

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Teatteri

2017

Jussi Jätinvuori

NAAMION TAKANA

– kehon ja mielen yhteys

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Teatterin suuntautumisvaihtoehto

2017 | 30

Mervi Rankila-Källström

Jussi Jätinvuori

NAAMION TAKANA

– kehon ja mielen yhteys

Pohdin opinnäytetyössäni näyttelijän kehonhallinnan tärkeyttä ilmaisussa ja miten näyttelijä voi kehittää itseään mielikuvien ilmaisussa kehollisesti. Käyn läpi omia kokemuksiani naamioteatteriesityksen Heideken harjoitusajalta ja esittelen harjoituksia, joita käytimme prosessin aikana. Pohdin esitysprosessin vaikutuksia omaan ilmaisuuni ja kehitykseeni näyttelijänä.

ASIASANAT:

Naamioteatteri
Kehonkieli
Mielikuvat
Näyttelijäntyö
Fyysinen ilmaisu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts

2017 | 30

Mervi Rankila-Källström

Jussi Jätinvuori

BEHIND THE MASK

– connection between body and mind

In my thesis I ponder the importance of an actor's control over one's body and how an actor can improve to express his/her imagination using body language. I will analyze my own experiences during the rehearsal period of the masked theatre performance Heideken. I will introduce some of the exercises we used during the process and ponder the effects of the process to my own expression and development as an actor.

KEYWORDS:

Masked theatre

Body language

Imagination

Acting

Fysical expression

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO	5
1 JOHDANTO	6
2 HEIDEKEN – NAAMIOTEATTERIESITYS	8
2.1 Naamion historiaa	9
2.2 Harjoituskausi	9
2.2 Aerobisen kunnon edistäminen harjoituskaudella	11
2.3 Moniajoharjoite	13
3 NAAMIONÄYTTELEMINEEN HEIDEKENISSA	15
3.1 Musiikki naamioteatterin edistäjänä	17
4 NAAMIOTEKNIikka HEIDEKENISSA	19
5 AKTIIVINEN NÄYTTELIJÄ NAAMION TAKANA	21
5.1 Energia ja läsnäolo	23
5.2 Mielikuvien ilmaisu	25
6 LOPUKSI	28
LÄHTEET	30

LIITTEET

- Liite 1. Lihaskuntoharjoituksen selittävä kuva
- Liite 2. Leonardo Da Vincin hahmotelma ”Vitruviuksen mies”

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Moniajoharjoite:

Sellainen leikki tai peli tai harjoite, jossa keho suorittaa aktiivisesti jotakin rytmistä toimintaa ja mieli ajattelee aktiivisesti jotakin toiminnasta täysin poikkeavaa tai ristiriidassa olevaa ajatusmallia. Esimerkiksi taputtaa käsillä yhtä rytmiä ja laulaa samalla eri rytmistä laulua.

Feromoni:

Ihmisen tai eläimen lähettämiä kemiallisia viestiaineita, jotka vaikuttavat saman lajin muiden yksilöiden käyttäytymiseen tai hormonitoimintaan. Feromonia erittyy esimerkiksi ihmisen hikoillessa. Ihminen aistii feromoneja nenän sierainten välissä sijaitsevalla vomeronasaalielimellä.

1 JOHDANTO

”Harjoittamaton keho on kuin virittämätön soitin – sen ulosannin täyttää hämmentävä ja ruma hyödyttömien äänten kalina, joka estää todellisen melodian kuulemisen.”

– Peter Brook

Minulle näyttelijänä on ominaista voimakas kehollinen, fyysinen ilmaisu. Minua on aina kiinnostanut ihmiskehon fysiikka, niin teatterin lavalla kuin arkielämässä. Erityisesti akrobatia viehättää minua. Ei niinkään huimien trapetsi- tai trampoliinitemppujen puolesta vaan permannolla tehdyt liikesarjat, joissa ei ole apuvälineitä, vain esiintyjän oma keho. Taitava akrobaatti on sellainen, joka saa liikkeen kuin liikkeen näyttämään kevyeltä ja sulavalta, lähes siltä, ettei sitä ole harjoiteltu juuri ollenkaan. Syntyy illuusio, että asioita vain tapahtuu ja akrobaatti ikään kuin liikkuu itsestään permannolla tuntematta lainkaan väsymystä tai räsitusta. Tätä samanlaista keveyttä ja ilmavuutta haluan tavoitella omassa näyttelijäntyössäni. Michael Chekhovin (2014, 1) mukaan ”näyttelijän keho on instrumentti, jolla hän voi ilmaista luovat ideansa näyttämöllä ja siksi hänen on vaalittava kehonsa ja mielensä harmoniaa.”

Kuinka saada keho reagoimaan tarkasti mielikuviin ja mielessä syntyviin liikkeisiin? Käytän esimerkkinä itseäni. Minulla on joskus hankaluuksia hahmottaa omien kasvojeni ilmeitä. Kuvittelen mielessäni jonkin eriskummallisen ilmeen naamalleni ja pyrin toteuttamaan sen. Kun menen peilin eteen tai katson otettua valokuvaa ilmeestäni, se ei ole lainkaan samanlainen kuin mitä kuvittelin sen olevan. Tämä johtuu kasvojeni lihasten harjaantumattomuudesta suhteessa kyseiseen ilmeeseen. Kasvoni pyrkivät tekemään ilmeen, joka ei ole minulle jokapäiväinen eikä tuttu, ja näin ollen ilmeestä tulee kuviteltua erilainen. Kasvojeni lihaksissa ei ole lihasmuistia kyseiselle ilmeelle, koska se on niin erikoinen. Siksi ilme ei ole samanlainen kuin mielikuvassani. Tämä sama teoria pätee koko kehoon. Jos jokin liike ei ole tuttu tai harjoiteltu keholle, siitä tulee mielikuvasta poikkeava. Kuinka näyttelijä voi harjoittaa omaa kehoaan monipuoliseksi ja monikäyttöiseksi? ”Kun näyttelijällä on käytettävissään jokin järjestelmällinen työskentelytapa, hän ei joudu tuuliajolle rakentaessaan roolihenkilöä. Näyttelijä voi lähestyä

roolihenkilöään sisäisten mielikuvien kautta tai ulkoisesti kehon ja sen liikekielen kautta.” (Pätsi 2010, 10.) Näitä työskentelytapoja käyn läpi opinnäytetyössäni ja pohdin, miten niiden avulla näyttelijä voi kehittää fyysistä ilmaisuaan.

Pohdin opinnäytetyössäni näyttelijän kehollisen ilmaisun laatua ja tämän kehollisen ilmaisun yhteyttä näyttelijän mielikuvitukseen. David Zinder (2009) listaa kirjassaan *Body Voice Imagination* näyttelijän kolmeksi tärkeimmäksi ja vaikutusvaltaisimmaksi ilmaisun työkaluksi näyttelijäntyössä näyttelijän kehon, äänen ja mielikuvituksen. Hänen mukaansa näyttelijän ehdottomasti tärkein, voimakkain ja samalla myös monimutkaisin työkalu on mielikuvitus. Avain näyttelijän mielikuvituksen täyden potentiaalin hyödyntämiseen on näyttelijän kehon harjoittaminen monipuoliseksi ja monitoimiseksi kokonaisuudeksi. Katsoja voi nähdä näyttelijän mielikuvituksen vain tämän ruumiinkielen kautta näyttämöllä. (Zinder 2009, 4.) Näin ollen, mitä monipuolisempi näyttelijä on kehollisilta taidoiltaan, sitä monipuolisempia mielikuvia hän voi ilmentää katsojalle onnistuneesti eli niin että katsoja ymmärtää, mitä näyttelijä tarkoittaa tai esittää. Vastavuoroisesti, jos näyttelijä on fysiikaltaan vähäeleinen tai omaa suppean liikevalikoiman, hyvästä mielikuvituksesta ei ole juurikaan hyötyä vaan päinvastoin. Jos kehollisesti kankea näyttelijä pyrkii esittämään oman kehonsa avulla liian monipuolisen mielikuvan, tuloksena on epäselvä ja hahmottoman kokonaisuus jota katsoja ei osaa tulkita.

