



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2012

OPINNÄYTETYÖ

Ilmaisun makua

Makuaisti esiintyjän ilmaisun välineenä

LAURA ARALA-NIEMELÄ



TEATTERIOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2012

OPINNÄYTETYÖ

Ilmaisun makua

Makuaisti esiintyjän ilmaisun välineenä

LAURA ARALA-NIEMELÄ

TEATTERIOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 3.4.2012

TEKIJÄ Laura Arala-Niemelä		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Teatteriopettajan maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Ilmaisun makua. Makuaisesti esiintyjän ilmaisun välineenä.		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 83 + 3	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi tähän (Täytä myös erillinen kuvailulomake.) Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä X Ei	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä X Ei
<p>Tämä taidepedagoginen opinnäyte on tutkielma uudenlaisesta esiintyjän ilmaisun välineestä, makumenetelmästä, jossa makuaimistimusta käytetään impulssina esiintyjän ilmaisulle. Työ pohjaa opintojeni syventävään harjoitteluun, jossa tutkin yhdessä kahden eri nuorten ryhmän kanssa käytännössä makuaimistimusta ja maistamista lähtökohtana teatterin ja tanssin tekemiselle.</p> <p>Käsittelen työssäni ensin makumenetelmän äärelle johtanutta polkuani sekä käyn lyhyesti läpi maistamiseen liittyvää neurofysiologista ulottuvuutta. Avaan makumenetelmän viitekehystä neljän käsitteen kautta, jotka ovat psykofyysisyys esiintyjän ilmaisussa, mielikuvan merkitys, hetkessä läsnä oleminen ja havainnoiva kehollisuus. Lisäksi esittelen tutkimisen käytännön osuutta ja havaitsemiani makumenetelmän lainalaisuuksia. Työn loppupuolella jäsenen ajatuksiani makuaimistin annista esiintyjän ilmaisuun niin teatterin ja näyttelijäntyön kuin tanssin ja koreografisen prosessin kannalta. Viimeiseksi pyrin jäsentämään ajatuksiani makumenetelmästä suhteessa omaan ammatti-identiteettiini ja pedagogiikkaani sekä esittämään ajatuksiani makumenetelmän jatkokehittelystä.</p> <p>Teoreettista viitekehystä työlle ovat antaneet mm. Jouko Turkan, Konstantin Stanislavskin ja Vsevolod Meyerholdin ajatukset näyttelijäntyöstä psykofyysisestä näkökulmasta. Tanssin puolella kiinnostavaa taustaa ovat tuoneet mm. Timo Klemolan pohdinnat liikunnan filosofiasta ja Kirsi Monnin ajatukset tanssin uudesta paradigmasta.</p> <p>Makumenetelmässä ilmaisu rakentuu makuaimistimuksen ja sen tuottamien mielikuvien vuorovaikutuksen kautta. Ulkoinen impulssi synnyttää sisäistä kokemusta, joka tuottaa ulkoista muotoa vaikuttaen taas sisäisiin mielikuviiin ja kokemuksiin jne. Laatu ja läsnäolo ovat jo elimellisesti osa makumenetelmän synnyttämää ilmaisua ja muotoa. Makumenetelmä itsessään ei ole kaiken kattava ilmaisun työkalu, esityksellinen tavoite tai työskentelyssä alusta loppuun läsnä oleva elementti. Se on ennemminkin impulssi ja lähtökohta uudenlaiselle ajattelulle ja toiminnalle ilmaisun työstämisessä, roolin rakentamisessa tai koreografisessa prosessissa.</p> <p>Makumenetelmän arvo on sen kiinnittyminen esiintyjän omaan kokemukseen, mikä esiintyjälähtöisenä työtapana aktivoi, vastuuttaa sekä sitouttaa esiintyjää työskentelyyn kokonaisvaltaisesti. Merkityksellisiä seikkoja ovat myös makumenetelmän psykofyysisyyteen perustuva luonne sekä makumenetelmän vaatimus sekä esiintyjän/oppijan että ohjaajan/opettajan kokonaisvaltaisesta läsnäolosta harjoitustilanteessa. Lisäksi täysin uuden työtavan tutkiminen ja sen sanoittaminen ovat kehittäneet merkittävästi omaa ajattelua ja vahvistaneet kykyäni yhdistää omaa käytännön toimintaani ja teoreettista pohdintaani sekä syventäneet ymmärrystäni niiden välisestä vuorovaikutuksesta.</p>			
ASIASANAT Makuaisesti, maistaminen, mielikuva, reaktio, impulssi, kehollisuus, psykofyysisyys, pedagogiikka, ohjaaminen, teatteri, tanssi			

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUPALOJA - MUUTAMA SANA LÄHTÖKOHDISTA	9
<i>Työn rakenne ja sisältö</i>	11
<i>Aineistosta</i>	12

PUUROT JA VELLIT - MAISTAMISEN JA HAISTAMISEN NEUROFYSIOLOGINEN PROSESSI	14
<i>Aistimisen prosessi</i>	14
<i>Makuaisti</i>	15
<i>Hajuaisti</i>	15

MAKUJA MAAILMALTA - MAKUMENETELMÄN KONTEKSTI	17
<i>Psykofyysisyys esiintyjän ilmaisussa</i>	17
<i>Mielikuvan merkitys</i>	22
<i>Hetkessä läsnäoleminen</i>	24
<i>Havainnoiva kehollisuus</i>	27

SUOLAISTA JA MAKEAA - TUTKIMISEN KÄYTÄNNÖN OSUUS	29
<i>Vantaan tanssiopisto</i>	29
<i>Keskuspuiston ammattiopisto</i>	31
<i>Käytetyt maut</i>	32
<i>Innostuminen</i>	32
<i>Harjoitteiden ja harjoitustilanteiden luonteesta</i>	33
<i>Esityksen makua</i>	36
<i>Yksinen</i>	37

MAKUASIOISTA EI VOI KIISTELLÄ - MENETELMÄN LAINALAISUUKSIA	42
<i>Maun kulttuuritaakka</i>	42
<i>Välitön reagointi makuun</i>	42
<i>Toimivat maut</i>	43
<i>Makumuistikuvan petollisuus</i>	45

VESI KIELELLÄ – MAKUMENETELMÄN ANTI ESIINTYJÄN ILMAISUUN	48
<i>Maun kautta kohti eheämpää tanssia</i>	49
<i>Työskentelyn nopeudesta</i>	53
<i>Makumenetelmä kehotietoisuuden kehittäjänä</i>	54

<i>Makumenetelmä esiintyjälähtöisenä työtapana</i>	55
<i>Mielikuvat fyysisyyden synnyttäjänä</i>	58
<i>Makumenetelmä roolin rakentajana</i>	60
<hr/>	
UNELMARESEPTI - MAKUMENETELMÄ OHJAAJAN TYÖKALUNA	66
<i>Ristiriitoja ja keskustelua</i>	66
<i>Makumenetelmä draaman rakentajana</i>	70
<hr/>	
JÄLKIRUOKA – YHTEENVETO	74
<i>Tulevaisuudesta</i>	75
<i>Pedagogiikasta</i>	76
<hr/>	
LÄHTEET	81
LIITTEET	84
<i>Liite 1: Harjoitepankki</i>	84

ALKUPALOJA - MUUTAMA SANA LÄHTÖKOHDISTA

Pidän ruoanlaitosta. Kokeilen ja improvisoin mielelläni ruokaa valmistaessani. En syö elääkseni, vaan elän syödäkseni. Jos minun kuitenkin tulisi valita tuttujen nakkien, muusin ja ketsupin tai eksoottisten yrttien, pippurien ja chilipaprikan välillä, päätyisin kolmeen ensin mainittuun. Tiukan paikan tullen olen ”nakit ja muusi”-tyyppi: turvallisuutta, ennakoitavuutta ja kotoisuutta arvostava ihminen, joka välttää riskejä ja toimii huolellisesti, suunnitelmallisesti sekä johdonmukaisesti. Niinpä minusta on vähintäänkin odottamatonta, että olen päätenyt opinnäytteessäni hyvin kummalliseen, kaikesta perinteiseksi tunnistettavasta poikkeavaan, riskialttiiseen ja hieman epämääräiseenkin aiheeseen: makuaistin tutkimiseen ilmaisun välineenä. Miten tässä on näin päässyt käymään? Mihin katosivat nakit ja muusi? Tutkimani aihe, makumenetelmä, on huijannut minut huomaamattani haukkaamaan suun täydeltä jotain täysin uutta ja tuntematonta. Nyt, havahtuessani tapahtuneeseen, on jo liian myöhäistä perääntyä. Ensimmäinen annos on jo melkein syöty. Samalla tämä vaivihkaa, mutta nopeasti tapahtunut, vieraaseen ”ihmemailmaan” uppoamiseni myös hymyilyttää, koska olen havainnut makumenetelmän vaikuttaneen nuorten roolityöskentelyyn vastaavalla tavalla. Opinnäytteen prosessissani olen siis saanut maistaa omaa lääketteni. Onneksi se maistuu hyvältä.

Ajatuksissani suunta kohti makumenetelmää syntyi jo tammikuussa 2011, jolloin keskustelimme oman opiskeluryhmämme kesken oppimisesta ja siitä, miten paljon oppiminen nykyisin kiinnittyy oppijan ulkopuolelta tulevaan tietoon. Kyseisen keskustelun aikana olen kirjoittanut työpäiväkirjaani seuraavia kysymyksiä: ”Voisinko lähteä tästä omassa syventävässä harjoittelussa? Opettaa kuuntelemaan, luottamaan ja tuottamaan ilmaisua, liikettä (tanssi, roolityö) omista kokemuksista, itsensä sisältä?” Nämä merkinnät ovat itse asiassa sittemmin unohtuneet minulta, mutta nyt vanhoja työpäiväkirjoja selatessani näen kysymykset ensimmäisenä selkeänä askeleena kohti makumenetelmää.

Käytännössä polkuni makuaistin äärelle alkoi syventävää harjoittelua pohjustavan suunnittelun merkeissä, kun ryhdyin pohtimaan mielikuvien käyttöä erilaisissa ilmaisuharjoitteissa. Omalla kohdallani mielikuvien käyttö

on toimiva ja inspiroiva tapa hakea ja tuottaa ilmaisua. Käytänkin mielikuvien syöttämistä myös omassa opetuksessani aina sopivan tilaisuuden tullen. Mielikuvat ovat mielestäni hyvä ilmaisun työkalu, koska esiintyjän näkökulmasta näen niihin liittyvän mielekästä tulkinnan ja toteuttamisen vapautta sekä yllätyksellisyyttä. Mielikuviin liittyy kuitenkin myös abstraktiuden, vierauden tai vaikeaselkoisuuden vaara; mielikuva voi olla antajalle (opettaja) selkeä ja tuttu, mutta mielikuvan vastaanottaja (oppija) voi kokea sen hyvinkin vaikeana tai etäisenä.

Pohtiessani mielikuvia konkreettisempaa, mutta yhtä vahvaa tapaa hakea ilmaisua tulin ajatelleeksi ihmisen aisteja. Aistilla koettu havainto on yleensä äärimmäisen konkreettinen ja huomiota tietoisesti kohdennettaessa aistimisen kokemuksesta voidaan löytää moniulotteisuutta, syvyyttä, laajuutta. Koska kuulo ja näkö tuntuivat tanssin ja teatterin kentällä toimiessa melko itsestään selviltä, ohitin ne tuttuutensa vuoksi melko nopeasti ”ei kiinnostavina”. Huomasin hakevani itselleni uutta aihetta ja tutkimisen kohdetta. Samalla mukana kulki ajatus löytää lähestymistapa, joka tarjoaisi myös esiintyjälle uudenlaista näkökulmaa, väylää kohti monipuolisempaa ilmaisua, irtiotta kunkin tyypillisestä ja tavanomaisesta ilmaisun laadusta. Päädyin pohtimaan tunto-, maku- ja hajuaistin mahdollisuuksia ilmaisun työkaluina.

Lähdin aluksi tutkimaan sekä tuntoaistia että makuaistia. Tuntoaistikin osoittautui aika pian myös liian itsestään selväksi ja tutuksi välineeksi. Tanssissa esimerkiksi kontakti-improvisaatioharjoitteissa tuntoaistilla on tärkeä sija, samoin kuin teatterin luottamus- ja rentoutusharjoitteet perustuvat usein oleellisesti kosketukseen. Maku- ja hajuaisti taas tuntuivat tässä kontekstissa paljon vieraammilta ja siksi myös kiinnostavammilta. Näin ollen jätin melko varhaisessa vaiheessa myös tuntoaistin tutkimukseni ulkopuolelle. Tutkiminen tarkentui vielä näistäkin pääasiassa makuaistin tutkimiseen, koska makuaistimusten järjestäminen käytännössä tuntui hajuaistimuksia luontevammalta ja helpommalta. Puhunkin tässä työssä pääosin vain maistamisesta, vaikka ajattelen sen sisältävän myös haistamisen ulottuvuuden. Itse asiassa aistien neurofysiologia paljastaa haistamisen olevan itse asiassa hyvin elimellinen osa maistamisen kokemusta. Vaikka maistamisen prosessiin liittyy oleellisesti haistaminen ja toisin päin, en kokenut sen korostamista tarpeelliseksi käytännön työskentelyssä. Harjoittelun aikana kutsuin lähestymistapaa myös siis vain makuaistin ja

makuuistimusten tutkimiseksi, vaikka se onkin hieman asian yksinkertaistamista.

Käytännön tutkimisen aikana ryhdyin kutsumaan työtapa *makumenetelmäksi* ja kyseinen nimitys vakiintui myös tähän kirjalliseen osuuteen. Makumenetelmää vastaavaan työtapaan en ole itse vielä tähän mennessä törmännyt, joten sen voidaan sanoa ainakin jossain määrin olevan uusi innovaatio teatterin ja tanssin kentällä.

Työn rakenne ja sisältö

Tämä taidepedagoginen opinnäyte pohjaa teatteripedagogiikan maisteriopintojeni syventävään harjoittelujaksoon, jossa olen käytännössä tutkinut makuuistin käyttöä esiintyjän ilmaisun välineenä kahden eri ryhmän kanssa. Harjoittelujaksot toteutuivat syksyllä 2011 ja keväällä 2012. Tutkiminen tapahtui niin tanssin kuin teatterinkin näkökulmista. Ammattidentiteettini jakautuu sekä tanssin että teatterin alueelle, koska olen jo vuosia toiminut molempien alojen opettajana vaikka pohjakoulutukseni on teatteri-ilmaisun ohjaaja ja nyt valmistun virallisesti teatteriopettajaksi. Koen olevani vahvasti tanssitaustainen teatterin tekijä. Minulle on tyypillistä teosta tehdessäni ”ajatella teatteriksi ja toteuttaa tanssilla”. Siksi myös makumenetelmän tutkiminen yhtä aikaa niin liikeilmaisun ja koreografisen prosessin kautta kuin näyttelijänilmaisun ja roolityöskentelyn läpi on tuntunut luontevalta ja mielekkäältä. On myös mainittava, että edelliset lauseeni paljastavat tässä työssä läsnä olevan eronteon tanssia ja teatterin välillä. Olen käsitellyt tanssia ja teatteria – luvusta riippuen – enemmän tai vähemmän toisistaan erillisinä lajeina ja alueina, vaikka en sitä erityisen tietoisesti ollut niin päättänyt. Eronteko juontaa juurensa osittain käytännön työskentely-ympäristöistä, toiminnan puitteista ja ryhmien tilauksista. Tanssin ja teatterin erottelemisen taustalla ovat myös omat piintyneet ajattelu- ja toimintamallini ja toisaalta myös yleinen esittävän taiteen diskurssi.

Työni aluksi esittelen maistamisen fysiologista prosessia, jonka jälkeen avaan makumenetelmän viitekehystä. Työn keskivaiheilla kuvaan makumenetelmän kehkeytymistä käytännössä ja erittelen makumenetelmän ”luonteeseen” liittyviä oivalluksia ja lainalaisuuksia. Lopuksi esitän pohdintaa makumenetelmän annista esiintyjän ilmaisuun. Yksi työn merkittävistä

löydöistä on makumenetelmän luonne uusia näkökulmia, työtapoja ja työskentelyn suuntia avaavana työkaluna. Makumenetelmä itsessään ei ole kaiken kattava ilmaisun työkalu, esityksellinen tavoite tai työskentelyssä alusta loppuun läsnä oleva elementti. Makumenetelmä on ennemminkin impulssi ja lähtökohta uudelleenlaiselle ajattelulle ja toiminnalle.

Parhaimmillaan työskentelyn edetessä makumenetelmän maistaminen hiipuu pois tai jää taustalle vaikuttamaan, mutta jättää vahvasti uudet ajatukset ja toimintamallit elämään ja kehittymään.

Aineistosta

Työn tärkeimpänä aineistona ovat toimineet kahden harjoitteluryhmäni oppimispäiväkirjat. Kummankin ryhmän kanssa oli sovittu oppimispäiväkirjan kirjoittamisesta. Halusin varmistaa, että päiväkirjaa todella myös kirjoitettaisiin, joten se tapahtui yleensä tuntiajalla, opetussession päätteeksi. Kaikki olivat antaneet minulle myös luvan oppimispäiväkirjojen lukemiseen ja anonyymiin lainaamiseen tässä opinnäytetyössäni. Oppimispäiväkirjoihin olen viitannut aineistokoodilla, jossa kirjan V tarkoittaa Vantaan tanssiopiston oppilasta ja kirjain K tarkoittaa Keskuspuiston ammattiopiston opiskelijaa. Päiväkirjat olivat sovitusti nimettömiä, joten olen merkinnyt päiväkirjat numeroilla ensimmäisen lukukerran yhteydessä.



Vantaan tanssiopiston oppilaat askartelivat oppimispäiväkirjansa itse ensimmäisellä tunnilla. (Kuva: Laura Arala-Niemelä)

Lisäksi aineistona toimivat ryhmän kanssa käydyt keskustelut, omat muistiinpanoni ja työpäiväkirjani sekä videotallinnit ja valokuvat harjoituksista ja demoesityksistä.

PUUROT JA VELLIT - MAISTAMISEN JA HAISTAMISEN NEUROFYSIOLOGINEN PROSESSI

Tässä luvussa kerron lyhyesti maku- ja hajuaistin toiminnasta neurofysiologisesta näkökulmasta. Vaikka aistimisen neurofysiologisten mekanismien ulottuvuus ei ollut erityisen vahvasti läsnä käytännön osuudessa, sen avaaminen tässä kirjallisessa työssä lisää kiinnostavalla tavalla ymmärrystä muutamista käytännön kokeiluissa ilmitulleista havainnoista ja huomioista. Makumenetelmässä on vahvoja sattumanvaraisuuden, yllätyksellisyyden ja yksilöllisyyden piirteitä, jotka osaltaan liittyvät seuraavassa luvussa esittelemääni aistimisen prosessiin. Lisäksi haistamisen erityislaatuisessa neurofysiologisessa prosessissa näen selkeän yhteyden makumuistikuvan toistettavuuden problematiikkaan (katso sivu 45).

Aistimisen prosessi

Makumenetelmään liittyvät oleellisesti aistimisen, aistimuksen ja havaitsemisen käsitteet. *Aistiminen* tarkoittaa aistinelimien reagointia ärsykkeeseen (esimerkiksi maku, ääni, kosketus) jonka jälkeen ärsyke muuntuu reseptori- eli vastaanotinsolujen avulla hermoimpulsseiksi. Ne etenevät hermoratoja pitkin aivoihin, joissa tapahtuu *aistimus*. Aistimus on esiaste *havainnolle*, johon liittyy aistien välittämän informaation lisäksi ihmisen muistitieto, odotukset ja tulkinnat. Havainto voi siten asiayhteydestä, toiveista, tunteista ja aiemmista tiedoista riippuen olla hyvinkin suhteellista. (Lonka, Hakkarainen, Huotilainen, Ferchen & Lautso 2007, 26.)

Aistifysiologiassa jaotellaan aistit *ulkoisiin* ja *sisäisiin* aisteihin. Sisäisiin eli niin kutsuttuihin proprioseptisiin aisteihin katsotaan kuuluvan kehon sisäisistä tuntemuksista informoivat aistit eli tasapaino-, liike- ja asentoaistit. Nämä aistit välittävät tietoa mm. nivelten liikkeistä, lihasten jännityksestä tai rentoudesta, tasapainosta sekä kehonosien ja koko kehon liikkeistä. Näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistit ovat ulkoisia aisteja, jotka välittävät tietoa kehon ulkopuolelta. (Monni 2004, 220.)

Ulkoisten aistinelimien havaitsema tieto kulkee aivokuorelle talamuksen kautta, jossa osa aisti-informaatiosta karsiutuu pois ja aivokuorelle jatkaa vain ”riittävän tärkeä” tieto. Osa talamukselle tulevasta aistitiedosta jää siten kokonaan vaille tietoista käsittelyä. Hajuaisti on poikkeus: sen havaitsema tieto ei kulje talamuksen kautta vaan siirtyy suoraan sellaisenaan aivokuorelle. (Lonka ym. 2007, 32.)

Makuaisti

Makuaistiin on perinteisesti katsottu kuuluvan neljä perusmakua: *hapan*, *karvas*, *makea ja suolainen*. Toisissa jaotteluissa perusmakuihin luokitellaan myös viides maku, *umami*, jolla tarkoitetaan lihan makua. Umamin sanotaan maistuvan lihan lisäksi myös esimerkiksi aromivahventeenä käytettävässä natriumglutamaatissa ja soijassa. Umamin käsite tulee Japanista, jossa se tarkoittaa ”maukasta makua”. (<http://fi.wikipedia.org/wiki/Umami>.)

Makuaistimus muodostuu perusmakujen suhteellisista osuuksista, ruoan rakenteesta, lämpötilasta ja näläntunteesta. Makuja aistivia reseptoreita on erityisesti kielessä, mutta myös kitalaessa, ikenissä ja ruokatorven alkuosassa. Eri makujen reseptorien paikka vaihtelee maun mukaan: makeaa aistivat reseptorit sijaitsevat kielen kärjessä kun taas karvas maistuu herkimmin kielen takaosassa.

(<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L6.html>.)

Makuaistimuksen hermoradat kulkevat mm. aivorungon makualueelle, joka on yhteydessä aivojen tunne-elämää hallitsevaan limbiseen järjestelmään. Tämän yhteyden uskotaan selittävän makuihin liittyvää emotionaalista sisältöä. (<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L6.html>.)

Hajuaisti

Haistaminen tapahtuu nenäontelon yläosan hajureseptoreiden avulla. Haistamisen prosessi liittyy hajuaivokuoreen, jonka toiminnasta on useita teorioita. Haistamisen prosessi on maistamista monisyisempää ja kun makuaistin kohdalla voidaan puhua *perusmauista* tai näköaistin kohdalla *perusväreistä*, *perushajuja* ei ole selkeästi määriteltävissä. On todettu, että mikäli perushajuja on olemassa, niitä löytyy arvioijasta riippuen kahdesta kymmenestä viiteen sataan.

(<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L6.html>.)

Yleisesti jaettua tietoa kuitenkin on, että makuaistin tapaan haistamisen yhteys tunteiden säätelyalueisiin aivoissa on selkeä. Ja kuten aiemmin totesin, hajuaistiin saapuva tieto ei koe fysiologisessa prosessissaan talamuksen ”esikarsintaa”. Tämän uskotaan ainakin osin selittävän, miksi hajuja on niin vaikea unohtaa tai miten hajuaistimus saattaa vangita hetkeksi koko ihmisen huomion. Hajuihin uskotaan siten liittyvän myös paljon tiedostamatonta tietoa. (Lonka ym. 2007, 41.)

Hajuaistin yhteydessä mainitsemisen arvoiseksi näen myös ns. kehon oman tunnemuistin, joka on kaikkialla ihmisen kehossa: ihossa, lihaksissa, luissa ja hermoissa. Kun ihminen kohtaa jonkin aiempaa kokemustaan muistuttavan asian, esimerkiksi tuoksun, ihmisessä käynnistyy mielle yhtymien ketju, joka palauttaa muiston kerta toisensa jälkeen hyvin elävästi mieleen.

Haistaminen liittyy oleellisesti myös maistamiseen: ilman hajuaistia tai heikolla hajuaistilla varustettu ihminen (esimerkiksi nuhainen henkilö) maistaa vain perusmaut, jolloin ruoka maistuu itse asiassa melko mauttomalta. Vasta hajuaisti tuo makuun vivahteet eli makuelämyksen syntymiseen vaaditaan sekä maistamista että haistamista.

(<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L6.html>.) Näin ollen myös makumenetelmän kohdalla haju- ja makuaistin yhteistyö ovat tärkeitä ilmaisun synnyttämisessä ja tuottamisessa.



