt liikkeisiin rentoutta päästämättä kuitenkaan liikaa irti baletin tekniikan perinteestä. Hengittävyys ja rentous sekä suuntausten ajatteleminen on tuonut omaan tanssiini liikelaajuutta, syvyyttä ja tasapainoa. Tätä samaa haluan opettaa oppilaille, jotta heidän ei tarvitsisi opetella balettia vain struktuurin, muotokielen ja kehon tarpeettoman jännittämisen kautta vaan he voisivat oppia kuuntelemaan omaa kehoaan, sen linjauksia ja hengittävää olemista. Mielikuvien avulla he voisivat löytää omaa henkilökohtaista suhdetta kehoonsa ja olemiseensa tanssissa.

JÄLKISANAT

Olen aina kokenut olevani hyvä imitoimaan tanssia. Minun on ollut helppo oppia liikesarjoja, tekniikkaa ja erilaisia tyylejä. Olen hyvä katsomaan eteen annettua liikettä ja kopioimaan sitä. Olen kuitenkin kokenut tämänlaisen oppimisen pidemmän päälle itsestäni irralliseksi. Kokemuksellisesti tämänlainen tekeminen on usein ollut liikkeellisten tavoitteiden saavuttamista, jonkun toisen toiveiden täyttämistä. Kuitenkin olen aina lähestynyt tämänlaistakin oppimista enemmän liikkeen tuntemisen kautta kuin pelkän näkemisen kautta saavutetun kuvan kopioimisen avulla. Olen oppinut saavuttamaan tarkan liikkeen kopion havainnoimalla, miltä liike tuntuu kehossani. Onnekseni monet minua opettaneet opettajat ovat korostaneet oman olemisen, kehon ja kokemuksen havainnointia liikkeessä niin improvisaatiossa kuin valmiissa liikesarjoissakin.

Usein katsoessani ja tehdessäni liikettä kiinnitän muotokielen sijaan huomiota laadullisuuteen, koska sitä kautta pääsen kiinni syvemmälle liikkeen kokemuksellisuuteen ja kinesteettisyyteen. Mielikuvat ovat itselleni keino kiinnittyä kokemuksellisuudessa laadullisuuteen, kehon tuntemiseen, havainnointiin ja olemiseeni hetkessä. Toisinaan pysähtyminen on avain mielikuvien kokemuksellisuuteen. Toisinaan suuri nopeus mahdollistaa putoamisen ei mitään -tilaan tai välitilaan, josta voin löytää uutta olemista. Kaikella tällä olemisen etsimisellä ja kokemisella saavutan liikkeen syvän kokemuksellisuuden tuntemisen, kinesteettisyyden sekä olemisen tilan, joka on sanatonta ja tuo mukanaan suurta löytämisen riemua.

Mielikuvien hetkellisyydessä mielenkiintoisinta on muutoksen hyväksyminen ja kokemuksista luopuminen. Ilman aikaisemmasta kokemuksesta luopumista en voi löytää liikkeen tämän hetkisiä tuntemuksia ja olemistani mielikuvassani. Minun pitää luopua kokemuksistani, jotta voin löytää kokemuksellisuutta. On pakko hyväksyä muutos ja sen mukanaan tuoma uuden liikkeen ja olemiseni tilan tuntemattomuus. Tämän kautta voin päästä uusiin olemisen tiloihin sekä kokemuksellisuuteen, joka tekee tanssista ja mielikuvista mielenkiintoisia. Voin löytää tuntemattomuuden kautta yhteyden itseeni sekä olemiseeni hetkessä.

Mielikuvat ovat henkilökohtaisia ja kokonaisvaltaisia kokemuksia. Ne ovat olemisen tiloja, joiden avulla minulla on mahdollisuus löytää tanssissani

uudenlaista laadullisuutta ja kokemuksellisuutta. Näin en kyllästy liikkeeseeni ja olemiseeni improvisaatiossa tai valmiissa liikesarjoissa. Mahdollisuudet ovat mielikuvissa rajattomat. Niiden vaatima muutos ja hetkellisyys on kiinnostavaa, koukuttavaa ja palkitsevaa. Mielikuvista löytyvät pienet nyanssit ovat sanattomuudessaan hurmaavan tarkkoja, outoja ja mielenkiintoisia hetkellisiä olemisen tiloja. Niiden toisinaan jälkeensä jättämä järisyttävän kokonaisvaltainen kokemuksen kaiku on inspiroivaa. Mielikuvissa oleminen on minulle olemisen tanssia, jota voin tehdä joka päivä.

Mul oli heti se, että kun puun lehti heilahti niin minä olen puun lehti. Ja minä olen oksa. Minä olen kivi. Minä olen kuikan huuto, joka kuuluu kaukaa ja kaikki se oleminen pakkautuu ja se tuntu hirveen rikkaalta.

Tosi tarina. 3/525, 1:00–1:20

LÄHTEET

Kirjallisuus:

Crickmay Chris & Tufnell Miranda. 1990. *Body Space Image: Notes towards improvisation and performance*. Hampshire: Dance Books Ltd.

Hämäläinen Soili. 1999. *Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista: -Kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi*. Väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Korhonen Kaisa. 1993. *Uhma vimma kaipaus: Muistiinpanoja työstä ja elämästä*. Helsinki: Otava.

Mylläri Terttu. 2006. *Mielikuvat transformatiivisen oppimisen välineenä: Tutkimus mielikuvaoppimisesta luontevan esiintymistavan löytämiseksi*. Licensiaatintutkimus. Helsingin yliopisto.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19977/mielikuv.pdf?sequence=1> (17.4.2013)

Oesch Erna. 2002. Wilhelm Dilthey ja eletty kokemus. Teoksessa Leila Haaparanta & Erna Oesch (toim.). *Kokemus*. Tampereen yliopiston julkaisusarja 1. Tampere: Tampereen yliopisto, 290–307.

Pasanen-Willberg Riitta. 2000. *Vanhenevan tanssijan problematiikasta dialogisuuteen – koreografian näkökulma*. Tanssitaiteen taiteellispainotteisen tohtorintutkimuksen kirjallinen osuus. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Salosaari Paula. 2001. *Multiple Embodiment in Classical Ballet: Educating the Dancer as an Agent of Change in the Cultural Evolution of Ballet*. Väitöstutkimus. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Julkaisemattomat ja muut:

Halonen Joonas. 2011. Tanssijantyö 1 -kurssi. Teatterikorkeakoulu, Helsinki, syksy 2011.

Karttunen Jyrki. 2012. Jyrki Karttunen workshop. Kuopio tanssii ja soi, Kuopio, 16.6.–20.6.2012.

Luoto Miika. 2013. Liikkeen filosofia ja taidefilosofia 2. Teatterikorkeakoulu, Helsinki, 25.2.–1.3.2013.

Lähteenmäki Carita. 2011–2013. Päiväkirjamerkinnot. Helsinki. Kuopio.

Monni Kirsi. 2012. Autenttinen liiketyöskentely, osa tanssijantyön kurssia. Teatterikorkeakoulu, Helsinki, 24.9.–28.9.2012.

Nossan Bosmat. 2012. Gaga ammattilaiset -kurssi. Kuopio tanssii ja soi, Kuopio, 14.6.–20.6.2012.

Tosi tarina. 3/525: Asfaltilla syntynyt. Yle Asia, YLE TV1 21.4.2013.