Käytän pohdintani tukena omia havaintojani laajalti oman urani varrelta vuodesta 2001 asti mutta pääasiallisesti tutkin aihetta vuonna 2014 tehdyn Heideken-naamioteatteriesityksen harjoitusprosessin kautta. Tätä kyseistä teosta harjoitellesani koin naamioteatterin fyysisen esiintymistavan läheiseksi. Analysoin kohtausharjoituksissa käyttämiämme kokeiluja ja ratkaisuja näyttelijäntyössä. Esittelen näyttelijäntyön harjoitteita, joita teimme harjoitusprosessin aikana ja pohdin niiden vaikutusta näyttelijän keholliseen ilmaisuun. Lisäksi pohdintani tukena käytän kehollista näyttelijäntyötä tutkivaa kirjallisuutta, muun muassa Michael Chekhovin *To the Actor On the Technique of Acting* ja jo mainitsemani David Zinderin *Body Voice Imagination* -teosta.

2 HEIDEKEN - NAAMIOTEATTERIESITYS

Sain tilaisuuden tehdä naamioteatteria toisen opiskeluvuoteni lopulla. Ystäväni oli hakeutunut mukaan Tehdas Teatterilla esitettävään Heideken-esitykseen, jonka ensi-ilta oli 6.9.2014. Ystäväni kertoi, että ohjaaja hakee vielä miesnäyttelijää ja patisti minua hakemaan roolia. Minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta naamionäyttelemisestä, joten päätin tarttua haasteeseen ja hain mukaan. Jo koe-esiintymisessä kävi selväksi, että ohjaaja, Lauri Rautiainen, halusi kehoaan hyvin fyysisesti hallitsevan työryhmän näyttämölle. Valintatilaisuudessa testattiin pääasiassa näyttelijän koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa erinäisten harjoitteiden kautta. Rautiainen kutsui näitä ”moniajoharjoitteiksi”. Moniajoharjoite voi olla mikä tahansa harjoite, joka haastaa näyttelijän samanaikaisesti sekä kehollisesti että ajatuksellisesti. Yhdessä tällaisessa harjoitteessa läpsyteltiin parin kanssa käsiä vastakkain toistaen neliosaista kuviota ja samanaikaisesti lueteltiin vuorotellen numeroita yhdestä kolmeen. Tämän harjoitteen vaikeus on siinä, että keholla pitää tehdä tiettyä liikettä ja puheen tasolla keskittyä sanomaan oikea luku oikeassa kohdassa. Koska liikesarjassa on neljä vaihetta ja lukuja vain kolme, sama luku ei aina tule saman liikkeen kohdalla. Tämä harjoite kuvaa hyvin sitä kehon ja mielen yhteyttä, jota Rautiainen lähti kehittämään näyttelijöissä harjoituskaudella. Sain roolin ja matkani naamioiden parissa alkoi.

Heideken kertoo tarinan nuoresta tytöstä, joka toimii kättilönä Heidekenin synnytyslaitoksella 1890-1995 Turussa. Tarina kertoo fiktiivisen nuoren kättilön kaaren kautta Heidekenin arkea ja historiaa, käy läpi sodan ja pommitukset, oman lapsen syntymän ja kuoleman, ensirakkauden ja kättilön silloisen omistautumista vaativan työnkuvan. Käsikirjoitus inspiroitui Heidekenilla työskennelleiden kättilöiden haastatteluista, ja Heidekenin erityinen historia koskettaakin paikallisuudellaan useita sukupolvia.

Esityksen äänimaailmana soi Kari Mäkirannan esitykseen säveltämä musiikki. Läpisävelletty teos vaatii tekijöiltään tarkkuutta ja tiettyjen asioiden huomion otta-

mista ja etenkin tällaisessa naamiotyöskentelyssä sillä on erityinen merkitys näyttelijäntyöhön. Tähän palaan myöhemmin kappaleessa 3.1 Musiikki naamioeteaterin edistäjänä.

Esityksessä käytettiin kokonaamioita, eli maskeja, joissa näyttelijän omia kasvoja ei näy ollenkaan. Näyttelijät olivat kuin valtavia nukkepäisiä hahmoja, joilla oli ihmisen vartalo. Naamiot on suunnitellut ja tehnyt englantilainen naamioitaiteilija Russell Dean.

2.1 Naamion historiaa

Naamioita on käytetty rituaalimenoissa antiikin ajoista asti. Vanhin olemassa oleva, ehjänä säilynyt naamio on noin 9000 vuotta vanha. Naamioita on käytetty ympäri maailman rituaaleissa ja esityksissä niiden voimakkaan ilmaisukyvyn vuoksi. Erään teorian mukaan naamioiden käyttö länsimaisissa rituaaleissa ja teatterissa risteää antiikin Roomasta asti. Kuolleiden perheenjäsenten muistoksi tehtiin vahanaamio, joita säilytettiin perheen pyhätössä. Naamioita käytettiin perhejuhlissa, kuten perheenjäsenen vihkimisessä tai hautajaisissa. Juhlissa ammattinäyttelijä puki kasvoilleen eri esi-isien naamioita ja kävi läpi kuolleiden ihmisten elämän suurimmat hetket ja teot, luoden näin eräänlaisen esityksen. (Wikipedia s.v. *mask*.)

Naamioeteaterilla on pitkä perinne japanilaisessa Noo-teatterissa, jonka juuret ulottuvat aina 600-luvulle asti, jolloin Noo-teatteri lähti kehittymään Gagaku-nimisestä muinaisesta musiikki- ja tanssiesityksestä. (Wikipedia s.v. *noh*) Euroopassa naamioeteaterikokeiluja tekivät muun muassa Alfred Jarry, Pablo Picasso ja monet muut taiteilijat 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa. (Wikipedia s.v. *mask*)

2.2 Harjoituskausi

Esityksen harjoitukset aloitettiin kesällä 2014. Yleensä harjoituksissa oli läsnä kuusi henkilöä – neljä näyttelijää ja ohjaaja, sekä hänen avustajansa Mikael

Tómasson. Esityksen ohjaaja Lauri Rautiainen aloitti harjoituskauden heti kovalla fyysisellä otteella: ensimmäisenä päivänä juoksimme yli kymmenen kilometrin lenkin ja teimme monipuolisesti lihaskuntoharjoitteita, esimerkiksi kannoimme toisiamme maastossa ja punnersimme. Räätelöimme itsellemme koko projektin ajaksi lihaskunto-ohjelman, jonka kävimme läpi joka harjoituksissa. Osana ohjelmaa oli mm. www.neilarey.com -sivustolta löytynyt 300-niminen kuntoiluharjoite (ks. liite 1). Tässä harjoitteessa teimme listatut lihaskuntoliikkeet joka päivä harjoituskauden ajan, yleensä aloitimme harjoitukset tällä liikesarjalla. Liikesarjaan kuuluu yhdeksän eri liikettä, jotka tehdään yhteen putkeen toistensa perään. Kun kaikki liikkeet on käyty läpi, pidetään maksimissaan kahden minuutin hengähdystauko, jonka jälkeen liikesarja toistetaan. Harjoituksen aikana sarja toistetaan kolme kertaa. Tämä lihaskuntoharjoittelu ajoi samalla kertaa sekä kehon lämmittelyyn, että myös lihaskunnan kehittämisen.

Syy siihen, miksi kuntoilimme niin paljon, oli yksinkertainen. Ohjaaja puhui työryhmälle harjoituskauden alussa ja sanoi: ”Hyvin hoidettua kehoa ja fyysisesti kunnossa olevaa näyttelijää on miellyttävä katsoa näyttämöllä.” Hänen ajatuksensa ”hyvin hoidetusta kehosta” kattoi lihaskunnan lisäksi myös aerobisen kunnan. Rautiainen pitää näyttelijän riittävää kuntoa yhtenä tärkeänä peruselementtinä niin meidän esityksessämme kuin teatterissa yleensäkin. Näyttelijän on pysyttävä ilmaisemaan itseään kehollisesti koko esityksen ajan sataprosenttisesti, varsinkin naamioteatterissa mutta myös missä tahansa muussa teatterin tyylilajissa. Kun kehon lihakset ovat tasapainossa keskenään ja samassa suhteessa toisiinsa nähden, ihmiskeho on esteettisesti tarkasteltuna jopa kaunis. Jäntevyys mielletään yleisesti kauneusihanteena ”paremmaksi” kuin ylipaino tai lihavuus. Nykypäivän länsimainen kauneusihanne miesten kohdalla on peräisin antiikin Rooman miesihanteesta sen ajan taiteessa, jota kyllästivät pitkät, lihaksikkaat, jykevärakenteiset ja ruumiinrakenteeltaan tasasuhtaiset miehet. Miesihannetta kuvaa ehkä parhaiten Leonardo da Vincin tunnettu kuvaus ”Vitruviuksen miestä” (ks. liite 2) vuodelta 1487.