Yksi versio makumenetelmän ”työkalupakista”. (Kuva: Laura Arala-Niemelä)

MAKUJA MAAILMALTA - MAKUMENETELMÄN KONTEKSTI

Seuraavaksi esittelen tähänastisia havaintojani makumenetelmän peruspiirteistä, joihin makumenetelmä mielestäni nojaa. Niitä ovat *psykofyysinen ulottuvuus, mielikuvan merkitys, hetkessä olemisen taito ja havainnoiva kehollisuus*. Psykofyysistä näkökulmaa ja mielikuvan roolia avaam etenkin Jouko Turkan opetusta luotaavan Nykynäyttelijän taide-kirjan kautta. Kiinnostavaa maaperää olen löytänyt myös Konstantin Stanislavskin näyttelijäntyön järjestelmästä, jonka yhteyttä makumenetelmään pohdin myös luvussa ”Makumenetelmän anti esiintyjän ilmaisuun”(sivut 48-67). Stanislavskin järjestelmä yhdistetään usein hyvin perinteiseen, tekstilähtöiseen teatterin lajityyppiin (teatterislangissa ”pertsä”), mutta se ei ole tämän työn kannalta olennaista vaan painopiste on Stanislavskin ajatuksissa näyttelijän psyykkisten ja fyysisten puolien yhteydestä ja vuorovaikutuksesta. Kiinnostavaa ristivalotusta näyttelijän sisäisen ja ulkoisen maailman syklisen suhteen rinnalle antaa Vsevolod Meyerholdin kehittämä biomekaaninen näyttelijäntekniikka, joka korostaa näyttelijän plastisuuden ja liikkeiden merkitystä jättäen eläytymisen ja tuntemisen toisarvoisiksi.

Hetkessä olemisen taitoa ja havainnoivaa kehollisuutta käsitellessäni erityisen merkitykselliseksi minulle ovat nousseet Timo Klemolan kirjoitukset, jotka avaavat itämaisia liikuntakulttuureja ja niiden filosofisia taustoja sekä Kirsi Monnin ajatukset tanssin uudesta paradigmasta.

Psykofyysisyys esiintyjän ilmaisuissa

Psykofyysisyydellä tarkoitetaan yleisesti mielen ja ruumiin kaksisuuntaista yhteyttä; mielen tapahtumat vaikuttavat ruumiin toimintoihin ja toisinpäin. Psykofyysinen näkökulma perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen, joka tarkastelee ihmistä useasta eri osa-alueesta koostuvana kokonaisuutena. Ihmisen kokonaisuus voidaan esimerkiksi nähdä koostuvan *anatomisista, fysiologisista ja psykologisista* kerroksista. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 11.) Lauri Rauhalan (1991, 35-43) holistisen ihmiskäsityksen näkökulmasta ihminen nähdään *tajunnallisena, situationaalisena* ja

*kehollisena olentona*¹. Jacques Dropsy (1987) näkee ihmisen neljän olemassaolon tason kautta, jotka ovat *fyysinen, fysiologinen, psykologinen/psykososiaalinen* ja *eksistentiaalinen* taso.

Makumenetelmässä on myös läsnä ajatus kokonaisvaltaisesta ihmisestä. Psykofyysisyys näyttäytyy siinä etenkin *tapahtumallisuuden kautta*; maistaminen ruumiin fysiologisena toimintona aiheuttaa liikettä mielen tapahtumissa, jonka seurauksena mielen ja ruumiin vuorovaikutus lähtee tuottamaan tietynlaista ilmaisun laatua.

Psykofyysinen lähestymistapa teatterissa tarkastelee usein teatterin tekemistä pääasiassa näyttelijäntyön kautta. Psykofyysisyydellä esiintyjän ilmaisussa on ollut erityinen sijansa Suomessa etenkin Jouko Turkan näyttelijäntyön opetuksessa Teatterikorkeakoulussa 1980-luvulla. Turkan ajattelu pohjaa laajempaan psykofyysisen teatterin traditioon, jota ovat kehittäneet mm. Konstantin Stanislavski (1863-1938), Vsevolod Meyerhold (1874-1940), Antonin Artaud (1896-1948) ja Jerzy Grotowski (1933-1999). Länsimaisen teatterin psykofyysisen lähestymistavan juuret ovat jäljitettävissä puolestaan itämaisiin teatteritraditioihin: esimerkiksi Artaud ihaili balilaista teatteria (Paavolainen 2001, 54) ja Grotowski tutki vanhaa, perinteistä itämaista teatteria ja itämaisia rituaaleja (Grotowski 1989, 83-87).

Psykofyysisen lähestymistavan suhde näytelmätekstiin on monitahoinen: Meyerholdin *biomekaniikkaan* perustuva näyttelijäntekniikka korostaa tarkoituksellista tekstin merkityksistä irrottautumista kun taas esimerkiksi Stanislavskin voidaan ajatella nähneen tekstin ja sitä myötäilevän tulkinnan yhtenä oleellisena osana teatteritaidetta (Meyerhold 1981; Repo 2011). Makumenetelmän näen sijoittuvan tässä asetelmassa Stanislavskin ja Meyerholdin välille: makumenetelmässä voidaan aluksi lähteä työstämään tekstiä radikaalisti unohtaen sen sisältämät tai synnyttämät suhteet, sisällöt ja merkitykset, mutta työskentelyn edetessä makumenetelmä voi kiinnittyä lopulta tiukastikin tekstiin tarjoillen siitä vain hyvin omanmakuisensa versionsa ja tulkintansa.

Pauliina Hulkon mukaan Turkalle olennaista näyttelijäntyössä ja sen opettamisessa oli muun muassa pyrkimys psykofyysisesti kokonaisvaltaiseen ja aistivoimaiseen näyttelijän ilmaisuun. Turkan psykofyysisyyteen perustuva

¹ Rauhalan holistisessa filosofiassa tajunnallisuudella tarkoitetaan kokemuksen erilaisia laatuja ja asteita, situationaalisuus merkitsee suhteutuneisuutta omaan elämäntilanteeseen ja kehollisuus viittaa ihmisen olemassaoloon orgaanisena tapahtumana.

esiintyjän ilmaisun ihanne oli äärilleen virittynyt fyysinen tila yhdistettynä mielikuvia pursuavaan psykologiseen tilaan. Toivottu fyysinen viritys saatiin aikaan rankalla kehollisella rääkillä. (Nykynäyttelijän taide 2011, 17-21.)

Hannu Tuisku näkee Turkan suosiman äärimmäisen rankan fyysisen harjoittelun keinona lähestyä ihmisen arkikokemuksen ulkopuolelle jääviä alueita. Tuiskun näkemyksen mukaan Turkan tavoite oli hallitsemattoman liikkeen kautta horjuttaa ja sysätä ihminen muutoksen tilaan.

(Nykynäyttelijän taide 2001, 103.)

Itse pohtiessani makuaistin käyttämisen mahdollisuuksia ilmaisussa mielessäni oli myös muutos. Makuaisti on kaikille kehollisena kokemuksena tuttu ja läheinen, mutta ilmaisun välineenä uusi ja erilainen. Ajattelin tällaisen uudenlaisen psykofyysisen lähtökohdan avaavan esiintyjälle oven kohti uusia ilmaisun mahdollisuuksia, laatuja ja tapoja. Parhaassa tapauksessa se veisi samalla pois epätoivotuista manereista ja sellaisesta kullekin tyypillisestä, tavanomaisesta ilmaisusta, joka ennemminkin kahlitsee ja lukitsee kuin inspiroi ja kehittää.

Makumenetelmä vaatii myös tiettyä fyysistä valmiustilaa, mutta äärirankan ruumiillisen harjoittelun tuomaa olotilaa paremmin tuntuu toimivan sopivasti lämmitetty, rento, levollinen ja keskittynyt keho, jota eräs opiskelija kuvasi ”zen-tilan” hakemiseksi: ”Täytyy olla vahvasti läsnä ja skarppina” (K1). Tässä tilassa on mahdollista havainnoida aistimuksia kokonaisvaltaisemmin, kun hiki, hengästyminen, maitohapot tai yleinen väsymys eivät ole aistimisen ”tiellä”. Timo Klemola kuvailee zen-kokemusta jatkuvana läsnäolona ja yhteytenä maailmaan ilman mielen luomia tarpeettomia ja kahlitsevia luokituksia:

Keskittyessään siihen, mitä ihminen tekee käsillään ja kehollaan, ihminen tulee hyvin konkreettisella tavalla lähelle maailmaa. Hänen valtoimenaan virtaavat ajatuksensa keskittyvät vain yhteen kohteeseen. Mieli ja keho, ajatus ja liike sulautuvat yhdeksi. Kahtia jaettu tulee hetkeksi kokonaiseksi. (Klemola 1993, 4-5.)

Makumenetelmän kohdalla zen-tilassa on tärkeää Klemolan mainitsema *eogotietoisuuden hiljentyminen*, joka mahdollistaa ihmisen psyykkisen ja fyysisen puolen sulautumisen kautta oman kokemuksen kuuntelemisen

sellaisenaan, ilman mielen tuottamaa tilanteen tai tapahtuman analysointia tai rationalisointia.



Makuaistimukseen keskittyminen voi tuottaa kokonaisvaltaista läsnäoloa ja rikasta ilmaisuja. (Kuva: Katri Huitila)

Myös henkinen uupumus tai levoton mielentila näyttivät estävän maun siirtämistä ilmaisuun:

Väsymys varmasti syynä luovuuden puuttumiseen. Jostain syystä oli vaikea tarttua ensimmäiseen saamaansa impulssiin. – – Tuntui etten kyennyt ottamaan mitään vastaan enkä oikein antamaan mitään. Oikeastaan olin hyvin omissa maailmoissani. (K1)

Valpas rentous voisi olla nimitys makumenetelmäharjoittelun vaatimalle lähtökohdalle, koska se avaa mahdollisuuden havainnoida maistamisen tuottamaa informaatiota. Psykofyysisen teorian mukaan rentoutuminen on sekä psyykkistä että fyysistä, ja sen seurauksia ovat muun muassa virkistyminen ja keskittyminen sekä myönteinen, hyväksyvä ja luottavainen asenne nykyhetkeen ja tulevaan (Herrala ym. 2008, 170-171). Tuisku kuvailee

rentoutumisen merkitystä näyttämöissä luovuudessa *tapahtumallisuuden mahdollisuuksien avaajana*, jonka vastakohtana voidaan nähdä jännittyneisyys *tapahtumallisuutta sulkevana tekijänä* (Nyky näyttelijän taide 2011, 111). Stanislavskin näyttelijäntyön järjestelmässä puhutaan *lihasten vapauttamisesta* yhtenä psykotekniikan työkaluista, joilla pyritään käynnistämään näyttelijän alitajuinen luova työ. Lihasten vapauttamisella pyritään löytämään kullekin toiminnalle ja teolle vain niiden vaatima välttämätön määrä lihasjännitystä, koska liian jännittynyt keho ei pysty ilmaisemaan roolihahmon sisäistä mielentilaa tai tunne-elämää. (Repo 2011, 70-71.) Grotowski taas rinnastaa näyttelijän rentouttamisen vapauttamisen tekoon häntä estävien ”vaikeuksien pois ottamisena, varastamisena”, jonka jälkeen näyttelijään jää läsnä olevaksi vain hänen oma luovuutensa (Grotowski 2006, 74).

Tanssin kentällä psykofyysisyyden käsitteellä voidaan nähdä olevan lyhyemmät jäljet verrattuna teatterin historiaan. Tanssinkoulutuksen historiasta on tunnistettavissa aika selkeästi pyrkimys pitää tanssijan psyykinen ja fyysinen puoli toisistaan erillään, mikä tänä päivänä koetaan jo vanhanaikaiseksi ajatteluksi. Nykyisessä tanssinkoulutuksessa pyritään huomioimaan tanssija aiempaa kokonaisvaltaisemmin. Esimerkiksi Teatterikorkeakoulun tanssin koulutusohjelmassa tätä toteutetaan opetukseen sisältyvien erilaisten *somatiikkaan* perustuvien menetelmien² kautta, joilla syvennetään ymmärrystä liikkeen, kehollisuuden ja kokemuksellisuuden yhteyksistä (http://www.teak.fi/tanssi/tutkintovaatimukset/ma_tanssija).

Kirsi Törmi muistelee omia tanssiopintojaan, joissa psyykinen ja henkinen puoli ohitettiin kokonaan: fokus oli kokonaan kehollisuudessa ja kehon aistimuksissa ja esiin nousevaa psyykkistä materiaalia oli välittömästi peiteltävä, koska sen käsittelemiseen ei ollut tilaa tai aikaa. (Nykykoreografian jalanjäljissä 2011, 243.) Kirsi Monni puhuu tanssin paradigman murroksesta, jossa vanha ajattelu tanssitekniikasta ”kehon liikkeen esteettisen muotoilun kautta avautuvana esityksenä” korvautuu ja sekoittuu ajatukseen tanssin merkityksestä maailmassa olemisen, maailman kokemisen tapana ja taitona (Monni 2004, 208-219). Monni vanhakantaisen tanssialan koulutuksen saanut

²Somatiikkaan perustuvia menetelmiä ovat mm. body-mind-centering, mindfulness-, bartenieff-, feldenkraiss- ja alexander-tekniikat.

tanssin ammattilainen on lähtenyt omassa työssään murtamaan kehon ja mielen dikotomiaa. Leena Gustavsson toteaa tanssin olevan mielekästä ”kun sitä tekee kokonaisena persoonana” ja on lähtenyt kehittämään omaa koreografista otettaan keskittymällä tavoitteellisen tuottamisen sijaan kokemiseen ja kehollisten tapahtumien kuunteluun. Gustavsson ajattelee liikelaatujen syntyvän liikkeen, tunteen ja ikääntyvän minän toistuvista, lukemattomista kohtaamisista ja korostaakin taiteilijan sisäisen kokemuksen liittyvän olennaisesti taiteen tekemiseen: ”Taideteko on sisäisen todellisuuden todiste”. (Nykykoreografian jalanjäljissä 2011, 53-54.) Anniina Kumpuniemi näkee koreografisen työskentelynsä osana elämisen prosessia, henkilökohtaisena tekona, joka ammentaa aina tekijänsä sen hetkisistä elämäntilanteista, tunteista, unelmista ja alitajuisista prosesseista (Nykykoreografian jalanjäljissä 2011, 86). Hanna Brotherus kokee taas ammattinsa oman olemassaolonsa merkittävänä perustana eikä näe mahdollisuutta erottaa työtä ja muuta elämää toisistaan (Nykykoreografian jalanjäljissä 2011, 22).

Kaikki edellä mainitut näkökulmat sisältyvät myös makumenetelmän ehdottamaan tapaan työstää liikettä ja tanssia. Psykkisen ja fyysisen yhdistäminen on olennaista ja ensiarvoista. Makumenetelmässä tanssitekniikka ja liikkeen tuottaminen perustuvat tanssijan omaan kehoon, kykyyn yhdistää liike ja ajatus toisiaan ruokkivaksi yhteydeksi, luonnolliseksi kokonaisuudeksi.

Itselleni psykofyysisyyden merkitys omassa opettajan työssäni on näyttäytynyt muun muassa *innostumisen ja tunnekokemukseen kiinnittymisen tarpeena*. Koreografisissa prosesseissa mielekkäintä ja hedelmällisintä minulle on lähteä tuottamaan liikemateriaalia omien mielikuvien, olotilojen ja tunnelmien kautta. Nuorten teatteriesityksiä ohjatessani olen huomannut, että minulle on tärkeää myös itse aidosti innostua tunnekokemuksen tasolla esityksen aiheesta tai teemasta.

Mielikuvan merkitys

Käytännön työskentelyn toistuvien makutestien jälkeen alkoi hahmottua makumenetelmälle tyypillinen reaktioketju, jossa voidaan nähdä kolme vaihetta: *maistaminen, mielikuva ja reaktio*. Maistamisesta syntyneen mielikuvan ja reaktion välissä voidaan mainita myös konnotaatiot eli

mielikuvasta syntyneet *mielleyhtymät*. Mielikuvan osuus ketjussa on hyvin oleellinen; jos selkeää mielikuvaa ei synny tai siihen ei tartu, jää myös reaktio puolitiehen eikä maistaminen siten synnytä ilmaisuja. Näin saattaa käydä tyypillisesti liian tutun tai arkisen maun kanssa (katso sivu 42). Toisaalta *reaktioketju ei aina välttämättä toteudu samassa järjestyksessä tai koostu samoista vaiheista*. Yritän havainnollistaa maistamisen reaktioketjun ensimmäisiä vaiheita seuraavan mallin avulla, joka perustuu omiin makukokemuksiini (numero kertoo reaktioketjun vaiheiden järjestyksen):

maku	aistimus	mielikuva	konnotaatio	reaktio
hunaja (1)	makea (2)	miellyttävä olo, lepo, loma (3)	jooga-opettaja, ystävä, iltatee (4)	pehmeä puheääni (5)
sitruuna (1)	hapan (2)	hyökkäys (4)	ärsyntyminen, isku (5)	irvistys, väristys (3)

Koska makumenetelmän fokuksessa on makuaistimuksen synnyttämä ilmaisu, ensimmäisenä impulssina toimii luonnollisesti aina maku (tai muistikuva mausta). Ensimmäisen impulssin jälkeen mielikuva ruokkii reaktioita, reaktio synnyttää lisää mielikuvia, mielleyhtymät syventävät makua ja niin edelleen – ilmaisu lähtee rakentumaan näiden elementtien yhteisvaikutuksena, monisuuntaisen prosessin myötä. Tässä voidaan nähdä myös yksi selkeä yhdistävä tekijä näyttelijänilmaisun psykofyysiseen lähestymistapaan, jossa impulssin ja reaktion yhteys nähdään myös vuorovaikutteisena. Hannu Tuisku puhuu ruumiin ja mielen toisiaan ruokkivasta, sisäisen ja ulkoisen rajojen kadottavasta yhteydestä *psykofyysisenä luuppina*, jossa ajatus voi synnyttää teon tai teko ajatuksen:

-- hidas sisään hengitys voi tuntua samanaikaisena siirtymisenä muistamisen aktiin: on kuin muistaisin, vaikka en tietoisella tasolla ole vielä tavoittanut mitään erityistä muistikuvaa. Muistamisen akti alkaa puolestaan näkyä ruumiin liikkeissä. Samalla tapahtuu muutos tietoisuuden tilassa. (Nykyntyttelijän taide 2011, 96.)

Stanislavskin järjestelmässä mielikuva toimii yhtenä näyttelijän psyyken liikkeellepanevista voimista: ”Järjen funktion kaksi päätekijää ovat -- ensiksi virittymisen hetki, joka synnyttää mielikuvan käsiteltävästä kohteesta, asiasta

tai tapahtumasta tms. ja toiseksi mielikuvasta johtuvan arvion syntymähetki” (Repo 2011, 70).

Mielikuvasta syntyneen arvion kautta näyttelijälle muodostuu tahto-tunne, joka johtaa toimintaan. Stanislavski näkee mielikuvat myös näyttelijän konkreettisena työkaluna, joita ensin keräämällä ja kerättyjä mielikuvia selkeästi kommunikoimalla pyritään luomaan yhteys niin vastaanäyttelijään kuin katsojaankin. (Repo 2011, 69-70, 113.) Mielikuvat voidaan ajatella myös liittyvän läsnäolon tavoitteluun, jonka perusta on itsensä täyttäminen isoilla, tiiviillä mielikuvilla (Nykyinäyttelijäntaide 2011, 19). Makumenetelmässä kyse on samankaltaisesta logiikasta. Yksi koko kehon lävistämä makuaistimus synnyttää yhden tai useamman vahvan mielikuvan ja parhaimmassa tapauksessa makuaistimuksen ja mielikuvien vuorovaikutteinen prosessi luo kokonaisvaltaista läsnäoloa.

Hetkessä läsnäoleminen

Makumenetelmä vaatii esiintyjältä hetkessä olemisen taitoa sekä kykyä sietää epätietoisuutta ja ristiriitaisuuksia. Marja Oivo (1999, 87) luonnehtii tarinateatterinäyttelijälle tärkeää avoimen spontaania ja vastaanottavaista tilaa ”tyhjäksi astiaksi”. Tämä kuvaa hyvin myös makumenetelmän kohdalla otollista esiintyjän olotilaa. Esiintyjän tavoitelähtökohta on olla ikään kuin ”tabula rasa”, tyhjä taulu, johon maun myötä lähtee hahmottumaan väriä ja piirteitä. Tyhjällä taululla en kuitenkaan tarkoita, että esiintyjän tulisi ilmaisun synnyttämisen hetkellä tyhjentää itsensä kaikesta eletystä kokemuksesta täysin tyhjäksi, puhtaaksi ja neutraaliksi. Ennemminkin ajattelen, että tyhjiys tarkoittaa *levollista omassa itsessään olemista*, päästämistä irti kaikesta ylimääräisestä ja turhasta. Tällaisia tarpeettomia ”taakkoja” voivat olla esimerkiksi ilmaisun maneerit, oletukset ja odotukset sekä näennäinen, pinnallinen tekeminen tai ylikriittinen itsensä tarkkailu. Makumenetelmä itse asiassa nimenomaan vaatii maistajalta elettyä, koettua elämää ja niihin perustuvaa runsasta mielen kuvastoa. Makuaistimus läpäisee maistajansa kokemukset ja muistot, joita syntyvä ilmaisu heijastaa ja luotaa. Grotowski (2006, 75) painottaa ”näyttelijän kokonaista tekoa” askeleena kohti tietoisuuden ja vaiston yhtymistä, joka edellyttää paljaaksi asettumista, sisäisen paljastamista, täydellistä vilpittömyyttä. Ja yhtäläillä hetkessä läsnä olemisen vaatimus koskee samoilla perusteilla myös työryhmän muita jäseniä, kuten opettajaa, ohjaajaa, koreografia ja niin edelleen (katso sivu 72).

Klemola (1998, 155) korostaa itämaisten liikuntakulttuurien pyrkimystä kokea maailma ja elämä sellaisena kuin *se on* eikä sellaisena kuin *sen kuvittelemme olevan*. Hetkessä läsnä oleminen vaatii nykyhetken hyväksymistä ja tunnustamista. Kokonaisvaltainen keskittyminen siihen, mitä juuri ollaan tekemässä, sitoo ihmisen todellisuuteen:

Normaalisti elämme suurimman osan ajastamme epätodellisessa maailmassa, mielikuvien maailmassa. Haikailemme menneiden hyvien aikojen perään, kehittelemme ideoita tulevaisuudesta tai katsomme televisiosta jonkun toisen mielikuvia. Kun sammutamme television, päämme on jälleen täynnä erilaisia teorioita ja abstraktioita. Zenissä halutaan palauttaa maailmastaan irtaantunut ihminen takaisin todellisuuteen. Hänet halutaan herättää siitä jatkuvasta unesta, jota päivisinkin näemme. (Klemola 2001, 154-155.)

Klemolan mukaan fyysinen harjoitus voi parhaimmillaan herkistää ihmistä todellisuudelle, ”elämän voimalle” ja vahvistaa kehotietoisuuden kokemusta, mikä hiljentää ihmisen tarpeettoman egotietoisuuden ja vie kohti *transsendentin kosketusta*. Transsendentin käsite liittyy Klemolan mukaan ihmisen henkiseen olemispuoleen: se on ihmisen koettavissa, mutta sanojen ja käsitteiden ulottumattomissa. (Klemola 1998, 12-13.)

Makumenetelmässä maku on samalla tavalla aina maistajansa koettavissa, mutta toisinaan on vaikea löytää oikeita sanoja makuaistimuksen ja sen synnyttämän kokemuksen avaamiseksi. Omaan kokemukseen kiinnittyvänä toimintana makumenetelmä edellyttää pysymään läsnä nykyhetkessä, vaikka menetelmälle oleellisen mielen kuvaston käyttämisen vuoksi toimintaa värittää väistämättä jossain määrin myös tietoinen tai tiedostamaton menneisyyden läsnäolo. Makumenetelmässä hetkeen kiinnittyvää läsnäolon tilaa synnytetään perinteisen fyysisen harjoittelun sijaan harjoittamalla kehoa maistamalla ja omien aistimusten ja niiden synnyttämien impulssien vuorovaikutukseen keskittymällä.

Hetkessä olemisen taidon vaatimuksessa on yhteys myös teatteri-improvisaatioon. Teatterissa improvisaation onnistuminen vaatii samalla tavoin suunnittelemattomuuden ja yllätyksien sietämistä sekä nopeaa, ennakoimatonta reaktiota aidon vuorovaikutuksen syntymiseksi (Routarinne 2004, 68). Improvisaatiossa vuorovaikutuksella tarkoitetaan yleensä yhteyttä

toiseen ihmiseen. Makumenetelmässä vuorovaikutus on enemmänkin maistajan sisäistä dialogisuutta, oman kehon aistimusten tarkkaa kuuntelua, havaintoihin vastaamista, vuorottaista vaikuttumista impulsseista ja reaktioista.



Soijan maku tuotti eräälle nuorelle runsaasti liikettä ja vahvoja tunnetiloja ja sitä kautta syntyi kohtaukseen sisältöä ja draamaa. (Kuva: Sonja Taulavuori)

Hetkessä läsnäoloon liittyy myös kehollinen ulottuvuus. Makumenetelmässä haetaan makuaistimuksen tuottaman mielikuvan kautta ilmaisulle aina jokin fyysinen ilmenemismuoto, jolloin kehotietoisuuden merkitys korostuu. Kehotietoisuuden ja ennakoimattomuuden merkitys yhdistyvät myös *autenttisen liikkeen* työskentelyssä, jonka ytimessä on kehotietoisuuden kehittäminen vapaassa improvisaatiossa eletyn kehon kokemuksen kautta. Autenttisessa liikkeessä tutkitaan *henkilökohtaisuuden, historiallisuuden ja kulttuurisuuden sävyttämää maailmayhteyttä* ennakoimattoman ja tiedostamattomasta esiin nousevan kehollisen liikekokemuksen kautta. (Monni 1999, 28-30.) Makumenetelmässä henkilökohtaisuus on aina väistämättä läsnä, koska makukokemukset ovat aina yksilöllisiä ja tietyllä tavalla myös yksityisiä. Henkilökohtaisuuden piirre liittyy aistimisen prosessiin, joka voidaan ajatella perustavanlaatuisesti yksilöön suhteutuvana tapahtumana (katso sivu 14).

Kykyä olla läsnä käsillä olevassa hetkessä voidaan edesauttaa myös *henkisellä virittäytymisellä*, joka Stanislavskin mukaan on välttämätön toistuvan roolityön uusiutumisen ja tuoreuden takaamiseksi. Henkinen virittäytyminen on näyttelijän valmistautumista, jolla pyritään puhdistamaan mieli epäolennaisista seikoista ja raivaamaan tilaa luovuudelle ja keskittymiselle. Tämä tapahtuu keskittymällä työn sisältöön, unohtamalla itsensä tarkkailu, itsesensuuri ja suoritusta painottava tekeminen. (Repo 2011, 117.)

Havainnoiva kehollisuus

Makuaistimusta käytettäessä ilmaisun impulssina havainnolla on tärkeä rooli. Ilman havainnoivaa kehollisuutta makumenetelmä ei toteudu, koska jo maistamisen fysiologinen prosessi edellyttää havaintoa. Myös mielikuvien fyysistäminen ja syntymässä olevan ilmaisun työstäminen edelleen perustuvat oleellisesti havainnoivaan ja siten siis myös tietoiseen kehoon. Antonio Damasion tietoisuuden teoriassa tietoisuuden syntymiseen yhdistyy tunne-elämän fyysiset tapahtumat:

– – tietoisuus *alkaa tunteella siitä, mitä tapahtuu kun näemme, kuulemme tai koskemme. – – kyseessä on tunne, joka liittyy minkä tahansa kuvan – perustui se sitten näköön, kuuloon tai raajojen tai sisäelinten liikkeeseen – tuottamiseen elävän kehomme sisällä.* (Damasio 2000, 34.)

Damasion mukaan tunne-sanan käyttö tässä yhteydessä viestii, että tietoisuus on todella tuntemista: yksilöllistä, itsen aistimiseen pohjautuvaa ja omakohtaista. Damasio kuvaa tietoisuuden alkavan tietämisen tunteesta, kun sanaton tieto ilmaantuu mielessä ja vasta tämä jälkeen on tietämisen tunteeseen liittyvien päätelmien ja tulkintojen vuoro. Damasio näkee tietoisuuden ja tiedon erottamattomana parina: *”tietoisuus on tietoa ja tieto on tietoisuutta”*. (Damasio 2000, 34.)

Kehotietoisuuteen liittyy etenkin eksistentiaalifilosofiassa ja tanssin kentällä käytetty ajatus *eletystä kehosta*, joka jää ulkopuolisen tarkastelun ja objektiivisen mittauksen tavoittamattomiin:

Eletty keho on välittömässä nyt hetkessä läsnä oleva kehollisen kokemuksemme kokonaisuus. Se syntyy kehon sisäisten aistien antaman informaation kannattelemana ja muodostaa aina yhtenäisen taustan, kehontietoisuuden, kehon sisäisten aistimusten havainnoimiselle. (Monni 2004, 220.)

Makumenetelmässä havainnointi kohdistuu sekä kehon sisäisten että ulkoisten aistimusten tiedostamiseen. Maku toimii kehon ulkoisena aistimuksena, mutta reaktio makuun ja siitä syntyvä muutos kehollisuudessa tapahtuu usein kehon sisäisten aistimusten kautta.

Kirsi Monni esittelee väitöskirjassaan myös Eric Hawkinsin ajatuksia *havainnon teatterista*, jota Hawkin kuvaa runolliseksi, suoraksi, välittömäksi ja konkreettiseksi. Havainnon teatteriinkin liittyy oleellisesti myös kokemuksellinen ulottuvuus ja nämä yhdessä ovat Hawkinsin mukaan tietoisuuden teatteria. Hawkins näkee kehotietoisuuden tanssijan inhimillisen tietämisen perustana ja hänen mukaansa tanssijan tulee olla ”älykkäästi tietävä aistillisessa kokemuksessa”. (Monni 2004, 188.)

Heini Nukari korostaa kehon kuuntelemista läsnäolon ja havainnoimisen lähtökohtana: ” – keho elää aina tässä hetkessä. Kun keskitymme kuuntelemaan fyysistä keskustamme, ajatuksemme rauhoittuvat ja saavumme nykyhetkeen kokonaisina” (Nykykoreografin jalanjäljissä 2011, 149). Myös makuaistimus elää yleensä vahvimmillaan nykyhetkessä, joten havainnoivan kehollisuuden rooli on makumenetelmässäkin oleellinen kokonaisvaltaisen työskentelyotteen kehittämisessä.

SUOLAISTA JA MAKEAA - TUTKIMISEN KÄYTÄNNÖN OSUUS

Makuaistin tutkiminen ilmaisun työkaluna oli Teatterikorkeakoulun tanssi- ja teatteripedagogiikan maisteriohjelman opintojeni syventävän harjoittelun aihe. Harjoitteluni jakaantui kahteen eri paikkaan: Keskuspuiston ammattiopistoon ja Vantaan tanssiopistoon.

Ennen harjoittelujakson eli varsinaisen tutkimisen alkamista olin kuitenkin tehnyt makutestejä kahdessa eri sessioissa omien opiskelutoverieni kanssa teatteriopettajien maisteriohjelman ”omat oppitunnit”-opintojakson puitteissa. Kynnys ylipäätään tuoda erilaisia makuja ryhmäläisteni maisteltaviksi oli korkea ja tunsin melkoista epävarmuutta kokeilun järkevyydestä tai mielekkyydestä. Opiskelutoverini kuitenkin innostuivat silminnähden makutesteistä ja kokeilu herätti kummallakin kerralla paljon kiinnostusta, kysymyksiä ja uusia ideoita. Koin palautteen hyvin kannustavana ja nämä ennakkokokeilut toimivatkin lopullisena sysäyksenä kohti varsinaista harjoittelua ja myös vahvistuksena, että ideani olisi ylipäätään tutkimisen arvoinen.

Vantaan tanssiopisto

Vantaan tanssiopistossa makumenetelmää tutkin 9.-10. luokan teatteriryhmän kanssa. Ryhmäläistä suurin osa suorittaa tanssitaiteen perusopetuksen laajaa oppimäärää ja iältään he olivat 16-19-vuotiaita. Kyseistä ryhmää siinä kokoonpanossa olin opettanut jo edellisen lukuvuoden, mutta suurin osa tämän ryhmän oppilaista oli kuitenkin käynyt teatteritunneillani jo useamman vuoden ajan. Ryhmä oli siis minulle hyvinkin tuttu ja arvelin ryhmän otolliseksi uuden kokeilemiselle. Ryhmästä yhtä lukuun ottamatta kaikki harrastivat opistolla tanssia aktiivisesti ja ryhmä oli tiivis, toimiva ja tasoltaan edistynyt. Ryhmäläisten fokus pysyi hyvin työskentelyssä eivätkä yksityiset asiat tai poikkeavat henkilökohtaiset tilanteet näkyneet juuri tuntitilanteissa tai oppimispäiväkirjamerkinnöissä; ryhmä pysyi tunneilla hienosti asian äärellä.

Vantaan tanssiopiston ryhmää tapasin kerran viikossa, 90 minuuttia kerrallaan. Opetus alkoi syyskuun alussa ja loppui harjoittelujakson päättävään esitykseen maaliskuussa. Jakson kevätkaudella tammi-

maaliskuussa pidin myös sunnuntaisin ylimääräisiä kohtausharjoituksia kunkin kohtauksen näyttelijöille.



Teatteriopetus Vantaan tanssiopistossa tapahtuu tanssisaleissa, joten työskentelyssä ei ole mahdollisuutta juurikaan käyttää lavastusta, tarpeistoa tai muita perinteisen teatterin elementtejä. (Kuva: Laura Arala-Niemelä)

Tanssiopiston ryhmä toimi minulle makumenetelmän ensimmäisenä ”koekaniinina”, joka tuntui hyvältä ratkaisulta ryhmän tuttuuden vuoksi. Minulle oli ryhmän kanssa rakentunut jo luottamuksellinen ja avoin suhde, ja siksi heidän kanssaan tuntui turvalliselta lähteä tutkimaan ja kokeilemaan itselleni uutta ja vierasta asiaa. Tanssiopiston ryhmän työskentelyn myötä makumenetelmän harjoitteet myös hieman jäsentyvät ja tarkentuivat, joka helpotti suunnitteluani toisen, Keskuspuiston ryhmän jakson suhteen.

Vantaan tanssiopiston työskentelystä on nähtävissä kaksi eri vaihetta. Ensimmäinen vaihe koostui syksyn tunteista, jolloin testasimme, koettelimme ja tutkimme makuaistin suhdetta ilmaisuun kaikin mahdollisin ja mahdottomin tavoin. Ensimmäisen vaiheen päätteeksi pidimme joulukuussa salijuhlan, jossa esitettiin muutamia, pääosiin improvisaatioon perustuvia demonstraatioita makumenetelmästä. Tammikuusta alkoi toinen vaihe, jolloin ryhdyimme työstämään ensimmäisen vaiheen työskentelyn pohjalta kohtauksia valmiista näytelmätekstistä. Toinen vaihe oli ensimmäistä lyhyempi ja työskentelyn fokus rajatumpi.

Keskuspuiston ammattiopisto

Keskuspuiston ammattiopisto antaa ammattiin tähtäävää toisen asteen koulutusta nuorille, jotka tarvitsevat erityistä tukea opinnoissaan.

Keskuspuistossa on käytössä HOJKS eli henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma, jossa opinnot räätälöidään kunkin opiskelijan erityistarpeiden mukaan. Keskuspuistossa toimin tanssilinjan 2. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa, joita en tuntenut entuudestaan. Iältään he olivat 18-26-vuotiaita.

Ryhmässä oli virallisesti seitsemän opiskelijaa, mutta opiskelijoiden erityistilanteiden ja -tarpeiden vuoksi käytännössä paikalla oli vaihtelevasti kahdesta viiteen opiskelijaa. Opiskelijoiden henkilökohtaiset tilanteet ja erityistarpeet värjivät ja määrivät luonnollisesti jonkin verran myös opetustilanteita ja suodattuivat myös oppimispäiväkirjamerkintöihin. Lisäksi ryhmän jäsenet olivat tanssikokemukseltaan ja taidoiltaan melko heterogeenisiä; taustaa löytyi kilpatanssista hiphopiin ja balettiin. Ryhmällä oli kuitenkin mielestäni yleisesti ottaen hyvä asenne ja vahva motivaatio opiskeluun. Lisäksi koin ryhmädynamiikan olevan tunneillani kohdillaan, mikä teki työskentelyn aloittamisesta helppoa.



Keskuspuiston työskentely sisälsi tanssia enemmän kuin Vantaan tanssiopiston jakso, mikä näkyi myös demossa. (Kuva: Katri Huitila)

Opetusta oli kahdesti viikossa, aina kolme tuntia kerrallaan ja opetusjakso kesti yhdeksän viikkoa. Jakso oli siis kestoaltaan Vantaan tanssiopiston jaksoa tiiviimpi ja intensiivisempi. Lisäksi Keskuspuiston opetushenkilökunnan puolelta oli toive, että harjoittelujaksooni sisältyisi myös kokeilevan osuuden

lisäksi muuta tanssin opetusta. Näin ollen vaikka pääpaino makumenetelmässä, tutustuimme tunneilla myös esimerkiksi kontakti-improvisaation perusteisiin. Jakso päättyi demoesitykseen joulukuussa.

Käytetyt maut

Työskentelyn alussa valitsin tunneille makuja aika sattumanvaraisesti, mitä kullakin kauppareissulla myymälän hyllyiltä sattui silmiin osumaan. Kaikki maut olivat kuitenkin juotavassa muodossa, koska halusin minimoida makulähteen koostumuksen synnyttämän suutuntuman vaikutusta aistimukseen. Tämän huomioitiin myös ryhmässä: ”Oli hyvä että kaikki maut olivat nestemäisiä, ettei alkanut kiinnittää huomiota sen fyysiseen olemukseen” (V3). Kokonaan koostumuksen vaikutusta en kuitenkaan voinut poistaa; esimerkiksi piimän tuntu suussa on väistämättä eri kuin kivennäisveden. Vantaan tanssiopiston oppilailta tuli jopa toive välttää hiilihapollisia juomia kuplien vuoksi; suutuntuman koettiin dominoivan liikaa ja vaikeuttavan siten itse maun aistimista ja ilmaisua.

Alkuvaiheen jälkeen ryhdyin valitsemaan makuja myös taloudellisin perustein, koska testikertojen toistuessa yksittäispakattujen annosjuomien hinta alkoi tuntua liian kalliilta; yksittäisen mansikkamehutetran sijaan tein mansikkamehua tiivisteestä jne. Lisäksi käytettävien makujen joukko rajautui entisestään niiden ”toimivuuden” mukaan (katso sivut 42-43).

Kaiken kaikkiaan tunneilla tuli testattua suuri joukko erilaisia makuja: vichyä, energiajuomaa, erilaisia limuja, valmiita kahvijuomia, maustettua vettä, mustikkamehua, juotavaa jogurttia, luumunektaria, teetä, vadelmakiisseliä, piimää, kermaa, kasvislientä, soijakastiketta, makeuttamatonta kaakaota, hunajamehua, sitruunamehua, yrttiuutetta ja tomaattimehua, sokerivettä ja suolavettä.

Innostuminen

Kummankin ryhmän kanssa makuaistimusten tutkiminen käynnistyi yllättävän helposti ja ilman suurempaa epäluuloa tai vastusta, vaikka kyseessä olikin kaikille ilmeisen outo ja uusi lähestymistapa. Ryhmäläiset itse asiassa innostuivat ja kiinnostuivat aika nopeasti kokeiluista ja ehkäpä juuri työskentelyn erilaisuus toimi motivoivana tekijänä:

Älyttömän hauskaa oli tehdä ”sketsihahmoja” eri makujen perusteella. Se oli kyllä haastavaa, mutta kiinnostavan erilaista. (K2)

Makujen pohjalta oli hauska työskennellä. Se oli erilaista ja siksi aika haastavaa. (V3)

Tunti oli älyttömän hauska ja etenkin mielenkiintoinen. – – Yllättävää, miten taitavia me jo ollaan, että voidaan tehdä tyyliin ”improa kohtaus, ole sitruunamehu. Näistä tulee olemaan hedelmällistä jatkaa, luulisin. (V5)

Makujen kanssa improaminen oli tänään tosi tuottoisaa. Sain itse ainakin itsestäni tosi paljon irti. (V7)

Minulle ryhmäläisten innostuminen loi luonnollisesti helpotuksen tunnetta ja motivoi jatkamaan makumenetelmän tutkimista ja rohkeaa testaamista. Nuorten innostuminen muutti kriittisen ja epävarman ”takakenoisen” asenteeni samalla tavalla innostuneeksi ja uteliaaksi ”etukenoksi”. Oli hienoa huomata, miten kiinnostavia ja oivaltavia keskusteluja työskentely synnytti. Samalla yhteinen tutkiminen loi tasavertaisia tunnelmia, joka purki perinteistä oppilas-opettaja suhdetta ja asetti minut nuorten rinnalle kanssatutkijaksi. Usein jopa tuntui, että nuoret olivat makumenetelmän suhteen viisaampia, todellisia ”tutkimusmatkalaisia” ja minä vain kokemusten kirjuri. Tämä asetelma ei suinkaan haitannut, vaan tuntui hedelmälliseltä ja luonnolliselta.

Harjoitteiden ja harjoitustilanteiden luonteesta

Makumenetelmän sattumanvaraisuuteen ja yksilöllisyyteen perustuvan luonteen vuoksi huomasin, että minun oli mahdoton käyttää tiettyä makua tilauksena tietynlaiselle ilmaisulle tai toiminnalle. Esimerkiksi eräällä kerralla tarjosin yhdelle nuorelle sitruunamehua, koska toivoin kohtaukseen energistä ja nopeaa liikettä, mutta sitruunamehu tuottikin maistajassa pysähtynyttä ja jäykistynyttä olemista. Näin ollen ennakkosuunnittelu koski lähinnä yleisempää pohdintaa makumenetelmälle otollisista työskentelyn suunnista (leikki, liioittelu, revittely) ja tunnelmasta (avoin, kannustava) sekä sille suotuisista lämmittävästä (fyysinen herättely, kehotietoisuuden

vahvistaminen, ilmaisun kasvattaminen ääripisteeseen) harjoituksista. Itse harjoittelu alkoi yleensä yksinkertaisesti maistamisesta, jonka jälkeen tilanne lähti kehittymään maun synnyttämien reaktioiden ja impulssien mukaan. Käyttämäni harjoitteet syntyivät ja kehittyivät pääosin siis harjoitustilanteiden aikana.

Opettajana koin suunnittelua tärkeämmäksi kyvyn olla aidosti, kokonaisvaltaisesti läsnä harjoituksissa, samalla tavalla kuin makumenetelmä vaatii myös esiintyjältä täyttä läsnäoloa. Kokonaisvaltainen läsnäolo tarkoittaa minulle opettajana kykyä olla ja toimia avoimin ja rohkein mielin, taitoa havainnoida herkästi ja tarkasti ryhmää ja sen toimintaa sekä taitoa tehdä valintoja ja ehdotuksia työskentelyn edistämiseksi. Huomasin tämän läsnäolon vaatimuksen aiheuttavan tavallisuudesta herkempää omien tuntemusteni kuuntelua myös harjoitusajan ulkopuolelle. En enää ohittanut tunteitani ja olojani olankohautuksella, passiivisesti toteamalla, alistujan asenteella. Ohittamisen sijaan lähdin automaattisesti ja aktiivisesti pohtimaan, miksi tunsin niin kuin tunsin. Pääsin aika nopeasti kiinni esimerkiksi vastahakoisuuden, ahdistuksen, tyytyväisyyden ja innostumisen tunteitteni taustalla oleviin todellisiin syihin. Oma toimintani ja olemiseni tuli minulle itselleni läpinäkyvämmäksi, mikä taas luonnollisesti edisti ja kehitti koko prosessia myönteisellä tavalla niin käytännön tilanteissa kuin ajatustyön tasollakin.

Näiden kahden vuoden pedagogiikan opintojeni aikana ohjaan ja opettajan ”näkökyvystä” on keskusteltu useita kertoja ja olen toki teorian ja ajatuksen tasolla ymmärtänyt mistä puhutaan. Makumenetelmän tutkimisen kautta näkökyky kuitenkin konkretisoitui minulle kerta heitolla, voimakkaasti, syvästi ja avautui yllättäen myös ”sisäänpäin”. Niin harjoitustilanteisiin kuin itseenikin kohdistunut havaintokyvyn kehittyminen näyttäyty minulle nyt äärimmäisen arvokkaana, ainutlaatuisena ja vaalimisen arvoisena kokemuksena.

Työskentely kehkeytyi periaatteessa kahden eri ”harjoitusotteen” myötä. Ensimmäinen ote on vapaa, avoin ja rajaamaton, jossa maistamisen tuottaman aistimuksen saa siirtää vapaasti ilmaisuun. Tämä toimii, jos maku on vahva ja provosoi voimakkaasti maistajaa, jolloin iso reaktio makuun on todennäköinen ja ilmaisua lähtee syntymään. Kun ilmaisuväylää ei rajata ennakoita, voi ilmaisu löytää uusia, yllättäviä ja kiinnostavia reittejä ja

ilmiasuja. Liian laimea maku taas jättää esiintyjän helposti tyhjän päälle ja vapaa tehtävänanto vaikeuttaa entisestään ilmaisun tavoittelua.

Toinen harjoitusote sisältää rajoja, ehtoja tai tehtäviä eli makuaistimus pyritään siirtämään tiettyyn, nimettyyn muotoon. Rajatumpi ohje saattaa auttaa esiintyjää havaitsemaan tarkemmin ja laajemmin maun synnyttämät reaktiot ja ohjata pois manereista ja itselle tyypillisestä ilmaisusta. Toisaalta makujen ilmiasu on hyvin maku- ja maistajakohtaista; esiintyjä ei välttämättä löydä maulle ehdotettua ilmiasua vaikka miten hakisi. Ja kuten myöhemmin tulen toteamaan, makumenetelmä kallistuu enemmän esiintyjälähtöiseen kuin ohjaaja- tai opettajavetoiseen asetelmaan ja siksi myös väljät ohjeet tuntuvat tuottavan luovempaa, monimuotoisempaa ja kiinnostavampaa ilmaisua kuin ulkopuolisen tahon asettamat liian tarkasti rajatut tehtävät ja lähtökohdat. Joitakin rajoja, ehtoja tai sääntöjä työskentely kuitenkin vaatii, koska täydellinen rajattomuus luo helposti turvattomuuden tunnetta ja vaikeuttaa siten yleensä ylipäättään koko tehtävään tarttumista. Lisäksi harjoitusten aikana syntyi muutamia uusia sovelluksia perinteisistä teatteri- tai tanssiharjoitteista ja makuaistimusta kokeiltiin myös jo aiemmin opitun, valmiin materiaalin kanssa leikittelyyn, ”vanhan” tuulettamiseen.

Erilaisia kohtaus- ja vuorovaikutustilanteita määrittellessämme ja kokeillessamme havaitsin, että mausta syntyvän ilmaisun kannalta maistamisen oli edullista ”istua” kohtaukseen luonnollisena toimintana (juomisena), mutta ei niin, että maistamisen teko itsessään sellaisenaan tuottaisi sisältöä. Toimivia tilanteita olivat sellaiset, joissa ohimennen saattoi toteuttaa juomisen toimintoa esimerkiksi kahvittelun, juhlamaljan nostamisen tms. merkeissä. Vaikeuksia tuottivat taas esimerkiksi maistamiseen perustuvat tilanteet kuten ”viininmaistajaiset” tai ”elintarvikkeen laadunvalvontatästäus”, koska makua tavallaan joutui aistimaan yhtä aikaa leikisti ja oikeasti. Viimeksi mainittuja, ilmaisun syntymisen kannalta epäedullisempia lähtötilanteita kannattaa mielestäni kuitenkin ehdottomasti kokeilla, koska se auttaa hahmottamaan makumenetelmän luonnetta ja logiikkaa.

Olen kasannut työskentelyssä käyttämistäni harjoitteista pienen harjoitepankin, joka löytyy tämän työn liitteenä (katso liite 1). Harjoitteet ovat luonnollisesti suuntaa antavia ja vapaasti tilanteiden ja ryhmän mukaan sovellettavia – oman maun mukaan.

Esityksen maku

Keskuspuiston ryhmän kanssa oli sovittu jo jakson alussa, että työskentely pyritään kiteyttämään jonkinlaiseen yhteiseen, esitykselliseen muotoon. Työskentelyn puolivaiheilla annoin kullekin opiskelijalle mahdollisuuden valita oman esiintyjän roolinsa lähtökohdaksi tekstin tai liikkeen. Kaikki valitsivat liikkeen, jota lähdettiin synnyttämään erilaisten makujen ja niihin liittyvien liikkeellisten tehtävieni kautta. Opiskelijoiden läsnäolo tunneilla oli kuitenkin niin vaihtelevaa, että esityksen työstäminen oli jokseenkin työlästä ja välillä myös turhauttavaa niin minulle kuin opiskelijoille. En päässyt testaamaan makumenetelmän mahdollisuuksia esityskontekstissa niin paljon kuin olisin toivonut, koska ensi sijalla oli kuitenkin saada rakennetuksi edes jonkinlainen kokonaisuus, jonka kaikki suurin piirtein muistaisivat ja ymmärtäisivät.