2.3 Aerobisen kunnon edistäminen harjoituskaudella

Näyttelijän fyysinen suorituskyky ja kunto eivät saa vaikuttaa esitykseen rajoittavalla tavalla. Jos näyttelijä joutuu kesken esityksen säästelemään energiaansa koska huomaa jaksamisensa ehtyvän, se vaikuttaa suoraan esityksen energian tasoon. Esimerkiksi Heidekenissa oli monta kohtausta peräkkäin, jotka olivat fyysisesti vauhdikkaita. Yhteen kohtaukseen minun piti kantaa ovi karmeineen paikalle ja olla osana kiireistä sairaalan vastaanottoa, säntäillä edestakaisin lavaa ja tutkia potilaita. Kesken kohtauksen minun piti vaihtaa roolia tohtorista nuoreen poikaan, joka saapuu reippaana ja innokkaana tapaamaan mielitettyään sairaalalle. Kohtauksessa tyttö ja poika tapasivat ulkona ja poika riemastui tapaamisesta. Kun tapaaminen oli ohi, piti minun jälleen muuntautua tohtoriksi ja jatkaa töitä kiireisessä vastaanotossa. Kohtauksen jälkeen oli jälleen pojan vuoro, joka halusi lähteä soutuaretkelle soutamaan tyttönsä kanssa.

Kaikki tämä edellä mainittu toiminta piti näyttää yleisölle niin kuin se tapahtuisi nyt ensimmäistä kertaa. Pojan hahmon täytyi olla energinen ja reipas, sillä eihän poika ole kuin kävellyt leppoisasti tapaamaan tyttöään, tai näin ainakin haluamme yleisön ajattelevan. Ja jotta illuusio pojan ja tohtorin erosta syntyy ja säilyy, ei pojan hahmossa saa näkyä väsymisen merkkejä edellisestä kohtauksesta.

Jos kuntoni olisi ollut huono, olisin joutunut säästämään energiaani, jotta olisin jaksanut esityksen loppuun asti. Tämä säästely olisi näkynyt merkittävästi hahmojen hitaampana toiminnan rytminä eli hahmot olisivat siis konkreettisesti liikuneet hitaammin näyttämöllä. Vaikka se vielä itsessään ei riko hahmojen välistä illuusiota, se olisi vaikuttanut esityksen kokonaisrytmiin ja näin ollen vaikeuttanut kanssänäyttelijöiden toimintaa lavalla ja siten vaikuttanut koko esityksen toimintaan negatiivisesti, heikentäen näyttelijöiden kykyä reagoida tapahtumiin lavalla. Varsinkin näin tarkasti rakennetussa esityksessä jo kahden sekunnin poikkeama tekemisen rytmistä kohtauksen sisällä olisi aiheuttanut valtavasti rytmisiä ongelmia koko kohtaukseen ja pahimmillaan se olisi vielä vaikuttanut seuraavassakin kohtauksessa. Esimerkiksi kyseisen vastaanottokohtauksen alussa minun piti

kantaa näyttämölle ovi, josta astun tohtorin hahmossa sisään. Musiikissa oli tarkat iskut lähdölleni kulisseista, oven asettamiselle paikoilleen ja oven avaamiselle. Jos oven paikoilleen laittaminen olisi myöhästynyt, niin olisi myös oven avaus ja sitä myöden kaikki muukin toiminta koko kohtauksessa olisi ollut myöhässä.

Esitystä harjoitellessamme opimme, että tällaisessa tapauksessa toimintatapoja asian korjaamiseksi on vain kaksi kesken kohtauksen. Yksi vaihtoehto on nopeuttaa tekemistä, jotta menetetty aika saadaan kurottua kiinni. Tämä kuitenkin näkyi heti yleisöön näyttelijän toiminnan epätarkkuutena, sillä kaikki toiminta oli tarkasti yhteydessä musiikkiin. Vaikka ei aivan joka toiminnalla ollut iskua musiikissa, musiikin rytmi tuki toimintaa ja antoi sille tietyn toiminnan tahdin. Jos toiminta yhtäkkiä nopeutui, kohtaaminen näytti sekavalta ja irrationaaliselta. Tällöin siitä ikään kuin katosi punainen lanka, jota yleisö seurasi.

Toinen vaihtoehto ottaa kiinni kohtauksen rytmistä olisi ollut jättää jokin toiminta tekemättä tai tehdä se vain puoliksi ja hypätä eteenpäin toiminnassa niin sanottuun oikeaan kohtaan ja jatkaa tekemistä siitä. Tämä on kohtauksen kokonaisuuden kannalta hieman parempi vaihtoehto, sillä näin virheen pystyy korjaamaan nopeasti mutta hintana on epäselvä näyttelijän ilmaisu ja siitä johtuen katsojan hetkittäinen putoaminen tarinan seurannasta. Kuvittele puhuvasi jonkun kanssa puhelimesta ja yhtäkkiä yhteys ptkäisee etkä kuule puhujan paria sanaa. Jos puhuja jatkaa puhettaan, joudut hetken miettimään mistä hän puhuu ja joudut päässäsi yhdistämään asioita toisiinsa ennen kuin tajuat mistä toinen puhuu. Sama efekti käy yllä kuvaamassani tilanteessa. Tästä johtuen katsojan keskittyminen herpaantuu hetkeksi ja hän putoaa pois esityksen luomasta illuusiosta koska ei ymmärrä mitä hahmo tekee tai viestii.

Koska Heideken perustui niin vahvasti tarkkaan näyttelijöiden väliseen rytmiin ja toimintaan sekä musiikin kanssa yhteistoimintaan, oli ehdottoman tärkeää kehittää oma fyysinen kunto siihen huippuun, joka harjoitusaikana oli mahdollista. Siksi jo harjoitusvaiheessa puskimme itsemme fyysisen kuntomme rajoille monta kertaa, jotta saisimme selvyuden, missä menee oman tekemisemme raja

suhteessa esitykseen. Toisin sanoen kartoitimme treenikaudella mitä kykenemme lavalla tekemään. Samalla kasvatimme kuntoamme, jotta esityksen ohjauksessa tarvittaisiin mahdollisimman vähän kompromisseja. Rautiainen halusi, ettei näyttelijöiden kunto ja fyysinen suorituskyky ole este, vaan pikemminkin mahdollisuus taiteellisen lopputuloksen toteuttamiselle.

2.4 Moniajoharjoite

Moniajoharjoite, jota teimme miltei jokaisissa harjoituksissa, kehittää mielestäni erittäin hyvin mielikuvien ilmaisua kehollisesti. Harjoitteessa on tarkoitus läpsyttää käsiä yhteen parin kanssa tietyssä kuviossa. Seisot parisi kanssa vastakain ja kumpikin toistaa samaa kuvioita yhtäaikaisesti: lyö kätesi yhteen edessäsi ja sen jälkeen ojenna oikea kätesi ja lyö parin oikean käden kanssa kädet yhteen. Vedä käsi takaisin ja lyö taas edessäsi kädet yhteen. Vie tämän jälkeen vasen kätesi eteen ja lyö se yhteen parisi vasemman käden kanssa. Tuo jälleen kätesi eteesi ja lyö ne yhteen. Tämän jälkeen lyö molemmilla kämmenilläsi omia reisiäsi ja taas sen jälkeen lyö kädet yhteen. Nyt ojenna molemmat kädet eteesi ja lyö parisi molempia käsiä. Tämän jälkeen läpsyttelykuvio alkaa alusta.

Itsessään tämä läpsyttelykuvio ei ole kovinkaan vaikea ja se onkin varmasti monelle tuttu lapsuuden leikeistä. Tähän leikkiin lisätään uusi tekemisen taso, mikä tekee leikistä moniajoharjoitteen joka kehittää motoriikkaa ja luovuutta. Kun läpsyttely alkaa, parit alkavat vuorotellen sanoa ääneen numeroita yhdestä kolmeen. Aina kun käsillä lyödään, joko parin kanssa tai itsekseen yhteen tai omiin reisiin, toinen pareista sanoo luvun. Nimetään läpsyttelevän parin henkilöt A:ksi ja B:ksi. Kun ensimmäinen läpsäys tulee, A sanoo ”yksi”. Kun toinen läpsäys tulee, B sanoo ”kaksi”. Kun kolmas läpsäys tulee, A sanoo ”kolme”. Kun neljäs läpsäys tulee, B sanoo ”yksi”. Henkilö A hokee numeroita järjestyksessä yksi-kolme-kaksi-yksi-kolme-kaksi. Henkilö B hokee samaa sarjaa mutta aloittaa sarjan numerosta kaksi. Tätä toistetaan niin kauan, kunnes jompikumpi pareista sekoaa laskuissa tai liikkeissään. Harjoituksen tarkoitus on saada liikesarja ja laskut sujumaan vaivatta ja tasaisessa rytmissä.

Harjoitteen tarkoitus on irrottaa keho osittain tahdonalaisesta tekemisestä. Kun keho saadaan toimimaan näyttämöllä osittain itsenäisesti, vapautuu näyttelijällä resursseja ajatella enemmän ympäröivää maailmaa. En tarkoita, etteikö näyttelijä koko ajan kontrolloisi omaa kehoaan vaan tietoisuus omasta kehosta vähenee. Harjoitteen avulla pystyy konkreettisesti ja selkeästi erottamaan tietoisuuden oman kehon hallinnasta ja se pakottaa ajattelemaan jotakin aivan muuta kuin kehollista ilmaisua. Tämä sama ilmiö toistuu arkielämässä lähes koko ajan. Emmehän me jatkuvasti mieti kävellessämme, että nyt siirrän oikean jalan eteen ja nyt vasemman vaan kävely tapahtuu tavallaan automaattisesti koska me olemme kävelleet suurimman osan elämäämme ja se kuuluu arkeen luontaisesti.

Heidekenissa näyttämöllä kehoni joutui joka hetki tilanteisiin jotka eivät olleet arkipäiväisiä tai tyypillisiä minulle. Tämä harjoite opetti minua vapautumaan kehoni tietoisuudesta niin että pystyin tekemään monta asiaa näyttämöllä yhtäaikaisesti ja saatoin saada sen näyttämään arkipäiväiseltä, kuin asioita vain tapahtuisi ilman suurempaa vaivannäköä.

3 NAAMIONÄYTTELEMINEN HEIDEKENISSA

Kokonaamiota käytettäessä näyttelijän kasvonilmeet jäävät yleisöltä näkemättä. Siksi meidän piti luottaa lihasmuistiimme, kun halusimme ilmaista jotakin tiettyä tunnetta. Ihmisen keho viestii jatkuvasti asioita muille ihmisille aivan tavallisessa arkielämässä. Puheella ja sanoilla on helppo valehdella mutta ihmisen kehonkielistä voi nähdä selvemmin, puhuuko ihminen totta vai ei.

Kokonaamioteatterin haasteena on repliikittömyys. Harjoituskaudella mietimme useaan otteeseen, kuinka sanomme jonkin tietyn asian yleisölle ilman puhetta ja replikointia, fyysisen ilmaisun kuitenkin menemättä täysin viittomakieleen. Tätä haastetta tutkimme läpi harjoituskauden ahkerasti. Ensin lähestyimme suuria, helposti ilmaistavia asioita, kuten kiire, hätä, viha, ilo. Suuria käsitteitä, jotka jokainen ihminen tunnistaa. Näiden ihmiselle tuttujen suurien tunteiden ilmaisu oli melko vaivatonta.

Huomiomme siirtyikin pieniin yksityiskohtiin ilmaisussa, miten voin ilmaista kehollani ilman sanoja lauseen: ”Hei, lähdetäänkö kävelylle tänään illalla?”. Tätä lausetta ja monia muita samanlaisia yksityiskohtaisia ”repliiikkejä” oli esityksessä paljon. Lähestyimme aihetta ensin täysin suvereenisti fyysisen viittomisen kautta, kuinka tämän asian voisi viittoa tai kertoa kehollaan mahdollisimman tarkasti. Viittomisella en tarkoita virallista viittomakieltä vaan henkilökohtaisia, omia fyysisiä eleitä, jotka voisivat kuvata lausetta tai sanoja parhaiten. Totesimme yhdessä, ettei tarkka viittominen tullut kysymykseenkään, sillä muuten koko esitys olisi ollut yhtä viittomista ja todennäköisesti todella raskas seurata.

Lähdimme systemaattisesti purkamaan viittomaa ja muuntamaan sitä yksinkertaistettuun muotoon. Kuinka simppelellä voi ilmaista lauseen ”lähdetäänkö kävelylle tänään illalla” niin, että sanoma kuitenkin tulee selväksi? Yllätyin, kuinka yksinkertaisista eleistä ja liikkeistä oli loppujen lopuksi kyse, mekaanisesti ajatellen. Toisella kädellä pieni viittaus kummankin hahmon suuntaan ja sen jälkeen pois päin. Tähän yhdistettynä pään kysyvä liikehdintä, jota tuskin edes huomaa. Polvien pienoinen notkautus oikeassa rytmissä, kehon hienoinen liikehdintä kohti

toista hahmoa. Yksinkertainen lause, joka on ohi parissa sekunnissa, sisälsi mieltömän määrän kehollista, hienovaraista ilmaisuja ja edellä luettelin muutamia suurimpia ja silmin nähden havaittavia liikkeitä. Tämä fyysisen ilmaisu täytti esityksen jokaisen hetken.

Mia Pätsi kertoo teoksessaan Näyttelijän tekniikoita seuraavasti: ”- - - tavoitteena on psykofyysisuus. Toisin sanoen: *ei liikettä liikkeen vuoksi, vaan liikkeen ja mielen tulisi aina olla kontaktissa toisiinsa.* Näyttelijällä tulisi aina olla käsitys siitä, miksi hän liikkuu tai toimii esiintyessään juuri tietyllä tavalla.” (Pätsi 2010, 11.) Tämä ajatus tuo ilmi kehon liikkeiden painoarvon naamioteatterissa. Näyttelijän elekielessä ei voi olla ainuttakaan ylimääräistä tai tahatonta, perustelematonta liikettä tai muutoin katsoja ei osaa tulkita hahmoa tai tulkitsee hahmon intentiota väärin.

Pätsi mainitsee teoksessaan myös Francois Delsarten ajatuksen fyysisestä näyttelijäntyöstä: ”Delsarten mukaan liikkeiden tai eleiden kautta katsoja voi ymmärtää roolihenkilön tunteita ilman puhettakin.” (Pätsi 2010, 16) Vaikka naamioiden ilme olikin maalattu naamioon, siis niiden ilmeet eivät muuttuneet eikä suut liikuneet, saimme silti luotua illuusion, jossa ikään kuin näytti siltä, että naamion ilme muuttuu kunkin tunnetilan mukaan. Tämä illuusio pohjautui myös osaksi naamion teknisyyteen, mutta suurimmaksi osaksi näyttelijän keho ja fyysinen ilmaisu antoivat yleisölle visuaalisen ärsyksen siitä, mitä hahmo tunsi ja mitä hahmo ”puhui” näyttämöllä. Näyttelijän elävä ja tunteva keho yhdistettiin kuolleen naamioon ja taustalla kuuluvaan musiikkiin. Nämä kolme elementtiä yhdessä rakensivat elävän kokonaisuuden ja naamio ”heräsi eloon” näyttelijän päässä.

Esitys oli täysin puheeton ja silti väliajalla ja esityksen jälkeen katsojat keskustelivat keskenään kohtausten tapahtumista ja siitä, mitä hahmot keskenään puhuivat. Eräs katsoja kertoi kokemuksiaan ystävättärelleen seuraavasti: ”*Ja sitten kun ne (hahmot) menivät piknikille niin se poika sanoi sille tytölle..mitä se poika sanoikaan..se sanoi jotenkin..muistatko sinä mitä ne siinä puhuivat?*”. Ystävätär katsoi hetken takaisin, kunnes toinen tajusi, ettei koko esityksessä ollut yhtäkään repliikkiä. Illuusio oli kuitenkin ollut niin vahva tämän katsojan mielessä, että hän oli ikään kuin kuullut, mitä hahmot puhuivat toisilleen fyysisen liikekielen kautta.