Esitys oli luonteeltaan demonstraatio (”demo”) jakson työskentelystä ja sai nimekseen ”Esityksen maku”. Demo rakentui pääosin erilaisten harjoitteiden kautta syntyneiden liikesommitelmien ja hetkessä, intuitioni pohjalta syntyneiden tekstikokeilujen kautta. Siinä missä nuoret joutuivat olemaan herkästi läsnä makuaistimusten äärellä, minä ohjaajana koen kasaaneni esityksen juuri herkän hetken kuuntelemisen ja intuitiivisen tuntuman voimalla. Dramaturgian järkipohjaiselle ratkaisemiselle tai loogisille perusteille ei yksinkertaisesti ollut aikaa. Se, mikä kerran näytti toimivan harjoituksissa, oli jätettävä silleen, koska harjoitusaikaa oli liian vähän muiden vaihtoehtoisten ratkaisujen kokeilemiselle. Jälkikäteen ajattelen demon rakentumisen onnistuneen kuitenkin hienosti ja intuitiivisiin valintoihin perustuvan työskentelyn tuoneen lopputulokseen mielestäni jotain raikasta ja arvokasta. Intuitiivisuus tuntuu nyt myös tulevaisuutta ajatellen minulle säilyttämisen ja kehittämisen arvoiselta työtavalta, joka houkuttelee turhasta turvallisuuden tunteen hakemisesta ja vie huomaamatta kohti tuoreutta ja uudistumista.

Esiintyjille maku oli läsnä esityksessä sekä konkreettisesti kupeissa ja pulloissa näyttämöllä että esiintyjien kehossa makumuistikuvina. Osa tarjolla olevista mauista oli harjoiteltuja ja ennakkoon sovittuja, osa oli esiintyjille yllätyksiä ja mausta syntyvä ilmaisu tapahtui siten yleisön edessä tuoreena, improvisoituna. Maku ilmaistiin esityksessä niin liikkeen kuin puheenkin kautta ja parhaimmillaan maku synnytti kokonaisvaltaista ilmaisua näkyen hengityksessä, katseessa, liikkeessä, puheen eri osatekijöissä, tilankäytössä

jne. Myös yleisölle tarjottiin mahdollisuutta maistaa jotakin makua ennen esityksen alkamista. Aluksi kukaan ei halunnut ottaa maistiaisia, mutta yhden otettua uteliaisuus levisi läpi yleisön ja lopulta maistiaiskupit loppuivat kesken.



Keskuspuiston demossa maut olivat näyttämöllä kupeissa ja pulloissa. (Kuva:Katri Huitila)

Esityksen lopussa syntyi kiinnostava ja pulppuileva keskusteluhetki yleisön kanssa. Katsojat olivat kiinnostuneita tietämään esityksessä ”nähtyjä” makuja ja menetelmän konkreettinen harjoittaminen herätti myös kysymyksiä. Esitys tuntui uponneen yleisöönsä hyvin ja yksi katsojista halusi jopa itse aloittaa tanssiharrastuksen.

Yksinen

Jari Hietanen kuvaa Turkan tapaa työstää ja rakentaa esitystä kehon reaktioiden kautta: ”Yhdestä reaktiosta alkoi syntyä jotain muuta kuin vain reaktio johonkin. Pidennetty tunnetila alkoi muovata tätä kokijaa luonteeksi – – . Ei siinä mitään psykologisoitu, tämä kuljetus synnyttä tällaista näyttämöolemista. Henkilö syntyi reaktiosta.” (Nykyntätelijän taide 2011, 53.)

Tavallaan samaan tapaan lähdin työstämään Vantaan tanssiopiston ryhmän kanssa kohtauksia Laura Ruohosen näytelmästä *Yksinen*. Annoin kullekin esiintyjälle hahmon ”perusmaun” ja tästä mausta kumpuava ilmaisu lähti synnyttämään hahmoa ja siten myös määrittämään kohtausta. Annettu teksti oli lähtökohta, mutta ei tavoite.

Ruohosen tekstin valitsin kolmesta syystä. Siinä oli toivomaani napakkaa dialogia, jonka omaksuminen on kokemukseni perusteella nuorille helpompaa verrattuna pitkiä yksittäisiä repliikkejä sisältävään tekstiin. *Yksisen* teksti oli myös mahdollinen toteuttaa ryhmän kokoa ja sukupuolijakaumaa (yhdeksän tyttöä ja yksi poika) ajatellen. Lisäksi koin tekstin aihepiirin ja tunnelman itselleni innostavaksi ja samalla myös sisällön ja tematiikan soveliaaksi ryhmäläisten ikää ajatellen.

Yksisessä on kaksi naisen roolia (”Hilpi” ja ”Juulia”) ja näytelmä painottuukin pääosin naisten dialogiin. Näytelmän lopussa mukaan astuu yksi miehen rooli (”Tor”). Suurin osa ryhmästä työsti yhtä kohtausta, vain yksi tyttö sai työstettäväkseen kaksi kohtausta käytännön syiden sanelemana. Työskentelyssä painotin kunkin kohtauksen ja jokaisen oman roolin riippumattomuutta toisista. Tarkoitus oli työstää jokaisesta kohtauksesta omat erilliset kokonaisuutensa, joissa kussakin Hilpit ja Juuliat voisivat olla keskenään hyvinkin erilaisia hahmoja, vaikka tekstin mukaan rooleja olikin vain kolme. Ryhmäläiset tuntuivat ostavan ajatuksen hyvin ja alkuvaiheessa pyrinkin viivyttämään kohtausten näyttämistä muulle ryhmälle. Tällä halusin taata kaikille tilaa ja rauhaa oman roolin kehittelyyn ja vahvistamiseen. Lisäksi pyrin vahvistamaan kohtausten erillisyyttä ja kunkin vastuuta omasta roolistaan sillä, että jokainen rakensi itsenäisesti myös roolinsa ulkoisen hahmon. Nuoret kokosivat itse roolinsa puvustuksen tanssiopiston pukuvaraston vaatteista ja täydensivät sitä tarvittaessa kodista tai ystäviltä lainatuilla vaatteilla.

Myös Vantaan tanssiopiston ryhmän kanssa tuli aika vastaan ja esityksen sijaan ryhdyin aika alkuvaiheessa puhumaan demosta ja noin kuukautta ennen päätin, että juhlevaa, virallista esityksen tunnelmaa tavoittelevan demon sijaan pitäisimme yleisölle avoimen harjoituksen. Kohtaukset näyttivät jäävän keskeneräiseksi, mutta en halunnut painostaa esiintyjiiä tai kiirehtiä kohtausten työstämistä, koska se olisi todennäköisesti tapahtunut

makumenetelmän kustannuksella. Lisäksi osalla ryhmästä oli saman aikaan ylioppilaskirjoitukset, joten nuorten panos oli ymmärrettävästi rajallinen. Esityksen omaisen tilanteen tavoittelemisen ei tuntunut mielekkäältä tai perustellulta.

Tietoiseen irrottautumiseen valmiin esityksen tavoittelusta liittyy myös makumenetelmän kehkeytymis-vaiheesta johtuva keskeneräisyyden piirre: tutkivalla ja kokeilevalla otteella työskentely on hitaampaa ja joskus myös epäjohdonmukaisesti etenevää. Tilanne olisi todennäköisesti ollut toinen, jos olisimme työstäneet tekstiä tutummalla ja selkeämmällä työtavalla. Myös makumenetelmän perinteisestä työtavasta poikkeavan luonteen vuoksi tuntui kiinnostavammalta avata menetelmää katsojille harjoitustilanteesta käsin, makumaistiaisia tarjoillen ja tilaa kommentoille, kysymyksille ja keskustelulle jättäen.



Kaksi eri versiota *Yksisen* demon yhteensä viidestä erilaisesta Juulian roolista. (Kuva: Sonja Taulavuori)

Avoimesta harjoituksesta puhuminen tuntui helpottavan nuorten paineita esityksen suhteen, vaikka viimeisissä ”suljetuissa” harjoituksissa huomasin, että kokonaisuudessa alkoi kuitenkin jo olla aika valmiin demoesityksen piirteitä. Nuoret pysyivät jo hyvin tilanteessa ja roolissa, muistivat repliikit ja pystyivät myös varioimaan ja kehittämään pidemmälle kohtausten toimintoja

ja tilanteita. Ryhmän työskentely oli loppumetreillä jo hyvin itsenäistä ja varman oloista. Nuoret näyttivät nauttivan tekemisestään ja olivat ”esityksen päällä”. Lupasin kuitenkin edelleen mainita yleisölle tilanteen olevan avoin harjoitus, koska stressiä, jännitystä ja paineita oli joiltain osin edelleen ilmassa. Tietty jännitys toki kuuluu aina esiintymishetkiin, mutta tässä tapauksessa halusin tilanteen olevan nuorille mahdollisimman rento, kevyt ja miellyttävä.

Esitystilanne sujui lopulta hyvin ja kaikkien kohtaukset menivät hienosti. Yleisöllä oli mahdollisuus osallistua katsomisen lisäksi myös maistamalla. Kokonaisuuden maut oli lajiteltu kohtauksittain lautasille pieniin snapsilaseihin, joista katsojilla oli mahdollisuus ottaa saliin mukaan yksi tai useampi makulajitelma. Makulajitelmissa oli kohtausten roolien makujen lisäksi muutama ”hämäysmaku” ja kunkin kohtauksen jälkeen oli lyhyt keskusteluhetki, jossa katsojat saivat arvata edellisen kohtauksen hahmojen maut. Keskustelua syntyi jonkin verran ja maut näyttivät tuottavan kehollisia mielikuvia myös katsojissa.



“Makubuffet” Vantaan tanssiopiston demon katsojille. (Kuva: Laura Arala-Niemelä)

Näin jälkikäteen ajateltuna näennäisesti avoimen harjoituksen muuttuminen todellisuudessa melko valmiiksi demoesitykseksi saattoi olla myös tietoinen suojausmekanismi niin minulta kuin ryhmältäkin. Aidossa avoimessa harjoituksessa yleisö olisi voinut nähdä epävarmuutta, keskeneräisyyttä, huonoja ideoita ja ehdotuksia, surkeaa ohjaamista ja

näyttelemistä, tyhmyyttä, toimimatonta vuorovaikutusta ja tietämättömyyttä. Avoin harjoitus näyttää koko ryhmän tavallaan haavoittumillaan ja voi olla ryhmälle siten hyvinkin stressaava ja rankka tilanne, puhumattakaan uuden menetelmän tuomasta epävarmuuden ja levottomuuden tunteista. Keskeneräisen paljastamisen sijaan meille oli ehkä kuitenkin turvallisempaa näyttää valmista.



Yksisen demossa nuorilla tuntui olevan hyvä perusluottamus kokonaisuuteen. (Kuva: Laura Arala-Niemelä)

MAKUASIOISTA EI VOI KIISTELLÄ - MENETELMÄN LAINALAISUUKSIA

Seuraavaksi erittelen muutamia oivalluksia makumenetelmän lainalaisuuksista. Tutkiessamme ja kokeillessamme ryhmien kanssa makuaistimuksen siirtämistä ilmaisuun, löysimme useita makumenetelmään liittyviä peruseräilyitä. Maun tuttuudella tai vieraudella näytti olevan merkittävä vaikutus, samoin makuimpulssiin reagoimiseen käytettävällä ajalla. Esittelen havaintoja työskentelyyn soveltuvista, ”toimivista” mauista ja avaan varsinaisen makuaistimuksen ja makumuistikuvan eroja ilmaisun tuottamisessa.

Maun kulttuuritaakka

Maun kulttuuritaakka todettiin estäväksi tai vähintäänkin hankaloittavaksi tekijäksi muunnettaessa makuaistimusta ilmaisuun. Maun kulttuuritaakalla tarkoitan tässä yhteydessä maistajalleen tuttuja, arkisia makuja tai makuja, joihin on jo valmiiksi leimautunut vahva muisto tai muistikuva. Esimerkiksi kahvi tai Coca-cola koettiin niin tutuiksi ja päivittäisiksi, että niistä koettiin olevan vaikea saada irti mitään erityistä mielikuvaa tai ilmaisua. Näissä tapauksissa voidaan puhua maun tuomasta ylikuormituksesta; oman arjen mielikuvan mukana tuli yhdellä kertaa liikaa asioita (kaverit, McDonalds, viikonloppu jne.), jotta sitä olisi voinut siirtää ilmaisuun. Maun jalostaminen ilmaisuun koettiin myös lähes mahdottomaksi, jos maku toi mieleen jonkun vahvan muiston, koska tätä muistoon perustuvaa mielikuvaa ei pystytty ohittamaan (esimerkiksi mansikkamehun tuoma muisto mummolan keittiöstä). Vieraampien makujen kanssa työskentely koettiin mieleisemmäksi: ”Mauista oli helpompi kehittää hahmoa kun maku oli tuntematon” (V6).

Välitön reagointi makuun

Välitön reagointi makuun koettiin myös olevan oleellinen osa makumenetelmää. Makuaistimusta siirrettäessä ilmaisuun kokeiltiin kahta eri lähestymistapaa. Huonommin toimiva tapa sisälsi maistamisen jälkeistä ajatustyötä, rationaalista maun jäsentämistä ja pohdintaa. Makukokemusta saatettiin kirjata ja eritellä paperille, jonka jälkeen lähdettiin synnyttämään

makukokemuksesta ilmaisua. Järjen ja rationaalisen ajattelun tuominen prosessiin koettiin kuitenkin pääsääntöisesti ilmaisua ja luovuutta pysäyttäväksi ja kahlitsevaksi tekijäksi: ” – – olisi voinut toimia ripeämmin siirtymisissä aistimisesta tekemiseen” (K1).

Mielekkäämmäksi huomattiin tapa reagoida makuun spontaanisti ja nopeasti, ikään kuin ”aistinvaraisesti”, ajattelematta: ”Makuaistimuksen pohjalta liikkeen synnyttäminen oli mukavaa ja helppoa. Reaktio syntyi hetkessä eikä sitä kerinnyt pilaamaan itsekritiikillä.” (K1)

Toisaalta makumenetelmä ei vain ehdota vaan myös vaatii nopeaa ensireaktiota. Jos maistaminen ei synnytä mielikuvaa tai siihen ei tartu riittävän nopeasti, on jatkotyöskentely haastavaa tai jopa mahdotonta: ” Jos et ota impulssia saman tien vastaan olet aivan tyhjän päällä, sinulla ei ole mitään. Joutuu aloittamaan ihan alusta – – ”. (K1) Nopealla, analysoinnin ohittavalla reagoimisella makuun syntyykin usein todella kiinnostavaa ilmaisua, joka yllätti usein niin katsojan kuin itse esiintyjänkin.

Toimivat maut

Makujen luonteella huomattiin myös olevan merkitystä siihen, minkälaista ilmaisua niistä syntyi. Makeat, miellyttävät maut tuottivat usein ilmaisua, joka lähti synnyttämään mukavaa, miellyttävää hahmoa tai pehmeää, rauhallista liikettä: ”Hunajasta lähti enemmän liikettä. Sulavaa ja kosketteli kaikkea ’tahmeasti’. Aika pehmeää ja makeaa.” (V4) Mitä vahvempi ja ennen kaikkea epämiellyttävämpi maku, sen heterogeenisempää ilmaisua se synnytti. Esimerkiksi 100 % sitruunamehu tuotti eräässä teatteriharjoitteessa viidellä eri maistajallaan viisi täysin erilaista hahmoa ja tomaattimehu oli yhden herkku, mutta toisen ehdoton inhokki. Makumenetelmän tutkimisen edetessä päädyinkin käyttämään yhä enemmän vahvoja ja provosoivia makuja, koska ne tuntuivat ”toimivan” parhaiten. Mitään ennustettavuutta mauissa ei kuitenkaan ollut. Yleensä oma mielikuvani jostakin mausta synnytti ryhmäläisissä täysin toisenlaisia mielikuvia ja odottamattomia reaktioita.

Keskuspuiston ryhmän kanssa käytettyjä makuja määrittä provokatiivisuuden lisäksi ajatus perusmakujaottelusta ja makulista heidän demoesityksessä oli pitkälti seuraava: hunajavesi (makea), suolavesi (suolainen), makeuttamaton kaakao (karvas), vahva sitruunamehu (hapan) ja laimentamaton soijakastike (umami). Mukana säilyi ryhmän demoesitykseen

asti myös mentolia, piparminttua ja muita yrttejä sisältävät Carmolis-yrttiuute.

Provosoivat maut olivat toisille myös liian provosoivia, jolloin maun epämiellyttävyys häytti toimimista annetussa kohtauksessa:

– – mulle oli vaikeaa kun maku oli hirveän vahva paha maku. Ihan vain se ällötys häytti keskustelua. (V2)

Soija oli oksettavaa suolan takia. – – Pystyin molemmilla kerroilla häidin tuskin nielemään maun. (V4)

Lisäksi Vantaan tanssiopiston ryhmä tuntui olevan yksimielinen siitä, että monivaiheinen ja vivahteikas maku on yksinkertaista makua otollisempi työstettävä. Keskusteluissa kävi ilmi, että ilmaisuuden tuottamisen suhteen maku oli hyvin mielekäs, mikäli mausta pystyi erottamaan tuoksun, ensimaun, päämaun ja jälkimaun. Tällainen oli esimerkiksi eräs vihreä tee, jota maisteltiin kylmänä. Nuoret kokivat makuaistimuksen jatkuvan useamman sekunnin ajan sekä maun muuttavan muotoaan ajan kuluessa yllättävästi ja inspiroivasti, jolloin myös ilmaisuun sai syvyyttä ja moniulotteisuutta. Ryhmäläiset kuvaavat maistamisen prosessejaan näin:

– – haju paljastaa hieman mitä on edessä. Myös ulkonäkö saattaa antaa jotain kuvaa siitä miltä liuos maistuu. Maku on kuitenkin aina vahvempi tuntemus ja yllättää. Minulle maku syntyy useimmiten ensin liikkeeseen tai puheeseen. Tunnetila tulee useammalla maistamisella. (V2)

Aivan alussa kun maistaa makua maku voi olla aivan erilainen kuin lopputulos. Jossain vaiheessa maku vaihtaa ”makuaan” joka saattaa tuoda uusia vivahteita tai vaihtaa alkuperäisen maun kokonaan. (V9)

Mausta on ensin vaikea saada kiinni, mutta sitten kun se alkaa leviämään suuhun ja jättää itsekontrollin pois se saa aikaan olotilan, ja vaikeinta on ehkä luottaa täysin siihen. Sitä helposti alkaa miettimään liikaa että miten sitä hyödyntäisi mahdollisimman monella tavalla. Se tulee ajan kanssa toivottavasti. (V7)

Tein myös kiinnostavan ja samalla hieman ristiriitaisenkin havainnon mauista, joissa on voimakas tuoksu. Tällainen oli esimerkiksi mainitsemani Carmolis-yrttiuute, jossa on äärimmäisen vahva mentolin tuoksu (tuotetta käytetäänkin esimerkiksi nuhan ja flunssan hoitoon). Voimakas, lähes päälle käyvän hajun omaava maku näytti usein valtaavan koko esiintyjän välittömästi ja synnyttävän vaivatta vahvoja mielikuvia ja siten myös kokonaisvaltaista ilmaisua. Tämän uskon liittyvän haistamisen neurofysiologiseen prosessiin, joka ainoana aistimuksena ei koe aivoissa informaation ”esikarsintaa” (katso sivu 15). Näin ollen koska hajuaistimuksen koko informaatio pääsee aivoissa sellaisenaan läpi, voidaan sen ajatella hetkellisesti ”ylikuormittavan” aistijansa kaikki havaintokanavat.

Ylikuormitus toimi tässä tapauksessa myönteisenä tekijänä vauhdittaen ja syventäen aistimuksen muuntumista mielikuviksi ja ilmaisuksi. Toisaalta, sama ylikuormituksen ominaisuus aiheuttaa vaikeuksia ilmaisun toistamisessa pelkän muistikuvan pohjalta: koska alkuperäinen aistimisen tapahtuma on neurofysiologisesti äärimmäisen runsas ja vangitseva, on siitä syntyneen kokemuksen jäljitteleminen ja ilmaisun täydellinen toistaminen ilman todellista aistimusta vaikeaa. Maut, joissa on vähemmän voimakas tuoksu, ovat siten ehkä helpommin ja ”luonnollisemmin” toistettavissa pelkän makumuistikuvan perusteella. Tämä seikka vaikuttaa siten yksittäisten makujen toimivuuteen makumenetelmässä sekä liittyy myös seuraavan luvun näkökulmaan makumuistikuvan petollisuudesta.

Käytettäviä makuja valitessa piti luonnollisesti myös huomioida mahdolliset ruoka-aineallergiat, erityisruokavaliot ja kunkin eettiset linjaukset ruokailun suhteen.

Makumuistikuvan petollisuus

Usein sanotaan, että keho muistaa tietoista mieltä paremmin. Heini Nukarin mukaan keho säilyttää kokonaisuutensa kehomuistin avulla, jonka kautta on mahdollista tavoittaa tietoisuudesta unohtuneita asioita, muistoja ja kokemuksia (Nykykoreografin jalanjäljissä 2011, 149). Mauista kehoon jääneet muistikuvat osoittautuivat toisinaan kuitenkin melko ohuiksi ja niiden pohjalta tuotettu ilmaisu paljastui usein todellista makuaistimuksen synnyttämää ilmaisua valjummaksi.

Eräällä kerralla yksi Keskuspuiston ryhmäläisistä toisti esimerkiksi tiettyä makuun perustuvaa liikesarjaa muistikuvan varassa ja uskoi vakaasti, ettei

kyseisen maun oikea maistaminen muuttaisi liikelaatua tai läsnäoloa millään tavalla. Oppilas oli jopa vastahakoinen maistamaan makua tekemisen yhteydessä ja jouduin lähes maanittelemaan häntä vielä maistamana makua oikeasti. Intuitioni kertoi, että todellinen maku saattaisi vielä syventää liikesarjaan laadullista ulottuvuutta. Kun hän sitten lopulta maistoi, muuttui koko liikesarjan ilmaisu silminnähdän syvemmäksi ja täydemmäksi. Maun tuoma kokonaisvaltaisuus sekä näkyi katsojalle että tuntui itse tekijälle. Samankaltaisia havaintoja syntyi runsaasti kummassakin ryhmässä etenkin työskentelyn alkuvaiheessa:

Pelkkä mielikuva mausta luo tunteen ja maistaminen saa aikaan enemmän fyysisyyttä ja syvyyttä ilmaisuun. (V1)

Hahmon luominen makumuistikuvan avulla oli huomattavasti vaikeampaa kuin impulssin ottaminen suoraan mausta. – – jo sanat makea tai hapan tuottaa tiettyjä mielikuvia, vaikka ei edes ajattelisi niitä makuina vaan vain sanoina. Maistaminen tekee hahmosta moniulotteisemman kuin muistikuva. (V2)

Muistin yhden eleen/olon tosi voimakkaasti ja lähdin siitä > soijan yököttävä maku. Kun sain soijaa oikeasti se olikin paljon pahempaa kuin muistin ja meni koko vartaloon. (V4)

Joku koki, että maistaminen ei aiheuttanut vain syvenemistä vaan selkeää muutosta ilmaisuun:

Oli jännä huomata, miten saman maun muistelemisen ja maistaminen vaikuttavat ilmaisuun. Usein ilmaisu muuttui paljon, vaikka lähtökohtana olikin sama maku. (V3)

Näihin havaintoihin vaikuttavat todennäköisesti se, että makumenetelmä oli ryhmäläisille vielä tuossa vaiheessa suhteellisen outo työkalu, jolloin vakiintuneita toimintamalleja menetelmän suhteen ei ollut vielä ehtinyt syntyä. Lisäksi nuoret eivät olleet maistaneet mainittuja makuja kovin montaa kertaa. Myöhemmässä vaiheessa kun nuoret olivat työskennelleet

useita viikkoja saman maun parissa, mausta syntyneen ilmaisun toistettavuus parani.

Makumuistikuvan ”syvyyteen” vaikuttaa luonnollisesti myös esiintyjän kyky palauttaa maun synnyttämä mielikuva mieleen ja kehoon sekä taito toistaa kerran löytyneitä liikkeitä tai ilmaisun laatua. Makumenetelmässä sekä muistamisen että toistettavuuden vaikeus tai makumuistikuvan petollisuus eivät välttämättä ole menetelmän heikkouksia vaan ne saattavat johtua myös esiintyjän kokemattomuudesta ja harjaantuneisuuden puutteesta.