3.1 Musiikki naamionäyttelemisen edistäjänä

Stanislavski käytti miltei jokaisessa teoksessaan musiikkia. Musiikki oli hänestä myös ensiarvoisen tärkeä työkalu näyttelijöiden rytmitajun harjoittamiseen. Näyttelijät harjoittelivat kohtauksia musiikin tahtiin ja loivat kohtaukselle rytmin. Kun musiikki poistettiin taustalta, näyttelijöiden tuli silti säilyttää kohtauksessa sama rytmi. Jopa paikallaan seisovan näyttelijän tuli säilyttää kehossaan ”sisäinen” rytmi. Tämän rytmin säilyttäminen näyttelijässä luo kehoon energiaa ja jäntevyyttä ja sitä kautta energiaa koko näyttämölle. (Pätsi 2010, 35)

Heidekenin jokaisessa kohtauksessa soi musiikki ja voikin sanoa sen olleen kuin yksi esiintyjistä. Musiikilla oli esityksessä monta tärkeää tehtävää. Ensinnäkin se tuki yleisön katsomiskokemusta luomalla äänimaailman esityksen ympärille. Musiikki on erittäin vahva työkalu herättämään ihmisen mielikuvituksen. Musiikilla voidaan kuvata lähestulkoon mitä tahansa asiaa tai tunnetta tai tapahtumaa. Varsinkin kun Heidekenin musiikki sävellettiin yksinomaan teosta varten. Näin musiikki saatiin hiottua vastaamaan tarkalleen sitä, mitä ohjaaja halusi sen viestivän kussakin kohtauksessa.

Erityisen tärkeää musiikki oli kuitenkin näyttelijöille. Kun ajatellaan näyttelijöiden rajattua näkökenttää naamioteatterissa, on varsin tärkeää tietää missä muut näyttelijät ovat lavalla ja mitä lavalla tapahtuu. Tässä musiikki auttoi suunnattomasti. Esityksestä tuli ikään kuin tanssia näyttelijöille, vaikka ulospäin se ei siltä näyttänytkään. Musiikista pystyi kuulemaan, mitä toiset tekevät näyttämöllä ja pystyi suhteuttamaan oman toimintansa suhteessa heihin. Musiikki toimi eräänlaisena karttana näyttelijöille. Ilman musiikkia olisimme olleet yksin oman naamion sisällä, mutta musiikki loi turvan näyttämölle toimimiseen ja liikkumiseen, kun tiesi, että kaikki noudattavat samaa rytmiä ja kaikki toimivat samanaikaisesti.

Musiikki vaikutti myös näyttelijän keholliseen ilmaisuun ja rytmiin. Kuten Stanislavski oli huomannut omassa työssään, myös Heidekenissa musiikki rytmitti näyttelijän tekoja näyttämöllä ja toi ilmaisuun energiaa. Koska jokainen kohtaus oli sovitettu tarkasti yhteen musiikin kanssa, näyttelijän oli tavallaan pakko pitää tietynlainen tempo yllä jatkuvasti. Kun näyttelijä toimii näin tarkasti yhdessä musiikin

kanssa, on vaara, että ilmaisusta katoaa näyttelijän ajatus ja toiminta muovautuu mekaaniseksi toiminnaksi. Silloin esitys voi näyttää teknisesti tarkalta ja hienolta mutta siitä puuttuu aitous. Siitä jää uupumaan eläminen tilanteessa, läsnäolo tässä ja nyt yleisön edessä, joka on yksi koko teatteritaiteen olemassaolon syistä. Jotta ihmiset näkisivät asioiden tapahtuvan suoraan heidän edessään, käsikirjoittamatta. Kun tarina tapahtuisi heidän silmiensä edessä ensimmäistä kertaa.

Jotta pystyin säilyttämään elävyyden ja raikkauden teoissani näyttämöllä, keksin omat pääsisäiset vuorosanat hahmoille. Aina kun olin vuorovaikutuksessa toisen hahmon kanssa, puhuin äänettömästi tilanteeseen keksimäni repliikit. Kuvittelin myös toisen hahmon vastaavan omilla sanoillaan. Kun tein jotakin itsekseeni, mutisin mielessäni hiljaa ja kommentoin omaa tekemistäni jatkuvasti. Tämä tekniikka auttoi minua säilyttämään elävyyden ilmaisussani. Kun puhuin naamion sisällä repliikkejä, minun oli pakko hengittää samalla tavalla kuin normaalistikin puhun. Hengitys näkyi kehossani ja teki liikekielestäni luonnollista. Ilman omaa puhettani liikekieli muistutti enemmän tanssia, johon emme tässä esityksessä pyrkineet. Rytmitin tietoisesti tekemistäni omalla puheellani ja alitajuisesti musiikki rytmitti sekä tekemistäni että puhettani. Näiden asioiden yhteisvaikutuksesta liikekieleni sulautui eläväksi ja aidoksi toiminnaksi näyttämölle.

Huomasin, että musiikki jopa vaikutti näyttämön ulkopuolelle kulisseihin ja omiin roolivaihtoihini. Esityksessä minulla oli muutama nopea roolivaihto ja minun piti vaihtaa sekä naamiota että vaatteeni toisiin. Harjoituskaudella erään harjoituksen aikana huomasin vaihtavani vaatteitani tietystä rytmistä musiikin tahtiin. Tämä oli täysin tiedostamatonta ja asia valkeni minulle, kun harjoittelimme erästä kohtausta uuden musiikin kanssa. Vaihtoaikani oli pysynyt täysin samana ja pyrin tekemään kaiken täysin samalla tavalla kuin ennenkin. Musiikin vaihdos aiheutti kuitenkin sen, että pukemiseni rytmi muuttui ja sen johdosta myöhästyin iskustani mennä takaisin lavalle. Olin aivan varma, että uusi musiikki oli selkeästi aiempaa lyhyempi mutta ohjaaja näytti minulle musiikin kestävän täsmälleen saman ajan kuin aina ennenkin. Tämä sai minut kiinnittämään huomiota toimintaani vaihdon aikana ja huomasin alitajuisesti noudattavani musiikin rytmitystä.

4 NAAMIOTEKNIikka HEIDEKENISSA

Esityksessä käytetyt kokonaamiot ovat rakennettu käyttäen tekniikkaa, jonka ansiosta näyttää siltä, että niiden kasvoilla on eri ilme riippuen katsomiskulmasta. Suoraan edestäpäin katsottuna naamion ilme näyttää neutraalilta. Ilme muuttuu sen mukaan, katsotaanko naamioita alaviistosta, yläviistosta, vasemmalta tai oikealta. Näiden puolien lisäksi on vielä neljä pienempää osaa. Kuvittele risti naamion kasvojen päälle joka halkaisee kasvot pystysuoraan ja vaakasuoraan niin että ristin keskusta on nenänpään päällä. Jokainen syntynyt ”pala” muuntaa naamion perusilmettä ollessaan kohti yleisöä. Esimerkiksi naamion koko oikea puoli voi viestiä iloa ja vasen puoli puolestaan surua. Vasen alaviisto voikin muuntaa surun uhmaksi ja vasen yläviisto voi muuttaa ilmeen häpeäväksi.

Yhdellä taitavasti tehdyllä naamiolla on jo itsessään kahdeksan eri mahdollista ilmaisun suuntaa ilman näyttelijän kehoa. Tällaisen naamion käyttö vaatii suurelmoista tarkkuutta näyttelijältä. Harjoituskaudella harjoitellessamme kohtauksia katsoimme toistemme kohtauksia. Alkuvaiheen harjoituksissa huomasin että, jos näyttelijäkollegani yritti esittää surua mutta hän oli asemoinut itsensä ja naamion väärin suhteessa katsojiin, naamion ja kehon viesti olivat ristiriidassa. Tämä aiheutti saman reaktion katsojassa kuin huono näyttelijäsuoritus missä tahansa muussa kontekstissa; en ole hahmon puolella, en usko, että hahmo on tosissaan.

Eräs esityksen naamioihin liittyvä haaste oli liikkuminen tilassa luonnollisesti ja turvallisesti. Naamioita ei oltu räätälöity tarkalleen kasvojamme varten, joten näkyvyys naamion sisältä oli hyvin rajattu. Hahmon silmäreiät olivat korkeintaan 3 millimetriä halkaisijaltaan leveät ja samoin sieraimet. Naamiosta näki siis ulos vain kahteen suuntaan, suoraan eteenpäin hyvin kapealle alalle ja viistoon alas päin lattiaan, noin puolen metrin päähän omista jaloista. Tämä kapea näkyvyys vaikeutti aluksi suuresti liikkumista näyttämöllä ja vähän väliä hahmot katsoivat lattiaan, jotta näyttelijä näkisi mihin on menossa. Tästä syystä käytimmekin suuren osan harjoitusajasta totuttaaksemme itsemme liikkumaan näyttämöllä ja optimimme omalle kehollemme näyttämön mitat. Liikuimme käyttämiämme reittejä läpi uudestaan ja uudestaan kunnes tiesimme tarkalleen, missä kohtaa reittiä mikäkin

osa lavastuksesta sijaitsi. Ikään kuin lavastuksen pohjakartta olisi painautunut lihasmuistiimme.

5 AKTIIVINEN NÄYTTELIJÄ NAAMION TAKANA

”Näyttelijä kuvittelee kehollaan. Hän ei voi elehtiä tai liikkua ilman että hän reagoi omiin sisäisiin mielikuviinsa.” -Michael Chekhov

Aktiivinen näyttelijä tekee työtä kehollaan jatkuvasti näyttämöllä. Mikään ei ole raivostuttavampaa katseltavaa kuin löysävaltainen näyttelijä, joka luottaa puheilmaisun voimaan ja äänenväriin ilmaisussaan. Esimerkkinä käytän erästä tilannetta, jossa näyttelijää pyydettiin tuomaan esiin pelkoa vastanäyttelijäänsä kohtaan. Näyttelijä väritti ääntään ja näytti pelokkaalta kasvoiltaan. Jos kyseessä olisi ollut kuunnelma, tilanne olisi toiminut. Näyttelijän keho oli nimittäin aivan muuta kuin peloissaan: toispuolinen lonkkanojaus, löysät kädet ja jalat, hartiat lysisssä. Näyttelijän kehonkieli oli ristiriidassa puheilmaisun kanssa, joka oli täysi vahinko eikä sopinut kohtaukseen edes tehokeinona käytettynä ja se teki kohtauksesta täysin epäuskottavan.

Näyttelijäntyössä fyysisen ilmaisun kehittämistä on kautta aikain työstetty erilaisin tekniikoin, jotka pohjautuvat muun muassa taistelulajeihin, akrobatiaan, tanssiin ja joogaan. Näiden tekniikoiden käyttö näyttelijäntyön kehittämässä pohjautuvat ensisijaisesti kehonhallintaan ja fyysisyyteen.

”Joogassa keskitytään ihmisen kokonaisuuteen: kehoon, mieleen ja sieluun, ja joogassa tavoitellaan tilaa, jossa ne eheytyvät. Joogassa pyritään vapautumaan häiriötekijöistä ja saavuttamaan sisäinen rauha. Kun tämä tila on saavutettu, mieli on seesteinen ja aistit toimivat selkeästi, ja ihminen kokee yhtenäisyyden ja autuuden tunnetta. Tila pyritään saavuttamaan painotuksista riippuen esimerkiksi fyysisillä harjoituksilla eli jooga-asennoilla, hallitulla hengityksellä, meditaatiolla ja vanhojen kirjoitusten lukemisella.” (Schöps 2013, 6-7.) Jooga on erinomainen työkalu kehonhallinnan työstämiseen mutta mikä tärkeintä, se yhdistää kehon ja mielen. ”Ranskalaista Francois Delsartea 1811-1871 pidetään yhtenä keskeisenä suunnannäyttäjänä modernin teatterin synnyssä. Hän oli myös ensimmäinen eurooppalainen teatterintekijä, joka yritti pukea näyttelijän tekniikan metodiksi, suunnitelmalliseksi toiminnaksi. --- Delsarte jakoi ihmisen käyttäytymisen

kolmeen eri osa-alueeseen: fyysiseen, mentaaliseen ja spiritualistiseen. Näyttelijän työssä fyysisyys ilmenee Delsarten mukaan toimintona, mentaalisuus ajatuksena ja tunteet henkenä.” (Pätsi 2010, 16.) Jooga ja Delsarten ajatusmaailma yhdistyvät ja tukevat toisiaan: joogan kolme kokonaisuutta keho, mieli ja sielu voidaan yhdistää Delsarten ajattelumalliin fyysisyydestä, mentaalisuudesta ja spiritualistisuudesta.

Fyysisyyden rinnalla kulkee siis aina looginen ajattelu eli mieli sekä tunteet. Nämä kolme tukevat toinen toisiaan näyttelijäntyössä ja kaikkia osa-alueita tarvitaan. Otetaan esimerkiksi kohtaus Shakespearen näytelmästä Romeo ja Julia, jossa Romeo on aiheuttanut Mercution kuoleman ja suree ystävänsä kuolemaa. Jos näyttelijän tulkinnasta puuttuu fyysinen ilmaisu, esimerkiksi tavalla jossa hän vain on paikoillaan eikä kehollisesti reagoi suruun millään lailla, näyttelijän ilmaisua kantavat vain puhutut repliikit ja niihin liitetty tunnelataus eli mieli ja sielu tai vastaavin termein mentaalisuus ja spiritualistisuus. Tällöin näyttelijän suoritus näyttäytyy katsojalle ontolta ja epäuskottavalta ja jopa sieluttomalta vaikka tunneilmaisu onkin mukana. Fyysisen ilmaisun ja kehon liikkeen puuttuminen aiheuttaa näyttelijän ilmaisussa konemaisuutta sekä jähmeyttä ja sitä kautta katsoja tulkitsee roolihahmon kylmäksi ja empatiakyvyttömäksi. Näin ollen näyttelijä tuo esiin täysin vastakkaisia asioita, joita kohtauksessa näyttelijän pitäisi nimenomaan ilmaista!

”Stanislavski oivalsi, että teatterin pääelementti on fyysinen toiminta, koska näyttelijä luo roolihenkilönsä tekojen kautta. Stanislavskin viimeisinä elinvuosinaan kehittelemän fyysisen tekojen metodin johtoajatuksena oli, että näyttelijä löytää roolihenkilölle oikeat tunnetilat fyysisten tekojen kautta, jolloin keho ja mieli toimivat yhteistyössä.” (Pätsi 2013, 36.) Heidekenissa hahmojen tunteet ilmenivät juuri fyysisen toiminnan kautta, sillä repliikkejä ei ollut eikä näyttelijöiden kasvoja näkynyt. Repliikittömyys antoi myös katsojalle tilaa tulkita hahmojen fyysisiä tekoja katsojan omista lähtökohdista. Katsoja pystyi siis oman elämäkokemuksensa pohjalta päättämään, mitä hahmo tarkalleen ottaen sanoo tai mitä hahmo toimii-

nallaan tarkoittaa. Näin ollen Heidekenissa näyttelijäntyössä ei niinkään ollut kysymys siitä, että näyttelijä löytää roolihenkilölleen tarkan tunnetilan vaan fyysisten tekojensa kautta antaa katsojalle vapauden tulkita hahmon tunnetilan.

Yksi erittäin yksinkertainen tasapaino- ja kehonhallintaharjoite on Meyerholdin oppilaiden käyttämä palloharjoite, jossa tasapainoillaan pienellä pallolla kuten esimerkiksi biljardipallolla. Palloa pitää tasapainottaa eri kehonosien päällä, kuten olkapään, otsan, nenän tai polven päällä. Kun pallo pysyy paikallaan, voi näyttelijä lähteä liikkumaan tilassa ja koittaa tasapainottaa palloa ollessaan liikkeessä. Harjoitus kuulostaa yksinkertaiselta mutta todellisuudessa vaatii näyttelijää aktivoimaan koko kehon, jotta harjoitus onnistuu. Harjoitus tuo konkreettisesti näkyviin mielikuvan pallosta kehonosan päällä ja osoittaa, että vaikka pallo on näennäisesti paikoillaan ja lepää näyttelijän ruumiinosan päällä, sen paikoillaan pitämiseksi näyttelijä tekee aktiivisesti töitä omalla kehollaan.