Kokemus ja harjaantuneisuus auttavat palauttamaan ja ylläpitämään makumuistikuvan tuottamaa ilmaisua. (Kuva: Laura Arala-Niemelä)

VESI KIELELLÄ – MAKUMENETELMÄN ANTI ESIINTYJÄN ILMAISUUN

Tässä luvussa jäsenän huomioita ja havaintoja makuaistimuksen vaikutuksista ilmaisuun Vantaan tanssiopiston ja Keskuspuiston ryhmien tuntityöskentelyn ja demoesitysten pohjalta. Pohdintani näkökulma on siis erityisesti nuorten ja harrastelijoiden kanssa työskentelyssä. Olen pohtinut asioita, joita havaitsin ja jotka työskentelyssä mielestäni *olivat läsnä*. Yhtä lailla olen tarkastellut myös niitä seikkoja, joita *ei ollut nähtävillä tai läsnä* verrattaessa työskentelyä minulle tyypilliseen tai yleisesti jaettuun perinteisempään tapaan työstää ilmaisua, liikelaatuja ja rakentaa esiintyjän roolia.

Teatterin saralla perinteisempi työskentely tarkoittaa minulle tekstilähtöistä, ohjaaja-vetoista työtapaa, jossa näyttelijät ja ilmaisu ovat alisteisia ohjaajan mielikuville ja tekstin maailmassa. Sama lähtökohta värittää myös yleisemmällä tasolla käsitystäni perinteisestä teatterista, jonka miellän mm. psykologisoivaksi, tekstile uskolliseksi, perinteistä näyttämökatsomo rajaa noudattavaksi, tiettyä lopputulosta tavoittelevaksi, harjoittelun myötä jähmettyväksi, selkeästi rajatut työryhmäroolit tunnustavaksi taidemuodoksi.

Tanssissa perinteinen ote koreografian rakentamiseen on minulle koreografin johdolla tapahtuvaa liikesommitelmien opettelua muodon ja liikesuoritusten kautta, jonka jälkeen yksityiskohtien hiomisella ja kokonaisuuden viimeistelyllä tanssiin syntyy laatuja ja ilmaisua. Tanssin opettamisen traditio tarkoittaa minulle samalla tavalla opettajalähtöistä asetelmaa, jossa tanssitaitoa opetetaan opettajan liikkeiden matkimisen ja jäljittelyn kautta. Mainitut seikat ovat läsnä myös mielikuvassani perinteisestä tanssitaiteen esityksestä, jonka näen liittyvän tekniseen taituruuteen perustuvaan abstraktin tai näennäisesti tarinallisen/kertovan liikemateriaalin ja esityskerrasta toiseen muuttumattoman muodon toistamiseen.

Timo Klemola puhuu väitöstutkimuksessaan länsimaisen fyysisen harjoittelun problematiikasta. Monien itämaisten liikuntamuotojen taustalla voidaan nähdä *henkisen kasvun* peruslähtökohta, jossa fyysisyys on ”olennainen osa sitä harjoitusta, jossa ihminen etsii todellista itseään”.

Länsimaisen ajattelun traditio ei näe fyysinen harjoittelun ja ihmisen henkisen olemuspuolen kirkastumisen yhteyttä. (Klemola 1998, 6.) Tämä sama ongelma voidaan nähdä ainakin jossain määrin esittävän taiteen harjoittelun traditioissa. Molemmissa kuvailemissani työtavoissa voidaan nähdä hengen ja ruumiin erottavaa dikotomista ajattelua. Työskentelyssä edetään ulkoa sisälle päin; joku muu antaa esiintyjälle/oppijalle valmiin muodon, joka esiintyjän/oppijan tulee sisäistää ja ilmaista parhaansa mukaan. Taito nähdään suorituksena, välineenä eikä itseisarvoisena inhimillisen olemisen tapahtumisen, maailman kokemisen tapana (Monni 2004, 208-217).

Kritiikkini ”muoto-edellä”-ajatukseen ei kuitenkaan kohdistu muotoon itsessään vaan ennen kaikkea perinteisesti länsimaiseen tapaan ymmärtää ja käyttää muodon käsitettä, jossa muoto tähtää pinnallisiin tai välineellisiin arvoihin, kuten voitto, terveys ja ilmaisu (Klemola 1998, 20). Itämaiset liikuntamuodot saattavat kiinnittyä hyvinkin tiukasti ja ankarasti juuri muodon toistamiseen ja silti niissä on läsnä ajatus myös ihmisen kokemuksellisesta ja henkisestä puolesta:

– – kaikissa aasialaisissa uskonnollis-filosofisissa perinteissä katsotaan, että ihmisen on harjoitettava itseään. Meidän perinteellemme on vieras ajatus, että ihminen on jatkuvasti kehittyvä prosessi, jota kehitystä voi ja tulee pitää yllä harjoittamalla itseään. (Klemola 1993, 1.)

Klemola nimeää traditionaaliset itämaiset liikuntalajit ”itsen projekteiksi”, joissa fyysistä taitoa harjoittamalla tavoitellaan todellista tai varsinaista itseä, eräänlaista ”ydinihmistä” (Klemola 1998, 71). Työskenteleminen *muodon kautta muodon vuoksi* aiheuttaa juuri vieroksumani ulkokohtaisuuden ja näennäisyyden kokemuksen, kun taas *muodon kautta kokemuksen vuoksi* on perusteltua, mutta oman kokemukseni mukaan taiteen opetuksessa hyvin harvoin käytettyä.

Maun kautta kohti eheämpää tanssia

Makumenetelmän kanssa työskentely on saanut minut pohtimaan omaa näkökulmaani tanssimiseen, tanssin opettamiseen ja tanssin ilmaisuun. Nuorempana tanssissa arvostin taitoa ja tekniikkaa ja siihen myös saamani opetus pääosin keskittyi. Vuosien saatossa ja ehkä myös teatterin tekemisen

myötä olen huomannut kiinnostäväni yhä enemmän huomiota tanssin ilmaisullisiin aspekteihin. Tanssin tekninen taituruus on jäänyt minulle toissijaiseksi ja epäkiinnostavaksi elementiksi. Ajattelen tanssin ilmaisun perustuvan ennen kaikkea tanssijan läsnäoloon ja liikelaatuihin. Liikelaadulla tarkoitan eri tapoja tehdä sama liike, jolloin laatu tuottaa muotoon ilmaisua: raskas, painovoimaa korostava hyppy voi ilmaista väsymystä ja keveä ja ylöspäin suuntaava hyppy huolettomuutta ja niin edelleen.

Liikelaatujen löytyminen ja omaksuminen vaatii tanssijalta usein vuosien kokemusta tanssimisesta. Esimerkiksi tanssitaiteen perusopetuksessa liikelaatuja työstetään vuosien ajan muun harjoittelun sisällä ja ohella, mikä parhaimmillaan johtaa pitkäjänteisen harjoittelun kautta kykyyn havaita ja tuottaa monipuolista laadullista ilmaisua. Tanssi-ilmaisua voidaan toki työstää myös tiiviimmällä, laatuihin fokuoituneella harjoittelulla, joka tähtää erilaisten liikelaatujen hallitsemiseen esimerkiksi Labanin liikeanalyysin³ kautta. Joka tapauksessa tanssiteoksessa ilmaisun ja liikelaatujen kanssa työskentely vaatii yleensä runsaasti aikaa, koska sekä pelkän koreografian oppiminen että liikelaatujen omaksuminen ovat aikaa vieviä prosesseja jo yksinään.

Itse sorrun usein nuorten ja harrastelijoiden kanssa edellä kuvaamaani perinteiseen työtapaan, jossa ensin opetellaan liikkeiden muoto ja järjestys eli omaksutaan koreografia ulkokohtaisesti. Kun koreografia on tanssijoiden kehomuistissa, alkaa vasta materiaallinen hiominen ja toivottujen laatujen ”lisääminen” koreografiaan. Käytännössä tämä työtapa on konkreettisuutensa vuoksi lasten ja nuorten kanssa toimiva (oppilaita motivoiva) ja looginen, mutta olen alkanut suhtautua siihen kriittisesti. Vaikka koreografian ja tanssin työstäminen muodon kautta onkin varmasti aika yleisesti käytetty sekä myös minulle tuttu ja helppo tapa toimia, se on alkanut tuntua kyseenalaiselta suhteessa omiin taiteellisiin ja kasvatuksellisiin arvoihini. Näen tämän työtavan asettavan liikkeen muodon ja tanssin tekniikan ensisijaiseksi, ilmaisun ja läsnäolon kustannuksella. Samalla työtapa houkuttelee käyttämään vain tai ainakin pääosin opettajan

³ Labanin liikeanalyysi perustuu Rudolph Labanin menetelmään, jossa liikelaatuja jäsennetään neljän elementin (virtaus, tila, aika ja voima) ja niiden yhdistelmien kautta. Liikeanalyysi toimii sekä analyyttisenä liikkeen havainnointivälineenä että luovuutta ruokkivana liikemateriaalin tuottamisen keinona. Alun perin liikeanalyysi on kehitetty tanssin kentälle, mutta sen erityisesti ilmaisua painottavan näkökulman vuoksi sitä sovelletaan nykyisin myös esimerkiksi tanssiteatterissa ja naamioteatterissa.

omaa liikemateriaalia, jolloin oppilaiden oma ”liikemielikuvitus” jää huomioimatta koreografisessa prosessissa. Lisäksi työjärjestyksen vuoksi ilmaisun työstämiseen on jäänyt yleensä myös vähemmän (liian vähän) aikaa. Tämä kaikki korostaa mielestäni väärällä tavalla teknistä taitoa, jättää ikävästi varjoon tanssijan oman kokemuksen ja tunne kokonaisvaltaisesta tanssista saattaa jäädä saavuttamatta.

Olen huomannut tähän asti siis erottaneeni liikkeen laadun sen fyysisestä muodosta. Olen ajatellut, että fyysinen liike (”suoritus”) on tanssin ruumis ja muoto, mutta liikkeen laatu (”ajatus”) on tanssin sielu ja henki. Liikkeen laadun liittäminen muotoon jälkikäteen tai erikseen ajateltuna paljastuu minulle nyt ilmaisun näennäisyytenä enkä itse asiassa ajattele sen olevan todellista tanssia vaan ainoastaan huolellisesti harjoiteltua, taitavaa liikuntaa. Huomaan ajattelevani, että minulle mielekkäintä, todellista ja tavoittelemisen arvoista tanssia onkin sellainen tanssi, jossa ilmaisu on jo valmiiksi elimellinen osa liikettä; jossa muotoa, laatua ja läsnäoloa ei voi erottaa toisistaan tai harjoitella erikseen. Makumenetelmän myötä olen alkanut hahmottamaan toisenlaista, mielekkäämpää ja perustellumpaa lähestymistapaa koreografiseen työskentelyyn ja tanssin ilmaisuun.

Keskuspuiston ryhmän kanssa lähdimme työstämään omia liikesommitelmia kolmen maun pohjalta: kaikki opiskelijat saivat kolme samaa makua, mutta eri järjestyksessä. Mauista lähdettiin tuottamaan liikemateriaalia (katso liite 1, harjoitus 2). Liikemateriaalin tuottamisen jälkeen pyysin opiskelijoita kirjoittamaan ylös liikkeisiin assosioituvia sanoja ja lausahduksia, toisin sanoen siis sanallistamaan sommitelmaan liittyviä mielikuvia. Erään Keskuspuiston opiskelija verbalisoi mauista syntyneen soolosommitelmansa seuraavasti:

<i>Menthol</i>	<i>Mehu</i>	<i>Suolavischy</i>
<i>ei uppoa</i>	<i>helli minua</i>	<i>yllätys: mitä nyt tapahtuu?</i>
<i>ilmat pihalle</i>	<i>antaudun sinulle</i>	<i>illuusio rikkoutuu</i>
<i>hetken helpotus</i>	<i>olen sulaa vahaa</i>	<i>poks poing</i>
<i>kylmä viima</i>		<i>kaadun</i>
<i>pois minusta</i>		<i>kurotus: haluan takaisin</i>
		<i>aistin kaiken sisältä päin</i>

Syntynyt teksti auttoi kyseistä opiskelijaa jäsentämään ja viimeistelemään sommitelman, jonka jälkeen tanssija pystyi toistamaan myös vaivatta liikkeitä laatuineen, koska ne olivat hänellä jo lähtökohtaisesti eheänä kokonaisuutena sekä kehossa että mielessä. Tanssijan liikkeellinen ja laadullinen läsnäolo sai nopeasti silmin nähden varman ja vahvan sävyn. Makuaistimuksen kautta liikkeen tuottaminen näytti tunneilla olevan kaiken kaikkiaan luonnollista ja pakotonta, eikä koreografian synnyttämiseen tai ylipäätään uuden luomiseen liittyvää tuskastumisen ja turhautumisen vaihetta juurikaan ilmennyt.

Makumenetelmän voi nähdä siis tapana tuottaa *tarkoituksenmukaista* liikemateriaalia. Se ei tarkoita *tarkoitushakuista* työskentelyä, jossa liikettä tuotettaisiin tietty tavoite mielessä vaan ennemminkin tietynlaista kehollista rehellisyyttä, liikkeellistä vilpittömyyttä. Tarkoituksenmukaisuuden ajatuksen voidaan ajatella yleisemmin syventävän koreografista prosessia ja kirkastavan käsillä olevaa aihetta karsien pois ”kivoja, mutta turhia liikkeitä”, tarpeettomia koreografisia kiemuroita ja koristelemisia (Nykykoreografian jalanjäljissä 2011, 105).

Koska maistaminen tai maun muistelu vaatii oman kehon aistimusten tarkkaa ja herkkää havainnointia, makumenetelmä synnyttää väistämättä myös hyvin kehollista (liikkeellistä), keskittynyttä ja kokonaisvaltaista läsnäoloa. Toiminnassa on helppouden ja aitouden tuntu; esiintyjän ei tarvitse ”tekemällä tehdä tai keksiä” liikettä tai ilmaisua tai ponnistella muuten niiden tuottamiseksi vaan molemmat näyttävät syntyvän ikään kuin itsestään ja yhdessä, nojaten silti konkreettiseen, todelliseen (maistamisen) kokemukseen. Kehollinen läsnäolo maussa ja sen kommunikointi ulos tuottaa suoraan liikemateriaalia, jonka sisällä on jo tietty laadullinen ulottuvuus. Ismo-Pekka Heikinheimo näkee liikelaadun tanssijan sisäisenä tunnekokemuksena, joka liittyy orgaanisesti koreografisen prosessin alkuvaiheissa syntyviin muihin elementteihin (kokonaiskuva, liikekieli, tunnelmat, kohtaukset, värit jne.) ja jotka jäävät koreografian kehoon ja mieleen ilman muistiinpanojen tai muunlaisen tallentamisen tarvetta (Nykykoreografian jalanjäljissä 2011, 56).

Ajattelen tanssimisen kokemuksen olevan eheämpi ja todempi, jos se syntyy tanssijasta itsestään ja ankkuroituu tanssijan omaan, kokonaisvaltaiseen kokemukseen. Makumenetelmä johdattelee samalla tavalla kohti eheämpää taiteen tekemistä toimijan oman kokemusmaailman kautta.

Työskentelyn nopeudesta

Kuten jo aiemmin totesin, makumenetelmä vaatii maistajalta välitöntä reagointia makuaistimukseen. Ajallisesti nopeus ja välittömyys ovat muutenkin makumenetelmälle ominaisia ja oleellisia piirteitä. Ilmaisun työstämisen prosessia makumenetelmän kautta voisi kuvailla vauhdikkaaksi. Maun syöttämä nopea impulssi ja siihen nopea reagointi lähtevät yleensä heti tuottamaan ilmaisuja ja siten kasvattamaan hahmoa. Prosessin keskellä ei ole aikaa eikä tilaa pysähtyä ajattelemaan ja pohtimaan, vaan maun kanssa työskentely vaatii intensiivistä otetta, jossa ajattelu synkronoituu automaattisesti toimintaan. Yhden maun kanssa on hyvä toimia jonkin aikaa, maistaa makua useampaan kertaan ja antaa maun synnyttämän ilmaisun hiljalleen kehkeytyä ja vahvistua: ”Se on hetkellinen ahaa-elämys, jonka saattaa kadottaa, jos ei maista uudelleen” (V2). Nopeus helpottaa tarttumista työskentelyyn, koska se ei jätä aikaa epäröinnille.

Makumenetelmässä rooli ja ilmaisu näyttävät rakentuvan nopeasti, kun esiintyjä vain muistaa pysyä ”uskollisena” maulle. Toisinaan esiintyjät tuntuvat ”humpsahtavan” hetkessä hahmoon niin kuin Liisa Ihmemaahan vievään onkaloon. Välittömyydellä on myös motivoiva puolensa etenkin nuorten kanssa, koska nuori saa heti jotain konkreettisesta työstettäväksi. Konkreettisuus tuntuu lähestymistapana innostavan nuoria roolin luomisen lähtökohdaksi enemmän kuin esimerkiksi hahmon sisäisen ajatusmaailman pohtiminen. Samalla makumenetelmässä kuitenkin tapahtuu jatkuvaa roolin sisäisten seikkojen työstämistä esiintyjän omien havaintojen, toiminnan ja reaktioiden myötä. Konkreettinen tekeminen luo vuoropuhelua ulkoisen ja sisäisen välille.

Maku toimii myös kehomuistiin menevänä kokemuksena nopeana palauttajana ja soveltuu hyvin prosesseihin, joissa tavataan harvakseltaan, esimerkiksi kerran viikossa. Työskentely ei vaadi pitkää lämmittelevää muistelua, keskustelua tai pitkäkestoista, jo syntyneiden asioiden palauttamista kehoon ja mieleen. Maku muistuttaa maistajaansa heti ja tuo ilmaisun esiin nopeasti. Maku ankkuroi nopeasti työskentelyyn, etenkin alkutaipaleella mutta myös työskentelyn muissa vaiheissa.

Makumenetelmä käyttäminen, omaksuminen ja sen olennaisen sisällön omaksuminen vaatisi kuitenkin enemmän aikaa ja pitkäjänteisempää työskentelyä kuin mitä itselläni oli ryhmien kanssa käytettävissä. Toisaalta makumenetelmä on nyt minulle tutumpi ja jäsentyneempi, jolloin

suunnittelisin nyt työskentelyn paremmin ja työskentely itsessäänkin olisi todennäköisesti hieman ekologisempaa ja suoraviivaisempaa. Nyt pääsimme ryhmien kanssa hyvään vauhtiin, mutta emme ”maaliin asti”. Maalilla tarkoitan makumenetelmän välittämien esiintymisen ja ilmaisun periaatteiden omaksumista automaattiseksi ja luonnolliseksi osaksi omaa työskentelyä. Nyt nuoret tarvitsivat vielä aika ajoin tukea, kannustusta, rohkaisua ja muistuttamista omaan kokemukseen kiinnittymisestä ja sen kautta työskentelystä.

Makumenetelmä kehotietoisuuden kehittäjänä

Erään oppilaan mukaan makumenetelmä vaatii ilmaisun työstämistä ”tarkkaan ajatellen ja tiedostaen”. Ajattelun tarkkuus ja tiedostavuus liittyy nähdäkseni juuri kehotietoisuuteen, ei niinkään loogiseen tai rationaaliseen ajattelun tarkkuuteen. Ajattelun rinnalla voisi puhua myös *tarkkaan tuntemisesta*, jonka näen linkittyvän aiemmissa luvuissa esiteltyihin mielikuvien merkityksellisyyteen ja havainnoivaan, läsnä olevaan kehoon (sivut 22-28).

Etenkin kokemattomilla esiintyjillä voi olla vaikeuksia tiedostaa omaa tekemistä kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti. Toisinaan makuimpulssin havaitseminen ja löytäminen olivatkin ryhmäläisille haasteellisia. Maun synnyttämää impulssia ei aina itse huomattu tai sitä ei koettua ”riittäväksi” tai ”oikeaksi”. Tämä paljasti minulle opettajana ja ohjaajana sen, että ilmaisun eri muodoista, mahdollisuuksista ja näkökulmista olisi ehkä pitänyt ennakkoon keskustella ryhmien kanssa hieman enemmän.

Eräs nuori kommentoi yhtä maistamiskokemusta, että ”löi vain tyhjää”, mutta tätä ns. ”jäätymisen” hetkeä nuori ei kuitenkaan mieltänyt reaktioksi makuun. Itse ohjaajana pyrin kannustamaan nuoria tarttumaan ensimmäiseen reaktioon sitä sen kummemmin arvottamatta. Itse ajattelen, että myös ”jäätymisen” eli kun näyttelijä ei sano eikä tee mitään, on reaktio makuun ja siten samalla myös aktiivista ilmaisua.

Katsoessamme videotaltiointia eräästä makumenetelmän demoesityksestä, eräs nuori totesi, ettei videolla nähty maistamisen hetki tuottanut hänelle mitään ilmaisua. Samalla kuitenkin näimme miten välittömästi maistamisen jälkeen kyseisen nuoren jalat lähtivät askeltamaan tiuhaa, ompelukoneen kaltaista askellusta. Maistaja itse oli yrittänyt siirtää makukokemusta

puheeseen ja selkeästi nähtävissä ollut fyysinen reaktio oli jäänyt häneltä itseltään täysin huomaamatta.

Havaittuani tämän kehotietoisuuden kehittämisen tarpeen ryhdyin teettämään lämmittävinä tehtävinä erilaisia pari- ja ryhmäharjoituksia, joissa fokus oli oman kehon havainnoimisessa ja toimintojen tarkkailussa. Vastaavanlaisia harjoituksia tehtiin myös kahdessa ryhmässä niin, että puolet ryhmästä oli aktiivisen tekijän ja toimijan roolissa ja toiset havainnoivat tapahtumaa toimijoiden keskellä tai tilan reunoilla. Tämä koettiin hyödylliseksi harjoitteeksi juuri omaa tekemistä avaavien havaintojen vuoksi:

Makujen kanssa työskenteleminen oli tosi opettavaista! Muiden kommentit ja havainnot olivat tosi valaisevia, koska muut huomasivat juuri niitä asioita, joita ei itse tiedosta. (V3)

Muiden havainnoiminen oli antoisaa, pieniin yksityiskohtiin kuten kasvojen ilmeisiin ja eleisiin ylipäätään alkoi kiinnittää enemmän huomiota. – – Toisen tarkkaillessa pystyi keskittyä tekemiseen parhaiten, koska kaveri näki asioita, joihin ei itse kiinnittänyt huomiota. kokemuksia jakaessa kaverilta uusia oivalluksia omaan hahmoon ja työskentelyyn. (V1)

Kehotietoisuuden kehittämisen projekti on kasvavilla nuorilla mielestäni aina ajankohtainen ja tärkeä osa teatteri-ilmaisun opetusta. Tässä prosessissa nuorten kehotietoisuus varmasti kehittyi, mutta sitä olisi voinut harjoittaa heidän kanssaan lisää, jos aikaa olisi ollut enemmän. Nyt esimerkiksi maun synnyttämät roolihahmon fyysiset piirteet unohtuivat osalla helposti aika kevyiksi ja pieniksi, jollen toistuvasti muistuttanut ”skannaamaan” omaa kehoa, omaa tekemistä ja oman roolin fyysisiä elementtejä läpi.

Makumenetelmä esiintyjälähtöisenä työtapana

Perinteisemmässä tavassa lähteä hakemaan esiintyjän ilmaisua lähtökohdat, työtavat ja tavoitteet asetetaan tyypillisesti enemmän tai vähemmän ohjaajan tai koreografin näkökulmasta. Teatterin kentällä se voi tarkoittaa esimerkiksi tekstiä ja ohjaajan (tai opettajan) ajatuksia tekstin toteuttamisesta. Esiintyjille jaetaan roolit ja työskentelyn edetessä ohjaaja (yksin tai yhteistyössä näyttelijöiden kanssa) syöttää rooleihin ja kohtauksiin liittyviä määreitä,

mielikuvia ja ohjeita. Tämä työtapa saattaa toimia mainiostikin, mutta joskus olen törmännyt tilanteeseen, jossa esiintyjä ei ole ”roolinsa tasalla”. Esiintyjä on epätietoinen ja epävarma työskentelystään, koska rooli ei ”tunnu omalta”, luontevalta tai siitä ”ei saa kiinni”. Rooliin on voitu liittää sellaisia ominaisuuksia, piirteitä ja mielikuvia, jotka ovat roolin esittäjälle liian etäisiä tai muuten vaikeita ymmärtää tai toteuttaa. Lopputulos on näissä tilanteissa helposti ilmaisultaan ja läsnäololtaan ohutta ja pinnallista.



Ilmaisun riemua ja esiintymisen varmuutta Keskuspuiston demossa. (Kuva: Katri Huitila)

Makumenetelmässä omien mielikuvien kautta työskentely tarjoaa esiintyjälähtöisen työtavan. On makuaistimuksen synnyttämä mielikuva luonteeltaan millainen tahansa, se on joka tapauksessa aina kokijalleen oikea, tosi ja aito. Väärän tai huonon mielikuvan mahdollisuutta ei ole. Koska mielikuva syntyy vapaasti esiintyjän omasta mielestä, se pysyy ilmaisijansa ”kokoisena”. Mielikuvan synnyttämä ilmaisu - puhutaan sitten liikelaadusta tai roolihahmosta - pysyy siten esiintyjän käsissä ja hallinnassa. Esiintyjä ei ole alisteinen ilmaisulle vaan toisin päin. Tämä tuottaa ajatuksen vapaudesta, joka samalla houkuttelee esiintyjää ottamaan itse vastuuta roolityöstään. Menetelmä viestii, että kaikki vastaukset ovat esiintyjällä ja että itse asiassa esiintyjä itse tietää parhaiten. Ohjaajan rooli makumenetelmässä on ehdottaa,

esiintyjä tekee päätökset. Tällainen vastuun ja vapauden ottaminen ei etenkin nuorten kanssa työskenneltäessä välttämättä tapahdu käden käänteessä, vaan vaatii ohjaajalta kannustavaa, tukevaa, avointa ja kärsivällistä asennoitumista. Työskentely on siten perinteiseen asetelmaan verrattuna tasa-arvoisempaa, mutta vaatii myös ohjaajalta harjoituksissa kokonaisvaltaista läsnäoloa, tarkkaavaisuutta ja herkkää havainnointikykyä.

Makumenetelmän esiintyjälähtöisenä työtapana tuotti Vantaan tanssiopiston nuorilla itsenäisempää ja kokonaisvaltaisempaa otetta koko työskentelyyn ja roolin rakentamiseen. Nuoret ottivat vastuuta roolistaan myös omalla ajallaan ja tarjosivat ja ratkaisivat roolin liittyviä asioita pyytämättä. Esimerkiksi neljännen kohtauksen Hilpin roolin hiusten ulkonäöstä olimme puhuneet asianomaisen nuoren kanssa vain ohimennen sivulauseessa, että ehkä hiukset voisivat olla epäsiistin ja rasvaisen näköiset. Seuraavalla kerralla harjoituksissa hän oli öljynnyt hiuksensa juuri sellaisiksi kuin olimme puhuneet. Toisessa kohtauksessa taas tarvittiin tupakan sytytintä, jonka itse toistuvasti unohdin tuoda harjoituksiin. Eräällä kerralla mainittua kohtausta katsomassa ollut nuori toi – pyytämättä – omia sytyttimiään tarjolle kohtaukseen. Nämä oma-aloitteiset, pienet teot yllättivät ja ilahduttivat minua suuresti ja kertovat merkittävästä asenteen muutoksesta: nuoret ottivat oma-aloitteisesti ja aktiivisesti vastuuta yhteisestä kokonaisuudesta myös harjoitusajan ulkopuolella. Yhtäkkiä ryhmästä löytyi useita ”tarpeiston hoitajia” ja ”puvustajia”. Nuorten vastuunottoa edesauttoi varmasti myös oma, aiempaa huolimattomampi asenteeni. Koska itsekin oli uuden asian äärellä, myös oma huomioni jakaantui eri tavalla kuin aiemmin. Ajatukseni suuntautuivat enemmän menetelmän tutkimiseen ja sen logiikan hahmottamiseen, joten minulla ei yksinkertaisesti riittänyt aikaa eikä energiaa tietynlaiselle ylihuolehtimiselle. Yhteinen vastuun kantaminen tuntui hienolta, helpottavalta ja ehdottomasti myös seikalta, jonka pyrin siirtämään työskentelyyn myös muiden ryhmien kanssa.

Mielestäni nuorten harrastelijoiden kanssa työskennellessä makumenetelmä on yksi varteenotettava työkalu, koska ilmaisu löytyy omasta kehosta. Esimerkiksi roolihahmon rakentaminen ei vaadi pitkää elämäkokemusta, syväluotaavaa roolianalyysia tai ajatustyötä omalla ajalla. Työskentely pysyy nuoren näpeissä, mutta voi silti yllättää, tuottaa uutta ja kehittää. Menetelmä

antaa etäisyyttä tiedolliseen, loogiseen ajatteluun, joka saattaa kahlita nuoren työskentelyä ja lukita ilmaisua. Toisaalta kehollinen lähestymistapa voi tuntua etenkin murrosikään ehtineestä nuoresta myös vieraalta, koska oma keho on jatkuvassa muutoksen tilassa. Tällaisia haasteita en kuitenkaan itse kohdannut, koska niin Keskuspuiston opiskelijat kuin Vantaan tanssiopiston oppilaatkin olivat suhteellisen sinut oman kehonsa kanssa, todennäköisesti juuri tanssimisen ansiosta. Makumenetelmä voi myös helpottaa tottumista fyysiseen työskentelyyn ja keholliseen ”ajatteluun” juuri kokemuksellisen lähestymistapansa ansioista.

Mielikuvat fyysisyyden synnyttäjänä

Mielikuvan merkitys makumenetelmässä psykofyysisenä elementtinä on perustavanlaatuista, koska mielikuva toimii ikään kuin maun muuntajana ilmaisuksi. Maistettu maku näyttää synnyttävän lähes aina jonkinlaisen mielikuvan, joka siirtyy maistajan kehoon yleensä fyysisenä muutoksena. Makumenetelmän kehollisuus avaa jo lähtökohtaisesti mahdollisuuksia laajempaan ilmaisuun. Eeva Muilu uskoo myös kehon ilmaisuvoimaan:

Kehon ilmaisuvoima on tehokkaampi ja nopeampi kuin mitkään sanat. Keho voi heittäytyä lattialle tai toisen syliin, se voi viestittää olevansa vaarallinen tai vaaraton, se voi ilmaista asiansa suurella tunteella tai erittäin hienovireisesti ja tämä ilmaisu voi muuttua salamannopeasti. Keho on usein myös läpinäkyvä ja näemme ja aistimme toisistamme asioita, vaikka kuinka pyrkisimme niitä peittämään. Kehon ilmaisuvoima on paljon selkeämpi ja suurempi kuin sanojen maailma. Sanotaankin, ettei keho koskaan valehtele. (Nykykoreografin jalanjäljissä 2011, 140.)

Makujen synnyttämien mielikuvien luonne ja ilmenemismuodot riippuvat aina maistajasta, niiden kirjo on loputon ja yleistäminen ainakin tämän työn puitteissa mahdotonta ja ehkä myös ylipäättään epärelevanttia. Yhteinen nimittäjä mielikuvissa näyttää kuitenkin olevan fyysisyys: makujen käyttäminen esiintyjän työkaluna näyttää lähes poikkeuksetta ehdottavan fyysistä, toiminnallista ilmaisua. Keskusteluissa nuorten kanssa nousi usein esiin maun synnyttämä fyysinen olotila tai tilallinen suunta. Pyrin seuraavaksi

hieman avaamaan konkreettisten esimerkkien kautta miten fyysisyys ilmeni työskentelyssä käytännön tasolla.

Suuntaa tarjoava mielikuva tarkoittaa ajatusta tietysti tilallisesta suunnasta, joka aiheuttaa fyysisen reaktion. Esimerkiksi raikkaat, minttupohjaiset maust näyttivät synnyttävän maistajissa useammankin kerran fyysistä suuntaa ylöspäin. Mintun maku aiheuttaa usein hengitystä avaavan tuntemuksen tuntuen kurkun päässä ja nielun yläosassa. Aistimuksen paikantuessa kehon yläosaan se synnyttää mielikuvan suunnasta ylös. Tämä näyttäytyi tunneilla esimerkiksi selkärangan suoristamisena, ryhdin oikaisemisena ja raajojen ”rentona valmiustilana”. Monivivahteiset maust, joissa on selkeät ja erilaiset ensi-, perus- ja jälkimaut, näyttää synnyttävän taas ambivalenssia, joka tuottaa kehoon monta eri suuntaa ja tarjoaa levotonta, eri suuntiin kurottavaa ja etenkin raajoihin vaikuttavaa fyysisyyttä. Tälle vastakohtana pehmeä, makea, miellyttävä maku voi houkuttaa nauttimaan ja viipymään maussa ja näin ikään kuin antaa suunnan sisäänpäin, omaan itseensä, jolloin suunta tuntuu etenkin kehon keskustassa.



Eräällä nuorella sitruunamehu lähti synnyttämään hahmoa, jonka yksi määräävistä piirteistä oli jatkuva käsillä tunnusteleminen. (Kuva: Sonja Taulavuori)

Suunnan lisäksi mielikuvien fyysisyys voi ilmetä myös olotilana, joka syntyy usein maun suutuntumasta. Maun suutuntuma eli rakenne ja koostumus näyttivät usein olevan suoraan verrannollisia niistä syntyvään esiintyjän keholliseen elastisuuteen, rytmiin ja yleisolemukseseen. Paksut nesteet näyttivät tuottavan hitaampaa, raskaampaa, hallitumpaa fyysisyyttä kuin ohuet,

juoksevat nesteet, jotka taas notkistuttivat ja nopeuttivat myös maistajansa liikkumista.

Mielenkiintoinen havainto on myös soijan synnyttämä vahva toiminnallisuuden piirre, joka toistui muutamia kertoja. Soija näytti synnyttävän selkeästi fyysisestä vahvasta, lihaksiin menevää tietoisuutta ja jatkuvaa tarvetta pysyä liikkeessä, saada jotain aikaan, tehdä ja toimia tilassa voimakkaasti ja vahvasti. Soija luokitellaan umami-mauksi (katso sivu 15), jonka merkitys ”maukkaana tai lihan” makuna rinnastuu tässä kiinnostavasti tietynlaiseen ”lihaisaan” ilmaisuun.

Mielikuvien fyysiset ilmenemismuodot lähtevät aika usein yhdestä ajatuksesta, yksinkertaisesta seikasta, pienestä yksityiskohdasta, joka lähtee leviämään koko kehoon, synnyttäen lisää mielikuvia. Prosessi etenee tavallaan ”lumivyöryefektinä”: maun synnyttämien mielikuvien ja niiden ruokkimien uusien mielikuvien synteisistä lähtee kehittymään hiljalleen kasvava kokonaisvaltaisempaa, eheämpää ilmaisua. Eräs oppilas kuvaa maistamisen fyysistämistä näin:

Kun maistaa makua niin ensimmäisenä tulee se reaktio, joka tulee aina, eli esim. jos maku on paha niin ehkä joku irvistys/jännitys naamassa. Tätä ei aina tule. Seuraavaksi, jos makuun liittyy joki ruumiinosa tai suunta. Esim. minttukaakaossa oli selvä suunta ylös, jotkut maut menevät suoraan jalkoihin, kurkkuun tai mahaan. Suuhun on jäänyt jonkinlainen jälkimaku, ja se saattaa tuntua poskissa/kasvoissa. Kun alkaa tekemään jotain niin äsken mainitut ilmaisun osat antavat impulsseja uusille. (V5)

Makumenetelmä roolin rakentajana

Seuraavaksi katson makumenetelmää näyttelijäntyön näkökulmasta. Suhteutan sitä minulle tyypilliseen tapaan opettaa nuorille näyttelijäntyötä ja roolin rakentamista. Roolityöskentely voidaan nähdä myös selkeänä näyttelijäntyön perustana tai lähtökohtana: ”Näyttelijäntaite on roolihahmojen luomista” (Repo 2011, 59). Itse ajattelen roolihahmon luomisen olevan näyttelijäntaiteen merkittävä alue, mutta en näe sitä perustavanlaatuisena lähtökohtana vaan yhtenä osana näyttelijäntaidetta.

Kun työskentelen nuorten kanssa valmiin tekstin parissa perinteisen teatterin lähtökohdista, ohjaan johdattelvilla kysymyksillä nuoria luomaan roolihahmonsa itse. Tavoitteena on rakentaa mahdollisimman syvä,

moniulotteinen ja uskottava hahmo. Kysymykseni johdattelvat pohtimaan hahmon fyysisiä ja henkisiä ominaisuuksia, tapoja, toimintamalleja, menneisyyttä, nykyistä tilannetta, tahtoa, toiveita, pelkoja ja tulevaisuutta. Roolia rakennetaan niin tekstistä vihjeistä käsin kuin tutustumalla kehkeytyvään hahmoon improvisoitujen kohtausten kautta ja erilaisten kirjoitustehtävien avulla. Alkuun roolihahmo on luonnostelma, ”hahmotelma”, joka harjoittelun, tietoisien työstämisen ja pohdinnan, alitajuisen työskentelyn sekä ajan myötä muuttuu, tarkentuu, syvenee ja täydentyy. Tekstin lisäksi hahmoa kehittävät myös esimerkiksi vuorovaikutustilanteet toisten hahmojen kanssa sekä puvustuksen, rekvisiitan, tilan ja lavasteiden tarjoamat mahdollisuudet tai rajoitteet.

Tällainen roolin rakentaminen sisältää paljon johdonmukaista ajattelua, päättelyä, sovittelua ja myös hahmoon liittyvien ristiriitojen kohtaamista. Roolihahmon rakentaminen pelkästään ”järkeillen” oikoo helposti myös hahmossa piilevät, kiinnostavat ristiriidat ja saattaa tuottaa väärällä tavalla tarkoituksenmukaista ilmaisua. Tämä voi johtaa ennalta arvattaviin, tylsiin ja kliseisiin hahmoihin, jolloin roolityöskentely jää pinnalliseksi. Myös Stanislavskin näyttelijäntyön järjestelmä suhtautuu kriittisesti mekaaniseen ja ulkokohtaiseen eli ”rutiinimaisesta” näyttelijäntyöhön, jota Repo (2001, 53) kuvailee kaavoittuneena toimintana, jossa näyttelijä teeskentelee näyttelevänsä totutuin elkein: ” – – näyttelemine perustuu valmiiden kliseiden ja maneerien, ilmeiden ja eleiden käyttöön, joista katsoja voi helposti ymmärtää minkälaisia tunteita näyttelijä tarkoittaa.”

Meyerhold sitä vastoin peräänkuulutti näyttelijän taitoa luoda näyttämöllisen tilanteen edellyttämiä liikekuvioita lavalla. Meyerholdille näyttelemine ei ollut roolihenkilöiden tuntemuksiin eläytymistä vaan *tilanteen edellyttämän* tehtävän tiedostamista ja siihen reagoimista liikkeillä; toiminta ja liike olivat jo itsessään riittävää näyttelijän ilmaisua. Tilanteen tiedostaminen toimii näyttelijälle impulssina toimia ja toiminta ilmenee liikkeinä. Meyerhold korosti näyttelijän plastisuuden merkitystä teatterin tärkeänä ilmaisukeinona ”sanoja vastaamattomina liikkeinä”, joka irrottautuu sanojen merkityksistä ja kiinnittyy ennen kaikkea tilanteisiin ja niiden edellyttämiin tehtäviin. (Meyerhold 1981, 52.)

Opetustilanteissa sanon usein oppilailleni, että ”älä esitä, vaan ole”. Makumenetelmän kautta olen yrittänyt löytää reitin esittämisestä olemiseen eli kohti omaan todelliseen kokemukseen kiinnittyvää esiintymistä, jota

Stanislavski nimittää ”kokevaksi näyttelijäntaiteeksi” (Repo 2011, 49). Repo korostaa, että Stanislavskin mukaan näyttelijäntyö muuttuu taiteeksi vasta, kun siinä on mukana inhimillinen kokemus. Stanislavskin järjestelmässä näyttelijän tärkein työväline kohti kokevaa näyttelijäntaidetta on näyttelijän oma ”orgaaninen, luova luonto”. Näyttelijän orgaanista, luovaa luontoa tuetaan ja harjoitetaan tietoisella psykotekniikalla, jonka avulla näyttelijä etenee tietoisensa kautta kohti alitajuista luomistyötä. (Repo 2011, 44-46.) Meyerhold sitä vastoin lähestyy näyttelijäntaidetta konstruktivistisesti, aktiivisena ja rationaalisenä käytettävissä olevan materiaalin järjestämisen ajatuksen kautta: ”Taiteen on rakennuttava tieteelliselle perustalle, taitelijan koko luomistyön tulee olla tietoista. Näyttelijän – – on osattava käyttää oikein vartalonsa ilmaisukeinoja”. (Meyerhold 1981, 104.)

Makumenetelmä tunnustaa tiedostamattoman ja alitajuisen arvon, mutta pitää sisällään myös oman toiminnan tietoista tarkkailua, kehittämistä ja arviointia. Makumenetelmän keskiössä on esiintyjä ja esiintyjän oma kokemus ja koko persoona, joiden kautta pyritään *löytämään* todempaa, syvempää, kokonaisempaa ilmaisua. *Löytäminen* viittaa alitajuisen ja tiedostamattoman mielen merkityksellisyyteen ja voimaan. Jos esiintyjä uskaltaa heittäytyä kokonaan omaan kokemukseen ja toimia sen pohjalta suunnittelematta, ennakoimatta ja intuitiivisesti, saattaa omasta itsestä löytyä uusia, yllättäviä tai ehkä jo kadonneita ilmaisun laatuja. Järkeily johtaa taas ilmaisun elementtien tietoiseen poimimiseen, jolloin uutta *ei löydy* eli mitään todella tuoretta tai yllättävää ei todennäköisesti pääse tapahtumaan. Makumenetelmässä makuaistimus, sen tarjoama kehollinen impulssi synnyttää liikkeen, eleen tai äänen, sysää toimintaan, aiheuttaa tekoja ja näiden kaikkien mainittujen yhteisestä vuorovaikutuksesta ryhtyy rakentumaan ilmaisua, toimintamalleja, tunnetiloja, roolihahmoja. Rakentumisen prosessi edellyttää myös reflektointia, jonka avulla omaa toimintaa ja ajattelua on mahdollista konstruoida ja sitä kautta vahvistaa uudenlaisen näyttelijän työtavan ymmärtämistä, omaksumista ja juurruttamista.

Makumenetelmä on siis yksi tapa harjoittaa tilanteeseen heittäytymistä, oman tunteen ja kokemuksen kuuntelua, hyödyntämistä ja muuntamista ilmaisuksi ja intuition luottamiseksi. Makumenetelmä on tapa löytää alitajuisen, tiedostamattoman mielen kautta esiintyjässä jo olevia ominaisuuksia, purkaa ilmaisuun liittyviä lukkoja, estoja, ennakkoluuloja ja

avata koko esiintyjän ilmaisun skaala ja mahdollisuudet. Merkittävää on myös oman tekemisen itsenäinen arviointi ja kehittäminen. Makumenetelmä houkuttelee, herättelee, aktivoi fyysisen, ulkoisen toiminnan kautta esiintyjän sisäistä maailmaa ja mieltä aktivoitumaan, inspiroitumaan. Makumenetelmä pyrkii täydellisen, kokonaisvaltaisen läsnäolon kautta herättämään esiintyjässä piilevät luovuuden ja ilmaisun mahdollisuudet.

Vantaan tanssiopiston ryhmän kohdalla ote roolityöskentelyyn tuntui harjoituksissa muuttuvan sujuvammaksi, itsenäisemmäksi ja luottavaisemmaksi makumenetelmän käyttämisen myötä. Aiemmin roolihahmojen työstäminen ja omaksuminen vaati pidemmän ajan ja synnytti enemmän epätietoisuutta ja turhautumista, nyt nuoret tuntuivat saavan melko nopeasti kiinni hahmosta ja roolit tuntuivat ”istuvan” tekijöilleen aiempaa helpommin. Ilmaisuu oli kiinnostavaa ja näennäinen, pinnallinen tekeminen väistyi aina kun nuoret todella ja aidosti keskittyivät makukokemuksen kautta työskentelyyn.

Huomasin makumenetelmien demoissa esiintyjälähtöisyyden (katso sivu 55) vaikuttavan myös nuorten työnjälkeen näyttämöllä. Molemmissa makumenetelmän demoesityksissä nuorten esiintyminen oli mielestäni sujuvaa ja vaivatonta. Minulla on ollut demoja ja esityksiä Vantaan tanssiopiston ryhmän kanssa aiemminkin ja niihin verrattuna *Yksisen* demossa tuntui olevan hyvin luottavainen tunnelma ja demo eteni hienosti hyvällä sykkeellä, omalla painollaan. Nuoret aloittivat kohtaukset ilman sen kummempaa – ainakaan päällepäin näkyvää – jännittämistä ja veivät kohtaukset läpi vaikeuksitta. Uskon, että koska koko työskentely on perustunut nuorten omaan tietoon ja kokemukseen, heillä oli hyvä perusluottamus myös esityksessä. Perinteisempään työtapaan liittyy usein viimeisissä harjoituksissa esityksen siirtyminen tai siirtäminen ohjaajalta esiintyjille, missä ohjaaja ikään kuin ”luovuttaa” esityksen esiintyjien käsiin. Tällaista hetkeä, puhetta tai tunnetta ei makumenetelmän demoissa tapahtunut lainkaan, koska demot eivät mielestäni missään vaiheessa olleet vain minun käsissäni tai vallassani, pikemminkin toisin päin. Demojen suhteen olin nuoriin verrattuna tavallaan se tietämättömämpi ja kokemattomampi.

Makumenetelmän esiintyjälähtöisyys tuotti myös vastakkaisia vaikutuksia: vaikka esiintyjälähtöisyys toi nuorille varmuutta esitystilanteeseen ja omaan

roolityöhön sekä helppouden tuntua tekemiseen, toisaalta se kuitenkin näytti tuottavan samaan aikaan myös epävarmuutta. Epävarmuus ilmeni oman tekemisen pienentämisenä ja ilmaisun kutistamisen. Tämä ei välttämättä välittynyt muille katsojille, mutta itse harjoituksissa nuorten työskentelyä nähneenä huomasin esityksessä yleistä varovaisuutta. Nuoret tuntuivat liikkuvan ja ilmaisevan vähemmän ja tukeutuvan enemmän repliikkeihin ja tekstiin. Lähes kaikissa harjoituksissa läsnä ollutta tuoreutta, uusien yllättävien tekoja ja niihin aidosti vastaamista ei tapahtunut enää esitystilanteessa vaan välillä kohtaukset etenivät mekaanisesti, aiempaa muotoa toistaen. Uusi työtapa ja siihen liittyvä omakohtaisuuden piirre tuntui esitystilanteessa aiheuttavan (ehkä alitajuista) pelkoa esiintyjissä, joka houkutteli nuoria palaamaan tuttuun ja turvalliseen tapaan ”selvitä” esiintymistilanteesta. Ilmaisuun palasi ulkokohtaista, pinnallista, teksti-uskollista ja mekaanista ilmaisu eli juuri sitä, mitä makumenetelmän kautta työskentely pyrkii välttämään. Koska makumenetelmä uutena esiintymisen tapana ammentaa voimansa ja sisältönsä esiintyjän sisältä, omista kokemuksista ja aidosta minuudesta, se voi olla hyvin haastava tilanne nuorelle, joka on vielä epävarma itsestään ja paikastaan maailmassa. On luonnollista, että tässä tilanteessa uuden työtavan ehdottama ilmaisu rinnastuu – todennäköisesti tiedostamatta – oman sisimmän paljastamiseksi ja aiheuttaa pelkoa. ”Paluu vanhaan” on siis suojautumisreaktio oman itsensä turvaamiseksi.



Vantaan tanssiopiston demossa yleisö sai maistaa kohtausten aikana roolihahmojen taustalla olevia makuja ja lopuksi yrittää arvata, mikä maku oli kunkin hahmon taustalla. (Kuva: Sonja Taulavuori)

Eräs nuori kertoi, että kun *Yksisen* demon katsojilta pyydettiin arvauksia kunkin roolin taustalla olevista mausta, hän toivoi todella syvästi, että ”kunpa joku arvaisi oikein, kunpa joku tietäisi minun makuni”. Jos kukaan ei arvannut oikein, se tuntui monesta nuoresta hieman kiusalliselta ja jopa lannistavalta. Ajattelen itse tämän kertovan inhimillisestä, mutta nuorilla erityisen voimakkaasta tarpeesta löytää joku, joka olisi samalla aaltopituudella; toiveesta kohdata joku, joka olisi samaa mieltä. Jos kukaan ei arvannut makua, se saattoi merkitä nuorelle yksin jäämistä ja leimautumisen vaaraa: näyttelijä on ”huono” tai roolityö ”tehty väärin”, koska sille ei löytynyt tunnistajaa, yhteisesti jaettavaa perustaa. Pedagoginen ratkaisu tähän on mielestäni nuorten itsetunnon vahvistaminen painottaen yhä voimakkaammin esiintyjälähtöisyyttä, kannustamalla ja tukemalla nuoria aktiiviseen oma-aloitteisuuteen ja vastuunjakamiseen ja tarjota lisää tilaisuuksia esiintyä yleisölle uudelleenlaiseen työtapaan nojaavan ilmaisun laatujen vahvistamiseksi ja juurruttamiseksi.