5.1 Energia ja läsnäolo

Näyttelijä voi olla aktiivinen, vaikka hänellä ei olisi silminnähtävää aktiivista toimintaa. Heideken-esityksessä oli kohtaaminen, jossa päähenkilö sai tietää oman lapsensa kuolleen vain muutama hetki synnytyksen jälkeen. Päähenkilö reagoi tietoon ensin tuijottamalla pitkään ikkunasta ulos ja sen jälkeen hän istuutui penkille ja katsoi tyhjästä eteensä. Aktiivinen näyttelijä ei vain pelkästään seisoo tai istu, hän elää tilanteessa mukana. Koska kyseessä on naamioteatteriesitys, katsojat eivät voi tulkita näyttelijän ilmeitä, sillä he eivät näe tämän kasvoja. Mutta näyttelijä voi elää mukana mielikuvissaan ja sitä kautta kehollaan.

Keskustelimme ohjaajan kanssa monesti siitä, mikä johtaa siihen vaikutelmaan, että katsoja pystyy tulkitsemaan niin voimakkaasti ja selkeästi kohtauksessa olevan hahmon surun ja ahdistuksen. Näytti aivan siltä, että hahmo olisi itkenyt kohtauksessa veden valuen silmistä mikä ei ollut totta. Pohdimme, voiko olla mahdollista, että ihmiskeho erittää niin voimakkaasti jonkinlaista feromonia tuntiesaan surua, että tämä feromoni kertoo yleisölle mitä hahmo tuntee. Emme koskaan päässeet tieteelliseen lopputulokseen pohdinnassamme.

Päädyimme lopulta ajatukseen, että näyttelijän pelkistetty kehonkieli ja hengitys antavat riittävästi signaaleja yleisölle, jotta suru välittyy. Aktiivinen oleminen on siis läsnä olemista tilanteessa sekä kehollisesti että ajatuksellisesti. Näyttelijän pitää eläytyä suruunsa ja tuntea surua oikeasti näyttämöllä, jotta yleisö voi lukea näyttelijän kehosta oikean viestin.

Aktiivinen näyttelijä on energinen henkisesti ja fyysisesti. Fyysinen energisyys ei tarkoita tässä tapauksessa sitä, että näyttelijä sinkoilee pitkin näyttämöä tuhatta ja sataa ja käyttää tuhattomasti energiaa näyttääkseen, että on energinen. Nyt tarkoitan energialla aktiivista kehon kannattelua. Voidaan puhua tietynlaisesta näyttelijän ryhdistä. Hän pitää kehoaan tietynlaisessa valmiustilassa, herkkänä kaikenlaisille impulsseille. Ei pidä taaskaan ajatella liian isosti, että näyttelijä joutuisi jotenkin jännittämään lihaksiaan ja näin pitämään teennäisesti yllä jotakin luonnotonta asentoa.

Ajatellaan asiaa yksinkertaisen ja arkisemman esimerkin kautta. Kaikilla ihmisillä on varmasti jossakin vaiheessa elämää jonkinlaiset sukujuhlat, vaikkapa häät tai hautajaiset. Nämä sukujuhlat ovat omalta osaltaan rituaaleja, joissa oletetaan ihmisen käyttäytyvän tietyn normin mukaisesti. Hautajaisissa vierailta oletetaan tiettyä arvokkuutta ja tahdikkuutta. Tämä normi vaikuttaa käytökseemme juhlissa ja samalla myös kehonkieleemme. Me ikään kuin valpastumme havainnoimaan ympäristöämme ja kiinnitämme erityistä huomiota siihen, kuinka liikumme ja käytäydymme juhlissa. Ryhtimme on suora ja huomaamatta kannatteleamme itseämme paremmin kuin jos emme olisi osallisina kyseisessä rituaalissa.

Liikkeeseen tulee energiaa juuri tuon valppauden ja tietoisuuden kautta. Kun pyrimme aktiivisesti havainnoimaan ympäristöä ja omaa itseämme, meidän teoisamme on määrätietoisuutta ja jonkinlaista ylpeyttäkin, joka näyttyy energisenä toimintana. Mekaanisesta toistosta puuttuu usein energia, sillä kun liike on opeteltu tarkasti etukäteen, ympäristön havainnointi ja valppaus jää uupumaan. Silloin liikkeestä jää pois myös sen spontaanius ja tarkoitusperä miksi liike ylipäättään on olemassa.

5.2 Mielikuvien ilmaisu

Mielikuvaharjoitteiden käyttö on yksi metodi näyttelijäntyön harjaantumiselle. Mielikuvaharjoitteessa näyttelijä kuvittelee jonkin asian osaksi itseään tai ympäristöä ja alkaa liikkua tilassa sen mukaisesti. Esimerkiksi voidaan kuvitella, että lattia on meren jää, joka on murtumispisteessä näyttelijän alla. Liian rajut liikkeet murtavat jään ja näyttelijä putoaa jäihin. Tämän mielikuvan avulla näyttelijä lähtee liikkumaan tilassa. Kuviteltu tilanne tai asia voi myös olla abstrakti tai fyysisesti mahdoton. Näyttelijä voi kuvitella olevansa kampa tai huuliharppu ja liikkua sen mukaisesti.

Abstraktien määritteiden tulkinnoissa ei ole oikeaa tai väärää vastausta tai teko-tapaa, kukaan ei varmasti ole nähnyt huuliharppua kaupan kassalla maksamassa ostoksiaan oikeassa elämässä. Kaikilla on oma visio siitä, millainen on ihmishuuliharppu. Vaikka absoluuttista oikeaa tapaa ei ole, on silti mahdollista tehdä ”uskottava” huuliharppu kaupan kassalla. Juuri näiden abstraktien määreiden toteuttaminen uskottavasti on näyttelijän kehon ja mielen yhteyden kulmakivi.

Asioiden ilmentäminen kehollisesti vaatii näyttelijältä tarkan mielikuvan. Jos tarkka mielikuva puuttuu, esittäminen ei ole luontevaa eikä uskottavaa. Siitä puuttuu henki. Esimerkiksi nuori näyttelijä näyttää vanhusta. Yksi tekemisen tapa on lähteä ajatuksesta ”no eikö ne nyt ole tällaisia”, jolloin näyttelijä lähtee esittämään jotakin ympäröivää, yleistä ajatustaan vanhoista ihmisistä. Näyttelijä lähtee esittämään vanhusta eikä pyri olemaan vanhus. Tässä ajattelutavassa on mukana vain näyttelijän ulkoinen olemus, keho. Kun keho ja mieli eivät kohta, tämä tuottaa epäuskottavan lopputuloksen, hahmossa ei ole syvyyttä, persoonaa, inhimillisyyttä. Hahmosta tulee karikatyyri, parhaimmillaan keskitason sketsihahmo, joka toimii, jos on tarkoitus tehdä sketsiviihdettä.

Toinen tekemisen tapa on kehoa ja mieltä yhdistävä. Miltä tuntuu olla vanha, miltä vanhuus tuntuu kehossa. Näyttelijä pyrkii kehollisesti ja ajatuksellisesti olemaan vanhus eikä vain esitä. On unohdettava yleisö ja esittämisen luoma paineinen tilanne, joka vaatii, että hahmon on tehtävä jotakin merkittävää ollakseen kiinnos-

tava. Kaiken ilmaisun on lähdettävä näyttelijästä itsestään ja hänen kehonsa tuntemuksista. Sen sijaan että näyttelijä lähtisi imitoimaan vanhuksen liikekieltä ulkoisesta mallista, hänen täytyy luoda omanlaisensa liikekieli ollakseen uskottava vanhus. Näyttelijän täytyy lähteä tavoittelemaan toimintaa kysymyksestä ”millainen minä olisin vanhana?”

Kehossa ja liikkeessä pitää olla ajatus ja intentio.

- ”-Nosta kätesi ilmaan. Nyt kerro, miksi nostit sen?
- Koska käskit minun nostaa sen.
- Kyllä mutta miksi olisit voinut nostaa sen?
- Ottaakseni tukea metron kahvasta.
- Siis se on syy miksi nostit kätesi.”

David Zinder mainitsee yllä olevan esimerkin kirjassaan *Body Voice Imagination* ja käyttää sitä esimerkkinä toiminnasta, jossa jokin liike vaikuttaa ensin yhdentekevältä. Kun näyttelijä saa ajatuksen toimintansa taakse, näyttelijän mielikuvitus pääsee valloilleen ja yksinkertainen liike voi synnyttää valtavan monimutkaisen mielikuvan matkustajasta metrossa. Kun liike on perusteltu, näyttelijä löytää siihen itsevarmuutta ja näin pystyy tuottamaan sen energisesti.

Koen, että minua fyysisenä näyttelijänä on auttanut suuresti kehonrakennus, jota harrastin vuosina 2006-2011. Olen 176 senttiä pitkä ja painan noin 75 kiloa. Kehonrakennuskauteni huipulla painoin 91 kiloa ja rasvaprocenttini oli melko normaali. Olen siis muokannut kehoni lihakset miltei suorituskykynsä äärioloihin. Kehonrakennus auttoi minua tuntemaan lihakseni. Kehonrakennuksessa kaikkia lihaksia ei voi rasittaa samana päivänä, vaan harjoitteet täytyy jakaa lihasryhmittäin eri osiin, esimerkiksi yläselän lihaksien ja käsien lihasten treenaus yhtenä päivänä ja jalkojen lihaksen toisena ja vatsalihakset ja rintalihakset kolmantena ja niin edelleen. Lihaskuntoharjoittelussa on tärkeää tuntea lihas, jolla tekee työtä. Näin harjoittelun hyödyn voi maksimoida, kun pystyy eristämään kaiken energian yhteen tai kahteen lihakseen joiden pitäisi kehittyä. Pystyn erittelemään eri liikkeen eri lihakset käsistä, jaloista ja torsosta. Tästä on suunnatonta hyötyä näyttelijäntyössä, kun tiedän mitä lihaksia minun pitää käyttää kulloisessakin liikkeessä. Näin pystyn muodostamaan tarkan kuvan liikkeestä mielessäni ja toteut-

tamaan sen myös tarkasti fyysisesti. Erityisesti Heidekenissa tarkasta kehon li-
hasten tuntemuksesta oli hyötyä, sillä naamion ollessa kasvoilla en pystynyt nä-
kemään omaa kehoani. Toimin täysin oman kehontuntemukseni varassa. Tun-
netta voisi verrata toimintaan pimeässä huoneessa. Jos huone on sinulle tuttu,
pystyt liikkumaan huoneessa törmäilemättä muistamalla esineiden ja huonekalu-
jen paikat. Jos huone on entuudestaan tuntematon, tulee liikkeestä tunnustele-
vaa, epävarmaa ja hapuilevaa. Koska tunnen ”huoneeni” eli kehoni hyvin, pystyn
liikkumaan varmasti ja ilmaisemaan kehollani tarkasti eri asentoja ja asioita,
vaikka en näekään kehoani.

Vaikka taustani auttaa fyysisessä ilmaisussani, minun täytyy silti ylläpitää ke-
hoani. Oman kehon tunteminen ja käyttö näyttelijäntyössä vaatii vuosien päivit-
täistä harjoittelua ja myös ylläpitoa. Näyttelijän keho on kuin mikä tahansa työ-
kalu, joka voi mennä huoltamattomana huonoon kuntoon. Tai soittajan soitin, joka
on epävireessä liian pitkän tauon jälkeen. Fyysinen näyttelijäntyö on niin kuin pol-
kupyörällä ajo: kun sen kerran oppii, teoria pysyy mielessä mutta myös pyörää,
tässä tapauksessa kehoa, pitää myös huoltaa, jotta ajo sujuu.

6 LOPUKSI

Opinnäytetyön aluksi esittelin teatteriesityksen Heideken, jonka toteuttamisessa olin itse mukana. Esityksen harjoitusprosessin kautta tutkin näyttelijän kehollista ilmaisua käyttäen apuna omia muistiinpanojani ja kokemuksiani sekä havaintojani työskentelystä esityksen harjoituskaudella.

Kokemukseni naamioteatterista vahvisti omaa näkemystäni fyysisestä näyttelijäntyöstä. Kehollinen ilmaisu on erittäin tärkeää kaikissa teatterin muodoissa. Haluan kehittää itseäni näyttelijänä yhä fyysisemmäksi ilmaisultani. Näyttelijällä täytyy olla hyvä peruskunto, niin fyysisesti kuin aerobisesti jotta hän pystyy suoriutumaan esityksen valmistamiseen liittyvistä haasteista. Näyttelijän pitää myös pystyä esittämään koko esitys uupumatta tai säästelemättä itseään. Fyysinen ja henkinen harjoittelu harjoituskaudella valmistaa näyttelijää esityksiin. Esityskaudella tärkeää on kunnon ylläpitäminen ja riittävä lepo.

Heidekenin harjoitusprosessin myötä opin rytmittämään tekemistäni lavalla paremmin. Eräänlainen tunteiden synnyttely on omassa näyttelijäntyössäni ollut minulle ominaista. Jos valmistautumiseni esitykseen kärsii, minun pitää hakea tunteita kohtauksessa enemmän. Tuntui kuin ne eivät tulisi luonnostaan vaan tunteuksia pitää hieman pakottaa. Tämä synnyttely taas aiheuttaa sen, että kohtauksen tempo hidastuu ja esitys tuntuu laahaavalta, hidastempoiselta. Heidekenin tarkka rytmitys ei antanut tilaa tunteiden synnyttelyyn. Siksi valmistautuminen esitykseen henkisesti ja fyysisesti oli erittäin tärkeää. Ennen jokaista esitystä valmistauduin fyysisesti suorittamalla harjoituskaudella käyttämäämme 300-harjoitetta. Henkisesti valmistauduin pukeutumalla kuhunkin rooliini ja tein arkisia askareita eri hahmoina. Askareet eivät liittyneet itse esitykseen vaan olivat jotakin aivan muuta, esimerkiksi tohtorin hahmossa siivosin vessan. Nämä esityksen kaavasta poikkeavat arkiset teot pitivät hahmon alati kehittyvänä ja elävänä minulle. Kehon ja mielen aktivointi tällä tavoin auttoi minua valmistautumaan ja keskittymään tulevaan esitykseen. Tarkan rytmityksen ansiosta opin toimimaan nopeiden impulssien varassa ja luottamaan kehoni tarkkaan ilmaisuun ilman tunteiden synnyttelyä.

Naamioatterissa kehon ja mielikuvituksen yhteys nousee esiin hyvin. Kun tarkkuus mielikuvan ja fyysisen toteuttamisen välillä puuttuu, näyttelijän ilmaisu vaikuttaa kömpelöltä ja epäuskottavalta suhteessa puhuttuun tekstiin ja sitä kautta ilmaistuun tunteeseen. Kaikki tunne näkyy jollain tavalla ihmiskehossa ja jollei sitä pysty ilmentämään luonnollisesti kehon kautta, näyttelijän suorituksesta tulee epäuskottava. Kun näyttelijä on harjoittanut kehonsa kuntoon ja tuntee oman kehonsa mahdollisuudet ja rajat, silloin hän on monipuolinen mahdollistaja, joka kykenee tarjoamaan monipuolisia ehdotuksia ohjaajalle, kun näyttelijä rakentaa roolihenkilöä.

LÄHTEET

Aubert, C. 2003. The Art of Pantomime. Dover Publications, Inc.

Chekhov, M. 2014. To The Actor On the Technique of Acting. Martino Publishing

Pätsi, M. 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: BTJ Finland Oy

Schöps, I. 2013. Jooga. Taru Laitinen. Suomi: Gummerus

Zinder, D. 2009. Body Voice Imagination. Routledge.

Wikipedia.org s.v. *kauneus*. Viitattu 27.4.2017. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Kauneus>

Wikipedia.org s.v. *feromoni*. Viitattu 27.4.2017. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Feromoni>

Wikipedia.org s.v. *mask*. Viitattu 27.4.2017 <https://en.wikipedia.org/wiki/Mask>

Wikipedia.org s.v. *noh*. Viitattu 27.4.2017 <https://en.wikipedia.org/wiki/Noh>

Liite 1: Lihaskuntoharjoitus www.neilarey.com -sivustolta



Liite 2: Leonardo Da Vincin hahmotelma "Vitruviuksen mies"