UNELMARESEPTI - MAKUMENETELMÄ OHJAAJAN TYÖKALUNA

Tässä luvussa avaan makumenetelmää ohjaajan ja opettajan näkökulmasta. Makumenetelmän kanssa työskentely synnytti mielestäni nuorille uudenlaista otetta keskusteluun ja itseluottamusta omiin kokemuksiin, ajatuksiin ja mielipiteisiin. Makumenetelmä osoittautui työskentelyssämme myös itsenäiseksi, tapahtumia ja toimintaa luovaksi dramaturgiseksi työkaluksi ja ohjaajan ”näkökyvyn” harjaannuttamisen välineeksi.

Ristiriitoja ja keskustelua

Makumenetelmä on tarjonnut ryhmieni nuorille päinvastaisesti etenevän tavan työskennellä tanssin ja teatterin parissa kuin mihin he ovat tottuneet. Makumenetelmän työtapa on todennäköisesti jossain vaiheessa tuntunut nuorille myös hämmentävältä ja ristiriitaiseltakin. Makumenetelmän lähtökohta tuottaa ilmaisuja ulkoa tulevan impulssin ja sisäisen kokemuksen dialogilla, mutta tavallaan ulkoisen muodon kautta voi tuottaa ristiriitaa muiden läsnä olevien elementtien suhteen. Tämän ymmärtäminen ja ratkaiseminen voi olla vaikeaa nuorille harrastelijoille.



Vantaan tanssiopiston jaksossa tekstin kanssa työskentely vaati aikaa ja keskustelua.
(Kuva: Laura Arala-Niemelä)

Tämä ristiriitaisuuden seikka korostui etenkin Vantaan tanssiopiston kevään jaksossa, jossa työstimme *Yksinen*-näytelmän kohtauksia makumenetelmän kautta. Työskentelyä edelsi jaettujen tekstien opetteleminen itsenäisesti. Nuorille luonnollisesti ehti syntyä tekstiä opetellessa jonkin mielikuva roolista ja kohtauksesta, joka saattoi osoittautua hyvinkin ristiriitaiseksi maun ehdottaman ilmaisun kanssa. Vaikka itse ohjaajana kannustin pysymään uskollisena maulle ja pitämään tekstin alisteisena makumenetelmällä, työskentelyssä oli nähtävissä hämmennystä ja melko tiukkaakin tekstilähtöistä otetta:

On haastavaa luoda henkilöhahmo maun pohjalta ja yhdistää siihen tekstin repliikkejä. Vaikka tekstissä ei pidäkään pysyä kiinni, silti haluaisin jollain tasolla pysyä sille uskollisena, kuitenkin luoden hahmon maun pohjalta. (V3)

En tiedä miten yhdistän sen [maun] tekstiin vielä. Tekstin luomat mielikuvat ovat ristiriidassa maun makeuden kanssa, mutta koostumus on helppo tuoda esille. (V4)

Tämä oli mielestäni kuitenkin täysin luonnollista ja odotettavaakin ja toi kiinnostavaa haastetta minulle ohjaajana. Halusin pois tekstiuskollisesta asenteesta, koska se näytti sekä kuolettavan maun että luovan tylsää ja teennäistä kohtausmaailmaa. Myös nuoret aistivat työskentelyn näennäisyyden vaikka eivät heti pystyneet jäljittämään sen syytä. Kannustinkin nuoria pitäytymään maun ehdottamalla suunnalla ja teetin välillä mausta esimerkiksi eläinhahmo-harjoituksia, joilla tietoisesti vielä etäännytin syntyneitä hahmoja tekstin maailmasta. Osa koki eläimellisen puolen hakemisen mielekkääksi:

Tänään sai taas paljon uusia näkökulmia omaan työskentelyyn. Eläinhahmon kautta oli helpompi lähteä työstämään tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin omaa hahmoa. (V1)

Siitä sai uutta materiaalia ja ulottuvuuksia omana hahmoon. (V3)

Teki hyvää keskittyä pelkkään liikkeeseen. Pääsi liioittelemaan maun tuoma olotilaa. Aiemmin on ollut vähän hankaluuksia pitää makua yllä, mutta nyt kun sen on vienyt yli niin siihen on helpompi palata. Myös mielikuvat siitä missä maku näkyy vahvistui. (V7)

Joitakin uusi näkökulma maun luomaan hahmoon hämmensi entisestään:

Tänään teimme mauista eläimiä ja vahingossa vähän huolestuin, kun se, mitä löytyi hahmosta viimeksi, ei olekaan enää jotenkin siellä. Eläinhahmo oli tosi erilainen, kuin tämänhetkinen kuvani ihmishahmosta. Niissä oli mielestäni suuri ristiriita ja vaikka tiedän kyllä ettei se haittaa, niin vähän jotenkin tuntuu hassulta, että mitä oikein tapahtuu. (V5)

Tekeminen ensisijaisesti maun kautta osoittautui kuitenkin hedelmällisemmäksi vaihtoehdoksi. Heti, kun nuoret unohtivat pyrkimyksensä sovinnaiseen ja loogiseen ilmaisuun ja antautuivat maun vietäviksi, näyttämö, ilmaisu ja hahmot heräsivät jälleen eloon. Työskentely muuttui taas innostavaksi ja kiinnostavaksi niin nuorille kuin minullekin, vaikka samalla kohtaukset saivat myös todella absurdeja ja hulluja piirteitä. Tämä on kuitenkin mielestäni myös yksi makumenetelmän anti ja arvo sekä tietystä mielessä looginenkin seuraus: uudenlainen työtapo tuottaa myös tekijöilleen uudenlaista näyttämökuvaa. Samalla leikkisä, kokeileva, tutkiva tunnelma palasi, joka on minulle teatterin tekemisessä ja opetustilanteissa inspiroiva, tärkeä ja tavoiteltava tila.

Osa nuorista koki, että maun synnyttämän ilmaisun ja tekstin välille jäi kuitenkin ratkaisematonta ristiriitaa, joka häiritsi heitä työskentelyn ja demoesityksen loppuun asti. Häiritsevyys liittyi nuorten kokemukseen omasta roolityöstään ja ilmaisustaan, jolle he eivät mielestään löytäneet riittävää yhteyttä tai perustetta suhteessa tekstin sisältöön. Tämä ei mielestäni näkynyt kuitenkaan ulospäin; katsojan näkökulmasta kaikille hahmoille löytyi ”elämän makuinen” pohja ja tunnistettava yhteys tekstiin. Tähän ristiriidan tunteeseen vaikuttaa varmasti myös jokaisen nuoren oma kokemus ja käsitys esittävästä taiteesta niin tekijänä kuin katsojanakin.

Olen huomannut aiemmin mainitsemani makumenetelmän esiintyjälähtöisyyden vaikuttaneen myös nuorten tapaan keskustella, kysyä ja

sanoa omia mielipiteitään työskentelyn aikana. Niin Keskuspuiston ammattiopiston kuin Vantaan tanssiopistonkin ryhmien nuoret sanoivat rohkeasti mielipiteitään työskentelyyn liittyvistä asioista ja osallistuivat aktiivisesti yhteiseen keskusteluun ja makumenetelmän ”pätkäilyyn”. Erityisen hienoa oli huomata, että nuorten mielipiteissä ja ajatuksissa oli toisinaan hyvinkin itsevarma, painokas ja ”opettaja-oppilas”-asetelmaa kumartelematon sävy. Nuoret uskoivat oman kokemuksensa, kehollisen tietonsa arvoon ja uskalsivat väittää vastaan ja olla eri mieltä minun tai toisten ryhmäläisten kanssa, rakentavaa henkeä unohtamatta. Makumenetelmä kehkeytyi siis todella yhdessä tekemällä, ihmettelemällä, keskustelemalla ja kokeilemalla.

Etenkin Vantaan tanssiopiston ryhmän kanssa tuntityöskentely muuttui perinteisestä opetustilanteesta yhteiseksi tutkimisen hetkeksi, joka rohkaisemisen lisäksi myös sitoutti nuoria työskentelyyn arvokkaalla tavalla. Oma asemani ja sitä kautta asenteeni oli myös luonnollisesti erilainen kuin ennen, joka on varmasti sävyttänyt omaa toimintaani ja olemiseni tapaa. Aiemminkin opetustyöni on toki ollut minulle arvokasta ja tärkeää, mutta tunteihin ei ole kuitenkaan ennen liittynyt näin merkittävää, maisterin opinnäytteeseen verrattavissa olevaa panosta. Kärjistäen voisi sanoa, että aiemmin teatteritunnit pyörivät, opetus tapahtui ja työskentely eteni miten eteni riippumatta siitä, ketkä olivat paikalla. Työskentelyn mahdollinen etenemättömyys ei aiheuttanut kovin voimakkaita paineita kenellekään, koska teatteri on Vantaan tanssiopistolla valinnaisaine eikä siihen kytkeydy massiivisia esitysproduktioita tai muunlaista ”tulosvastuuta”. Nyt, makumenetelmän tutkimisen aikana, jokainen oppilas oli – kokemuksineen ja mielipiteineen – aidosti ja kokonaisvaltaisesti tärkeä, korvaamaton osa työskentelyä. Näinhän tulisi tietysti aina olla – puitteista, lähtökohdista, tavoitteista tai tilanteista riippumatta.

Makumenetelmän puitteissa olen saanut hyvän tilaisuuden aloittaa keskustelua käsillä olevan taiteenlajin perusteista, konventioista ja tulevaisuudesta. Välillä ehkä absurdiltakin tuntunut työskentely on saanut menetelmän herättämien kysymysten ja keskustelujen myötä jäsentyneemmän muodon ja näyttämön tapahtumiin, tilanteisiin ja kohtauksiin on löydetty uudenlaisia perusteita. Lisäksi valitsemani työtapaa rakentaa jokaisen kohtauksen roolit omanlaisikseen hahmoiksi on näyttänyt nuorille, miten lukemattomilla tavoilla saman näytelmän maailmaan,

henkilöitä ja tekstiä voidaan tulkita ja työstää. Kytemään jääneet ristiriitaisuuden tunteet, hämmentyneet kysymykset ja tuoreet kokemukset erilaisesta työtavasta tarjoavat minulle herkullisen tilaisuuden jatkaa ja syventää dialogia nuorten kanssa erilaisista käsityksistä teatterista, näyttelijän työstä ja taidoista, roolin rakentamisesta, tekstin käsittelystä ja merkityksistä. Vaikka virallisesti tähän työhön liittyvä käytännön osuus on jo ohi, työskentelyni Vantaan tanssiopiston ryhmän kanssa jatkuu. Odotan uteliaisuudella minkälaisia ajatuksia, keskustelua prosessista vielä kumpuaa, minkälaista jälkimakua makumenetelmä nuorille vielä synnyttää.

Makumenetelmä draaman rakentajana

Lähtiessäni tutkimaan makumenetelmää ilmaisun työkaluna valitsemani näkökulma painottui luonnollisesti esiintyjään näkökulmaan. Tutkimisen ja pohtimisen myötä huomasin makumenetelmän yllättäen tarjoavan myös työkalua draaman luomiseen ja dramaturgiseen ajatteluun.



Makumenetelmän kautta kohtauksiin syntyi yllättäviä ja kiinnostavia tilanteita. (Kuva: Sonja Taulavuori)

Stanislavskin mukaan ”näyttämöllä täytyy toimia”, koska ”kokeminen syntyy fyysisten tekojen kautta” (Repo 2011, 66-67). Makumenetelmän tarjoama fyysisyys, toiminnallisuus nojaa samaan periaatteeseen. Toiminnallisuus, tapahtumallisuus ovat ensisijaisia, motiivit ja syyt paljastuvat myöhemmin – tai ovat paljastumatta. Makumenetelmän

ensisijainen tarkoitus ei ole tuottaa loogisuutta, vaan olla uskollinen todelliselle, koetulle elämälle – näin se noudattaa ainakin jossain määrin tunnistettavaa, aitoa inhimillisyyttä sen kaikessa kirjossa. Makumenetelmä harvemmin tarjoaa suoraan perusteltavissa olevia tekoja, mutta hetken työstämisen jälkeen tapahtumat alkavat yleensä näyttäytyä luonnollisina ja samalla nerokkaina, todellisesta elämästä ammentavina hetkinä. Samalla se haastaa ohjaajaa muuttamaan, vaihtamaan ja laajentamaan omaa näkökulmaansa näyttämön tapahtumiin.

Makumenetelmä onkin kehittänyt omaa ohjaajan *näkökykyäni* eli kykyä havainnoida käsillä olevaa tilannetta mahdollisimman tarkasti ja taitoa tehdä havaintojen pohjalta ohjauksellisia valintoja, ehdotuksia ja ratkaisuja. Näkökyky voidaan mieltää ohjaajan tärkeimmäksi työkaluksi ohjaustilanteissa (Leppäkoski 2001, 159). Itse koin riemastuttavaksi huomata ohjaajana, kuinka ensimmäinen ajatus ”kohtaus tuntuu hyvältä, mutta näyttää ihan järjettömältä” vaihtuikin hetken katsomisen jälkeen oivallukseksi ”kohtaus tuntuu hyvältä ja siinä on kaikki maailman järki”.

Tällainen aluksi merkillisenä näyttäytynyt, mutta pian inhimilliseksi paljastunut hetki tapahtui esimerkiksi harjoittaessani nuoria eräässä kohtauksessa, jossa erakoitunut nuori merimies irrottaa tikkua yksinäisen naisarkkitehdin kädestä syrjäisellä saaristoluodolla. Teksti viittaa mielestäni herkkään, varovasti etenevään kohtaukseen, jossa fyysinen kontakti tapahtuu hitaasti, vähäeleisesti, vaivaantuneen tunnelman puitteissa. Makujen kautta syntyneiden hahmojen kautta tikun ottaminen muuttuikin salamana syttyväksi, todella fyysiseksi taisteluksi, jossa osapuolet painivat ja kierivät maassa. Sama tapahtuma toistui hahmojen välillä myös uudestaan kohtauksen myöhemmässä vaiheessa. Aluksi tapahtuma hämmensi niin minua ohjaajana kuin nuoria näyttelijöinä, mutta pyysin heitä pysymään uskollisena fyysisille impulsseille. Hiljalleen hahmojen toiminnalle ja kohtauksen logiikalle alkoi löytyä syitä ja perusteita. Kohtaukseen kirjoitetut äärimmäiset ympäristön olosuhteet ja hahmojen erilainen, mutta yhtä syvä yksinäisyyden tunne purkautuivat äärimmäisenä kontaktina, jossa sekoittuivat voimakas eloonjäämiskamppailu ja vahva fyysinen vetovoima.

Esimerkin tapahtuma oli tietysti makujen synnyttämää sattumaa, johon selitys eli järki löytyi vasta jälkikäteen. Pia Lindy näkee taiteilijan työn olevan ”herkistymistä ymmärtämiselle ja ei-ymmärtämiselle”. Lindy puhuu taiteen tuntemattomasta luonteesta, johon liittyy vapaus rationaalisesta ajattelusta ja

tarkoitushakuisuudesta, mutta jolla on kuitenkin kyky stimuloida kaikkien kehollista mielikuvitusta: ”Kaikkea ei tarvitse selittää eikä kaikelle tarvitse löytää (nopeasti) käytännön merkityksiä ja hyötyä”. (Nykykoreografian jalanjäljissä 2011, 125.)

Kuvaamani kohtaaminen sai siis hyvin odottamattoman, mutta samalla kouriintuntuvan tunnistettavan, inhimillisen muodon, jota ei todennäköisesti olisi tavoitettu tarkoituksenmukaisella ja johdonmukaisella lähestymistavalla. Omalla kohdallani kohtaamisen inhimillisuus tuntui luissa ja ytimissä, sydäntä raastavana ja mieltä liikuttavana. Stanislavskin mukaan kokemuksellisuus on olennaista myös katsojan näkökulmasta:

– – vain sellainen teatteritaide, jota näyttelijän omat elämykset elävänä organismina, ihmisenä, ovat rikastuttaneet, – – voi temmata katsojan mukaansa, saada hänet ei vain ymmärtämään, vaan mikä tärkeintä, kokemaan kaiken näyttämöllä tapahtuvan, se rikastaa hänen sisäistä kokemusmaailmaansa ja jättää häneen lähtemättömät jäljet. (Repo 2011, 51.)

Antautuminen makujen vietäväksi tarkoittaa dramaturgisessa prosessissa luottamista näyttelijöiden sisäiseen kokemusmaailmaan, siitä ammentamista, siihen luottamista ja sieltä kumpuavien tapahtumien tarkkaa ja herkkää havainnointia. Tietoinen sattumanvaraisuuden salliminen vie myös pois psykologisoivasta näkökulmasta. Uskon, että koska makumenetelmän kautta syntyvä ilmaisu ja toiminta kumpuavat aina lopulta inhimillisestä kokemusmaailmasta, se myös tuottaa takuuvarmasti riittävästi inhimillistä tunnistamista ja kosketuspintaa.

Makumenetelmän tutkimisen myötä olen havainnut, että minulle opettajana tai ohjaajana on tärkeää kannustaa esiintyjiä työskentelemään jatkuvasti itsestä käsin, oman kokemuksen kautta. Tämä edellyttää myös minulta avointa suhtautumista, vilpittömyyttä ja rehellistä asennetta ja joustavaa otetta. Niin ohjaajalle kuin näyttelijälle on tärkeää tunnistaa aidot, sisäiset impulssit, kuunnella niitä, vastata niihin ja kehittää niistä syntyvistä elementeistä kokonaisuutta. Makumenetelmä synnyttää tietoisien ja tiedostamattoman kokemusmaailman kautta todellista, luovaa ilmaisuja, joka lähtee synnyttämään omalla logiikallaan rooleja. Roolien toiminnan kautta syntyy kohtauksiin sisältöä ja muotoa. Teoksen kokonaisuus lähtee

rakentumaan pienistä paloista, hetki hetkeltä, sisäisen kokemuksen ja fyysisen toiminnan vuorovaikutuksena.



Joillakin nuorilla maku tuotti ristiriitaa suhteessa tekstistä syntyneeseen mielikuvaan, toisilla rooli lähti rakentumaan mausta nopeasti ja vaivatta. (Kuva: Kaisu Andrejev)

JÄLKIRUOKA – YHTEENVETO

Makumenetelmä tarjoaa hyvässä tapauksessa esiintyjälle väylän kohti uudenlaisia, monipuolisempia ilmaisun laatuja ja muotoja. Täysin aiemmasta poikkeavaa ja ennen näkemättömän uutta ilmaisua suhteessa olemassa olevaan esittävän taiteen kenttään en kuitenkaan usko makumenetelmän synnyttävän. Makumenetelmän tärkein anti ei mielestäni olekaan *mitä*, vaan ennemminkin *miten*. Makumenetelmä on yksi tapa löytää väylä omaan luovuuteen ja laajaan ilmaisuskaalaan oman kokemuksen kautta. Näen makumenetelmän yhtenä ehdotuksena esiintyjän olemassa olevan ilmaisun potentiaalilin kasvattamiseen ja kehittämiseen.

Omasta itsestä lähtevä työskentely aistimusten ja mielikuvien vuorovaikutuksen kautta vahvistaa esiintyjän psykofyysistä tapaa ajatella ja toimia. Kun työskentelyn osat ovat omassa itsessä, on lopputulos parhaimmillaan enemmän kuin osiensa summa. Kun keskitytään *miten* ja unohdetaan *mitä*, on tulos todennäköisesti enemmän kuin lähtötilanteessa tavoitettavissa olisi ollut. (Joskus kun keskitytään kunnianhimoisesti vain seikkaan *mitä*, voi lopputulema olla pahimmillaan räikeä alisuoritus suhteessa ryhmän mahdollisuuksiin.) *Miten*-lähtökohta ammentaa voiman, energian ja sisällön ryhmän jo olemassa olevasta potentiaalista. Esiintymisen laatu on (toivottavasti) kokonaisvaltaisempaa, herkempää, varmempaa, itsenäisempää, persoonallisempaa. Oma ajattelu on luonnollisessa vuorovaikutuksessa toiminnan kanssa. Tiedostamattoman ja alitajuksen olemassaolo ja voima tulevat tiedostetuiksi. Makumenetelmän avulla voidaan kehittää esiintyjän toimintaa ja olemista kohti kokonaisvaltaisempaa, psykofyysisempää muotoa.

Makumenetelmän erityisyys on sen perustuminen kaikkien luonnollisesti käytettävissä olevaan ominaisuuteen, oman kehon automaattiseen mekanismiin: maistamisen prosessiin. Makumenetelmän parissa työskentely ei vaadi välttämättä tietyn teorian tai näkemyksen ymmärtämistä (kuten esimerkiksi Stanislavskin näyttelijäntyön järjestelmän psykologisoivan näkemyksen hahmottamista) eikä jonkin erityisen tekniikan hallitsemista (kuten esimerkiksi Meyerholdin biomekaanisen näyttelijäntekniikassa tyyllittelevän plastisuuden taitamista). Lisäksi makumenetelmän kautta voi lähestyä niin tanssia, liikettä ja koreografiaa kuin teatteria, tunneilmaisua tai

roolin rakentamista. Makumenetelmä ei sulje pois improvisaatiota tai tekstilähtöisyyttä. Näen makumenetelmän rikkautena ja arvona sen lukemattomat soveltamisen mahdollisuudet. Makumenetelmän kautta voi lähestyä psykofyysistä esiintyjän ilmaisua tavallaan matalalla kynnyksellä, omien taitojen ja kokemusten kautta. Harjaantuneisuus, kehon hallinta, oman mielen tunteminen ja psykofyysisen vuorovaikutuksen yhteyden käyttäminen ovat toki myös makumenetelmälle eduksi, mutta eivät kuitenkaan ehdoton edellytys. Edellä mainitut seikat voivat tulla tutuiksi myös itse makumenetelmän parissa työskentelemisen kautta.

Tulevaisuudesta

Makumenetelmän kehittäminen on lisännyt ymmärrystäni psykofyysisestä työskentelystä ja siihen liittyvistä käsitteistä niin teorian kuin käytännön tasollakin. Olen innostunut perehtymään sellaisiin alan teorioihin ja teoksiin, joiden olemassa olosta ja lukemisen tarpeellisuudesta olen kyllä ollut aiemminkin varsin tietoinen, mutta minulla ei ole riittävää (todellista) motivaatiota niiden lukemiseksi. Olen saanut tutkimisen kautta myös lisää välineitä opettamiseen ja ohjaamiseen liittyen etenkin omaan ohjaajan näkökykyyni ja tilanteissa tapahtuvaan havainnointiin, valintoihin ja ratkaisuihin ja ehdotuksiin. Psykofyysinen lähestymistapa näyttäytyy minulle nyt myös tilanteeseen luottamisen taitona. Teatterin ja tanssin syntyminen, työstäminen vaatii tapahtuman, joka väistämättä ilmenee, jos vain tilanteessa uskalletaan olla aidosti kokonaisvaltaisesti läsnä ja auki vuorovaikutukselle. Näen nyt paremmin esiintyjän oman kokemusmaailman potentiaalin ilmaisun lähtökohtana ja tunnen enemmän reittejä kunkin oman kokemusmaailman hyödyntämiseen ilmaisussa. Koen, että tämän työn myötä minulla on jatkossa paremmat mahdollisuudet – ja myös kiinnostusta – käyttää, kehittää ja soveltaa psykofyysisyyteen perustuvaa ajattelua omassa pedagogiikassani. Ajattelen, että psykofyysinen näkemys sen sisältämän kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen vuoksi on arvokas kaikille, mutta erityisesti vielä itseään ja paikkaansa etsiville nuorille.

Ajattelen, että makumenetelmä voisi toimia vaikkapa nuorille johdantojaksona psykofyysiseen, kokonaisvaltaiseen esiintymiseen psykofyysisyyden käsite ja makumenetelmän psykofyysinen työtapana olisivat tulleet nuorille tutuiksi, mukit ja maut jäisivät pois ja psykofyysistä työtapaa ja yhteyttä voisi lähteä tutkimaan, kehittämään ja kokeilemaan muilla tavoin,

itsenäisemmin, omien mielikuvien kautta, ilman konkreettisia apuvälineitä. Kiinnostavaa olisi päästä myös kokeilemaan, miten makumenetelmä toimisi muilla ikäryhmillä, esimerkiksi ala-aste ikäisten tai aikuisten kanssa.

Myös muutama spesifimpi alue makumenetelmän kautta jäi vielä tutkimatta. Makumenetelmän tuottamassa ilmaisussa keskityin nyt fyysisessä ilmaisussa pääosin liikkeisiin, eleisiin ja ns. arkitoimintoihin. Muutamassa harjoitteessa kuitenkin kokeilimme myös makua äänen ja puheen laadun impulssina ja niiden tutkimista olisi kiinnostava jatkaa. Miten maku voisi olla äänen tuottamisen työkalu? Minkälainen on makuaistimuksen ja hengityksen yhteys? Joillakin nuorilla maun ja sen synnyttämien mielikuvien verbalisointi tuotti myös kiinnostavaa tekstiä. Voisiko makumenetelmä toimia sanojen, puheen, dialogin tai muun tekstin tuottajana ja jos, niin miten, minkälaista tekstiä tuottaen?

Oma henkilökohtainen olemiseni ja kokemisen tapani on myös muuttunut. Muutama päivä sitten teimme oman opiskeluryhmäni kanssa erästä mindfulness-harjoitusta, jossa työskenneltiin rusinan kanssa. Ensin rusinaa tunnusteltiin sokkona kädessä, sitten se laitettiin suuhun ja jatkettiin tunnustelua suussa, jonka jälkeen puraistiin, maisteltiin ja lopulta rusina nieltiin. Uskon, että makumenetelmän ansiosta suhtauduin harjoitteeseen ihan uudella tavalla, uteliaammalla ja innostuneemmalla katseella. Samalla kokemus synnytti idean makumenetelmän syventämisestä muiden aistien avulla tai yhdistämistä toisten aistien kanssa laajemmaksi ”aistimenetelmäksi”. Rusina havainnointi suussa tunnustellen oli innostavaa, koska siinä yhdistyi yhtä aikaa maistaminen ja tunteminen. Ryhdyin pohtimaan millä tavoin makuaistimusta ja sen synnyttämiä mielikuvia voisi rikastuttaa, kehittää tai tarkentaa tuntoaistilla. Mitä esimerkiksi suutuntuman tietoinen havainnointi toisi makumenetelmään? Entäpä muut aistit, miten ja missä roolissa ne istuisivat ”aistimenetelmään”? Aiempaa kokonaisvaltaisempi havaitseminen ja läsnä oleminen näyttävät minulle nyt jatkuvasti uusia näkökulmia, jotka antavat lisää ideoita ja ajatuksia omaan työhön ja ruokkivat luovuuttani. Kokonaisvaltainen arjen havainnointi on tehnyt elämästäni aiempaa veikeämpää ja inspiroivampaa.

Pedagogiikasta

Itselleni merkitykselliseksi on noussut myös makumenetelmän luonne esiintyjää vapauttavana ja vastuuttavana sekä esiintyjän omaa luovuutta

avaavana työtapana. Tämä liittyy ammatti-identiteettiini ennen kaikkea teatteripedagogina ja taidekasvattajana. Makumenetelmä on vahvistanut omaa ajatustani pedagogisen ja taiteellisen työskentelyn eroista.

Teatteriopettajana taide on toki kiinteä osa ammatti-identiteettiäni, mutta käytännön työskentelyssäni painottuu pedagoginen ote. Minulle se tarkoittaa katseen suuntaamista oppilaiden potentiaaliin, yhteiseen vuorovaikutukseen ja työskentelyyn. Prosessi ja ryhmä ovat lopputulosta tärkeämpiä ja kiinnostavampia. Minä en näe itseäni taiteellisena auktoriteettina, joka johtaisi joukkoja kohti ennalta asetettua taiteellista tavoitetta tai lopputulosta. Minä olen kanssakulkija, kanssakokija, joka kuuntelee, näkee, kokee, ehdottaa ja myös yllättyy, hämmästyttää, pettyy ja innostuu. Olen läsnä kokonaisena ihmisenä ihmisten kanssa. Oman inhimillisyyden paljastaminen - niin hyvässä kuin pahassakin - on mielestäni sekä kasvatuksellisesti että työssä jaksamisen kannalta tärkeää ja arvokasta. (Tähän toki liittyy ammatillinen tilannetaju ja harkintakyky – kaikkia ajatuksia ja tunteita ei voi eikä pidä ilmaista sellaisenaan opetustilanteissa.) Makumenetelmään liittyy olennaisesti kiehtovalla tavalla arvaamattomuus ja sattumat; se houkuttelee pois autoritäärisestä ohjaamisesta, kaikkietävästä opettajuudesta ja kutsuu yhteiseen ihmettelyyn, kokemiseen ja ymmärtämiseen.

Makumenetelmä kannustaa minua jatkossakin kiinnittämään huomioni ryhmäläisten omiin kokemusmaailmoihin voimavarana ja luovuuden lähteenä ja painottamaan esiintyjälähtöistä, osallistujaa itseään aktivoivaa ja vastuuttavaa työtapaa sekä ohjaamaan nuoria itsenäiseen ja oma-aloitteeseen otteeseen, unohtamatta yhdessä tekemistä ja toisten kuuntelua. Tietoinen eli ”huolellinen huolimattomuus” auttaa minua ohjaajana luopumaan turhasta huolehtimisesta ja tarpeettomasta vastuunkantamisesta, mikä edesauttaa yhtälailla omaa jaksamistani kuin nuorten kasvua kohti aikuisuutta ja itsenäistymistä.

Makumenetelmän kehollinen lähestymistapa tuntuu arvokkaalta ja luo mahdollisuuksia menetelmän soveltamiseen erilaisten ryhmien kanssa, niin tanssin kuin teatterinkin kentällä. Minulle esittävä taide ja taidekasvatus ovat molemmat voimakkaasti ”tässä ja nyt”-hetkessä olemista ja makumenetelmä on yksi tapa harjoittaa aidosta kokevaa ja vahvaa läsnäoloa. Maut koetaan yleensä pääosin yhteisesti jaettaviksi, mutta samaan aikaan niissä on aina mystinen, vain kullekin yksityisesti avautuva puolensa. Siksi maku voi toimia

hyvin yhteisen työskentelyn välineenä, ankkuroiden kuitenkin kunkin toimijan omaan kehoonsa ja kokemukseensa.

Käytännön tasolla makumenetelmän kautta voi pitkäjänteisellä työskentelyllä löytää reitin monipuoliseen ilmaisuun vaatimattomin käytännön välinein ja tarpein. Ehkä juuri vuosien työkokemukseni teatterin opettamisesta eri tanssiopistojen klinisissä, tyhjissä ja tylsissä tanssisaleissa on osaltaan alitajuisesti ajanut minua kohti makumenetelmän kaltaista työtapaa. Olen ehkä tiedostamattani kokenut tarvetta kehittää ilmaisua rikkaasti harjoitettavaa työtapaa, joka olisi mahdollista toteuttaa vaatimattomissa olosuhteissa, olemattomilla välineillä. Makumenetelmään tarvitaan vain kuppeja, makuja, mielikuvitusta ja oma, kokeva keho. Samalla makumenetelmä liputtaa inhimillisyyden puolesta, vastareaktionä ”digitaaliseen hypersuorittamiselle”, jossa elämä siirtyy yhä enenevässä määrin koneiden käsiin ja bittivaruuteen. Makumenetelmä palauttaa esittävän taiteen tekemisen takaisin ihmiseen, kokemukseen ja yhteiseen vuorovaikutukseen, joissa kehittyvä tekniikka voi olla apuväline, mutta ei edellytys.

Makumenetelmän kehittäminen, uuden innovaation synnyttäminen alusta tähän pisteeseen on ollut minulle haastavaa, mutta myös yllättävän innostavaa. Olen aina mieltänyt itseni käytännön tekijäksi, konkreettisen toiminnan kautta oppijaksi, joten asioiden tarkastelu ja jäsentäminen teoreettisesti, filosofisesti pohdiskellen ja alusta loppuun kirjoittaen on ollut minulle tähän asti melko vierasta. Tämän toteaminen nyt muistutti minua myös siitä, miksi ylipäätään hakeuduin nykyisten opintojeni pariin. Koin, että käytännössä opetustyö sujui, mutta henkisesti tunsin hapenpuutetta. Kaipasin omaan työhöni ja ajatteluuni lisää tilaa, näkökulmia, syvyyttä, haastetta ja rikkautta. Ja niitä olen myös saanut. Opinnot ovat vastanneet tilaukseeni hämmästyttävällä tarkkuudella.

Tämän opinnäytteen työstäminen on oman ajattelun suhteen tuntunut kuin olisin opetellut jonkin täysin uuden, vieraan ja vaativan taidon, jota olen kuvannut työpäiväkirjassani ”hillittömäksi oman ajattelu-lihaksen jumppaamiseksi”. Kun olen lähtenyt rakentamaan täysin uutta työtapaa lähes tyhjästä, olen kohdannut automaattisesti, melkein huomaamattani monia tärkeitä kysymyksiä ja omia käsityksiäni teatterista ja tanssista, taidekasvatuksen pedagogiikasta. Olen todella joutunut haastamaan ja

tuulettamaan omaa ajatteluani ja samalla olen huomannut, että osan omista asenteistani tai ajatusmalleistani olen ottanut annettuina, sen kummemmin miettimättä, pureksimatta tai soveltamatta. Nyt tiedän paremmin mitä ja miten ajattelen. Lisäksi koen, että kykyäni yhdistää omaa käytännön toimintaani ja teoreettista pohdintaani on parantunut ja ymmärrykseni niiden välisestä vuorovaikutuksesta on syventynyt.

Asioiden pohdinta ja ennen kaikkea ajatusteni sanoittaminen tuntuu vieläkin hieman vaikealta. Koen, että ”ajattelu-lihakseni” on vasta kehittymässä. Olen huomannut, että asioiden hahmottaminen, jäsentäminen ja yhdistäminen vaativat kohdallani runsaasti aikaa ja joutilaisuutta. Myös luovuuden ja joutilaisuuden yhteydestä olen kuullut aiemmin, mutta tämänkin ymmärrän ja uskon todella vasta nyt oman kokemukseni kautta. Ymmärrys ei synny pakottamalla. Väkisin yrittämällä saan vain oman ajatteluni lukkoon ja paniikin omaiseen toivottomuuteen. Parhaimmillaan oivallukset syntyvät yrittämättä, asioita varsinaisesti ajattelematta. Omalla kohdallani pitkät kävelylenkit koiran kanssa tuntuivat tämän työn suhteen otollisimmalta ajalta asioiden prosessointiin. Kävely raikkaassa ulkoilmassa sai ajatukseni hyvällä tavalla harhailemaan, mutta hiljalleen aloin hahmottamaan vapaasta mielen virrastani olennaisia asioita: sama sana pyöri toistuvasti ajatuksissa, mieleen pulpahti jokin merkittävä lause, hetki tai tilanne tai tavoitin jonkin jo unohtuneen tunteen tai ajatuksen. Tämän joutilaisuuden merkityksen haluaisin muistaa myös jatkossa. Tunne siitä, että on aikaa, on minulle tärkeää. Mutta tunnistan myös taipumukseni tehokkaaseen ajan käyttöön, joka käytännössä tuottaa helposti kiireen tuntua niin sanoissa kuin teoissakin. Pohdittavakseni jää, miten siirrän rauhan tunteen omaan olemiseeni. Sitä kautta se siirtyisi todennäköisesti myös omaan opetukseeni. Yksi keino voisi olla, että laittaisin mahdollisuuksien mukaan tulevia työprosesseja mieleen hautumaan jo nyt ja antaisin niiden *rauhassa* vain olla, muhia ja kulkea ajatuksissa ennen varsinaista suunnittelun ja työn alkamista.

Toisinaan prosessin aikana vaivanneesta omasta epäluuloisesta, varautuneesta ja kriittisestä suhtautumisestani huolimatta tunnistan – kummallista kyllä - makumenetelmässä minulle edelleen tärkeät arvot, tekemisen tavat, laadut, lähtökohdat ja tavoitteet. Ne ovat saattaneet muuttua, tarkentua ja muodostaa uudenlaisia synteesejä, mutta tunnistettavissa ne ovat edelleen. Prosessia painottava, esiintyjälähtöinen ja vuorovaikutteinen

työskentely kuuluu edelleen kädenjälkeeni, samoin kuin sekä tanssin että teatterin alueilla liikkuminen, leikkisällä ja tutkivalla otteella. Tämä kertoo minulle siitä, että olen ainakin jossakin määrin makumenetelmää tutkiessani pystynyt ja malttanut pysymään omassa itsessäni ja kokemuksessani – seikka, jota makumenetelmän ensisijaisesti vaatii. Koko tämä työ kertoo minulle myös siitä, että intuitioon ja omaan kokemukseen kannattaa luottaa. Makuaistin tutkiminen ilmaisun välineenä on koko ajan *tuntunut* hyvältä, kiinnostavalta ja hedelmälliseltä aiheelta, vaikka toisinaan olen *ajatellut* sen olevan täysin järjetön idea. Makumenetelmän kautta tuntematon näyttäyty minulle nyt yhä vähemmän uhkana ja enenevässä määrin voimavarana, innostajana ja tähän hetkeen ja todellisuuteen ankkuroivana tekijänä.

Nakit ja muusi näyttävät nyt saaneen uuden reseptin, johon kuuluu myös pippureita ja chiliä. Lisäksi uuteen reseptiin tuntuu kuin varkain tiivistyneen nykyisten opintojeni merkittävin ja arvokkain sisältö. Tunnistan tämän työn riveiltä ja niiden välistä monia viimeisen kahden vuoden aikana vastaan tulleita teemoja, ajatuksia, näkökulmia ja kysymyksiä. Siksi tämä tuntuu hyvältä ja oikealta kohdalta saattaa tämä opintaival päätökseen. Paljon olen opinnoistani saanut, mutta yhtä paljon on herännyt lisää uusia kysymyksiä ja uteliaisuutta. Tämä työ päättyy tähän, mutta matka kohti uusia, vieraita makuja jatkuu...



Vantaan tanssiopiston ryhmä *Yksisen* demon jälkeen. (Kuva: Kaisu Andrejev)

LÄHTEET

PAINETUT LÄHTEET

Damasio, Antonio. 2000. Tapahtumisen tunne: Miten tietoisuus syntyy. Helsinki: Hakapaino.

Dropsy, Jaques. 1987. Leva i sin kropp. Kroppsuttryck och mänsklig kontakt. Stockholm: Natur och Kultur.

Grotowski, Jerzy. 2006. Kohti köyhää teatteria. Keruu: Otavan kirjapaino.

Herrala, Helinä; Kahrola, Tytti; Sandström, Marita. 2008. Psykofyysinen ihminen. WSOY Oppimateriaalit.

Jyrkkä, Hannele. (toim.) 2011. Nykykoreografian jalanjäljissä. 37 tapaa tehdä tanssia. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Leppäkoski, Raila. 2001. Ohjaaminen. Mystiikan ja matematiikan välissä? Teoksessa Korhonen, P. ja Østern, A-L. (toim.) 2001: Katarsis - draama, teatteri ja kasvatustieteet. Jyväskylä: Atena Kustannus

Lonka, Kirsi; Hakkarainen, Kai; Huotilainen, Minna; Ferchen, Maija; Lautso, Anita. 2007. Psykologia: 3 kurssi. WSOY Oppimateriaalit.

Meyerhold, Vsevolod. 1981. Teatterin lokakuu. Jyväskylä: Gummerus.

Monni, Kirsi. 1999. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike-työskentely: Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkimuksen kirjalliseen osioon. Teatterikorkeakoulu.

Monni, Kirsi. 2004. Olemisen poeettinen liike: Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999. Helsinki: Yliopistopaino.

Oivo, Maria. 1999. Tarinateatterinäyttelijän fyysinen koulutus. Teoksessa Tarinateatteri. Tarinateatteri Mielikuva. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino, 81-89.

Rauhala, Lauri. 1991. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino

Routarinne, Simo. 2004. Improvisoi. Tampere: Tammer-Paino.

Silde, Maria. (toim.) 2011. Nykynäyttelijän taide. Horjutuksia ja siirtymiä. Art-Print: Maahenki.

ELEKTRONISET LÄHTEET

Klemola, Timo. 1998. Ruumis liikkuu – liikkuuko henki. Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. (Luettu 5.3.2012.) Saatavilla www-muodossa <http://files.kotisivukone.com/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/vaitos2.pdf>

Klemola, Timo. 1993. Zen. Budon filosofia. (Luettu 5.3.2012.) Saatavilla www-muodossa http://files.kotisivukone.com/finevision.kotisivukone.com/tiedostot/zen_budon_filosofia.pdf

Paavolainen, Teemu. 2001. Ylimarionetista bioesineeseen. Näkökulmia teatterin esinekieleen. Pro gradu-tutkielma. Taideaineiden laitos: Tampereen yliopisto. (Luettu 2.3.2012) Saatavilla www-muodossa <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00079.pdf>

Repo, Kristiina. 2011. Johdatusta Stanislavskin järjestelmään ja toimintanalyysin metodiin. (Luettu 17.2.2012.) Saatavilla www-muodossa http://www.teak.fi/general/Uploads_files/johdatusta_stanislavskin_jarjestelmaan_9_11_2011.pdf

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Umami>. (Luettu 4.1.2012.)

<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L6.html>. (Luettu 4.1.2012.)

http://www.teak.fi/tanssi/tutkintovaatimukset/ma_tanssija. (Luettu 20.3.2012.)

LIITTEET

Liite 1: Harjoitepankki

1a. LÖYDÄ MAUSTA TIETTY ULOTTUVUUS

Tutki yksi maku perin pohjin, hakemalla mausta yksi kerrallaan seuraavia ulottuvuuksia.

- a) tunnetila
- b) ääni, äännähdys, puhetyyli tai -tapa
- c) ilme
- d) kontaktin laatu/olemisen tapa vuorovaikutustilanteissa
- e) fyysinen olemus (asento, kävely, istuminen)
- f) liike
- g) jokin muu ulottuvuus (tätä voidaan ensin pohtia yksin tai ryhmässä)

Pidä osien välillä tauko ja yritä ”nollata” edellinen ulottuvuus esimerkiksi juomalla vettä, kävelemällä tilassa vapaasti ja ravistelemalla kevyesti koko kehoa.

Yhdistä ja valikoi edellisistä vapaasti itsellesi toimivia elementtejä ja lähde niiden pohjalta rakentamaan kokonaisempaa hahmoa tai roolia

1b. ETÄÄNNYTÄ HAHMO

Lähde hakemaan maun pohjalta syntyneeseen rooliin uutta näkökulmaa ja ulottuvuutta eläinhahmon kautta. Maista roolin makua ja lähde rakentamaan mausta mitä tahansa tunnettua tai vielä tuntematonta eläintä, oliota tai otusta. Käytä liikettä ja ääntä. Liioittele, revittele, unohda logiikka ja järki!

2a. KEHITÄ MAUSTA LIIKESOMMITELMA

Maista makua ja kehitä mausta liikesommitelma, jossa:

- 1) aistit maun ehdottamaa suuntaa/suuntia ja sen pohjalta tuotat liikemateriaalia
- 2) ”annostelet” maun vaikutusta liikkeisiin vähän kerrallaan: ensimmäiseen liikkeeseen maku vaikuttaa vain vähän, seuraavaan enemmän ja siitä seuraavaan vielä enemmän jne. Samaa liikettä voi toistaa ja muuntaa maun kautta tai liikemateriaalia varioida

- 3) pyrit ilmaisemaan maun maistamisen jokainen ”vaiheen” omalla liikkeellään (tuoksu, ensinmaku, päämaku, taustamaku, jälkimaku jne.)
- 4) rakennat pidemmän liikesommitelman yhdistellen a-, b- ja c-osia.

2b. KEHITÄ MAUSTA TEKSTI

Käytä edellisen tehtävästä syntyneitä kokonaisuutta tai uutta, esimerkiksi useampaan makuun pohjautuvaa liikesommitelmaa. Kirjoita kustakin liikkeestä / mausta / maun synnyttämästä mielikuvasta sanoja, lauseita tai lausahduksia. Liitä vapaasti yhdistellen olemassa olevaan liikesommitelmaan tai kehitä tekstistä oma, uusi kokonaisuutensa.

3. YHDISTÄ MAKU TEKSTIIN

Ensin opetellaan jokin lyhyt dialogi (esim. alla) ja sen jälkeen lähdetään työstämään kohtauksen rooleja, toimintaa ja tapahtumia maun pohjalta. Makua maistetaan nopeasti kerran tai pari juuri ennen kohtausta ja sen jälkeen kohtausta käynnistyy ja etenee vuorosanojen mukaan, mutta muuten improvisaation keinoin. Kohtausta toistetaan rooleja ja makua vaihdellen. Työskentelyn edetessä kohtauksen vuorosanoja voi myös muuttaa ja dialogia jatkaa tms. mausta syntyvien ideoiden pohjalta.

A: Tervetuloa!

B: Taidetaan olla vähän etuajassa?

A: Ei ollenkaan, käykää vaan peremmälle. Ottakaa tästä, talo tarjoaa.

C: Hmm, kiitos.

B: Jaahas, mitäs tässä on?

C: Kuvat olivat kyllä aika toista maata.

A: Niinhän ne aina vähän on.

C: Aika erikoista.

A: Katselkaa vaan rauhassa.

B: Mitäs tässä on ollut ennen?

C: No tosiaan, mitäköhän...

B: Mitä tässä on ollut ennen?

A: No niin, no, sitä on vaikea sanoa.

B: Vaikea sanoa?

C: Eiköhän tämä nyt ollut tässä.

4. MAKU & IMPROVISAATIO

Annetaan esiintyjille tietty lähtötilanne, jossa maistaminen voi olla luonnollinen, mutta kuitenkin vain oheistoimintana pysyvä osa toimintaa. Toimivia ovat esimerkiksi taloyhtiön hallituksen/koulun oppilaskunnan/työpaikan virkistystoimikunnan kokous tai juhlat/avajaiset, jossa maistaminen voi tapahtua kahvitteluna tai maljan nostamisena. Kohtaus aloitetaan normaalin improvisaation tapaan ja jossain vaiheessa kohtausta maistetaan makua ja annetaan sen vaikuttaa omaan ilmaisuun ja toimintaa.

5. KUUMA ”MAKU” TUOLI

Sovellus perinteisestä teatteri-ilmaisun kuuma tuoli-harjoituksesta (”hot seat”), jossa yksi istuu tuolilla tilan keskellä (roolissa) ja yleisö haastattelee häntä. Tässä versiossa istujalla on kätensä ulottuvilla erilaisia makuja, joita vastaaja maistelee (tietämättä ennakkoon tarjolla olevia makuja). Vastaukset kysymyksiin syntyvät makuaistimusten kautta. Vastausten pohjalta voidaan tarkastella makujen synnyttämää ilmaisua tai lähteä rakentamaan makuun perustuvaa, kokonaisvaltaisempaa roolia.

6. KEHO & MIELIKUVA

Mielikuvaharjoitus, jossa osallistujia pyydetään kuvittelemaan ympärillä olevan tilan täyttyvän jostakin mausta. Tehtävässä kannattaa käyttää aiemmin jo maisteltuja makuja ja vaihtaa makua sopivin väliajoin. Mielikuvaa voi vaihtaa myös niin, että osallistujia pyydetään kuvittelemaan kehon sisätilansa täyttyvän mainitulla maulla. Tämä tehtävä syventää keho-mieli-yhteyttä ja auttaa palauttamaan mieleen ja jäsentämään makuaistimuksia.

7. ”VANHAN” TUULETUS MAULLA

Työstetään jotakin vanhaa, hyvin muistissa olevaa esitysmateriaalia (teksti, kohtaus, tanssikoreografia tms.) maun kautta. Muistellaan ensin materiaalin ”vanha” versio, jonka jälkeen maistetaan sokkona jotakin makua. Maistamisen jälkeen aloitetaan välittömästi materiaalin toistaminen uudestaan alusta, mutta annetaan samalla makuaistimuksen vaikuttaa ja muuttaa omaa toimintaa ja tekemistä maun ehdottamalla tavalla.

8. HAVAINNOINTI-TEHTÄVÄ

Monia edellä mainittuja harjoituksia voi tehdä myös, niin että osa ryhmästä toimii ja osa havainnoi ja tarkkailee toimintaa. Havainnoijien asemoinnissa kannattaa pohtia, asettuvatko kaikki havainnoijat esimerkiksi samalle seinustalle, reunoille vai joka puolelle tilaa, ryhmän keskelle tms.

Havainnointi voidaan kohdistaa kaikkiin toimijoihin ja koko tilanteeseen tai niin, että jokaisella toimijalla on oma havainnoijansa. Toiminnan jälkeen keskustellaan pareittain/pienryhmissä tai koko ryhmän kesken koetusta ja havaitusta. Keskustelua voidaan jäsentää esimerkiksi piirtämällä samalla isolle paperille yhteistä miellekarttaa tms.