

Suzanne Ylönen

Kohti kehollisuutta

Säännöllisen tanssiharjoittelun vaikutus fyysiseen näyttelijäntyöhön

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä taide

Opinnäytetyö

11.3.2013

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Suzanne Ylönen Kohti kehollisuutta – Säännöllisen tanssiharjoittelun vaikutus fyysiseen näyttelijäntyöhön 53 sivua + 3 liitettä 11.3.2013
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja amk
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Pedagoginen suuntautumispolku
Ohjaaja	Lehtori Meri Nenonen
<p>Opinnäytetyössäni pyrin tutkimaan, miten säännöllinen tanssiharjoittelu muokkaa ja muuttaa fyysisen näyttelijäntyön ja näyttämöilmaisun repertuaaria henkilöillä, joiden tausta on teatterin tekemisessä näyttelijöinä. Tulen vertaamaan prosessia omakohtaiseen kokemukseeni, jossa teatterin tekeminen näyttelijän näkökulmasta on tullut elämäni vasta kurinalaisen tanssiharjoittelun jälkeen.</p> <p>Lisäksi tutkin, miten ratkaisukeskeistä ideologiaa voidaan hyödyntää tanssin- ja näyttelijäntyön opetuksen osana sekä työkaluna opettajalle ja teatteriohjaajalle. Prosessi hakee työkaluja myös Labanin liikeanalyysin maailmasta ja kokeilee kuinka liikeanalyysin tekniikoita voitaisiin hyödyntää tanssinopettamisen lisäksi myös osana fyysisen näyttelijäntyön metodeja, kuten ekspressiivisiä naamioita tai mimiikkaa työstäessä.</p> <p>Opinnäytetyöni seuraa harjoitusprosessia, jonka tuloksena syntyi ohjaukseni ”<i>Kissaimisiä</i>”, joka oli osa työharjoitteluani ohjaajantyön alueella osana teatteri-ilmaisun ohjaajan opintojani Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Harjoitusprosessi ajoittuu tammi-, helmi- ja maaliskuulle 2012 ja esityskausi huhtikuulle 2012 Helsingissä Metropolia Teatterissa.</p>	
Avainsanat	fyysinen näyttelijäntyö, tanssi-ilmaisun, Labanin liikeanalyysi, Vaganova, liikeimprovisaatio, ekspressiiviset naamiot, ratkaisukeskeinen lähestymistapa, teatteri-ilmaisun ohjaajan etiikka

Author(s) Title Number of Pages Date	Suzanne Ylönen To My Body; How Regular Dance Training Helps Physical Acting 53 pages + 3 appendices March 11 2013
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor	Meri Nenonen Lecturer
<p>In my Thesis, I'm conducting research on how the regular dance training chances physical acting and stage performing repertoire about that kinds actors who have experience only from acting work. I'm going to compare this process with my own experiences, where I became an actress after being a professional dancer and had training in the very disciplined Vaganova ballet school all my childhood.</p> <p>Also I investigate how you can utilize the central ideology in teaching and directing both theatre and dance lessons. The process also gained some tools from the world of Laban Movement Analysis and thus it explores how you can use Laban Movement Analysis techniques in acting lessons also and not solely in dance lessons. I explore how these Laban Movement Analysis techniques help when you're teaching a mask theatre or mimic art.</p> <p>As a part of this training project, we built a theatrical performance called "<i>Cat people</i>" and I was the director of this piece or art. This performance was a part of my practical training studies in the directors work area at Drama Instruction studies at Metropolia University of Applied Sciences. That training process took place in January, February and March 2012 and the performance season was in April 2012 at Metropolia Theatre in Helsinki.</p>	
Keywords	Physical acting, ekspressive dancing, Laban Movement Analysis, Vaganova, ekspressive mask, motion improvisation, solution central approach, ethic

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohdat prosessiin	2
2.1	Ohjaajan tausta ja esiyymmärrys	2
2.2	Näyttelijätyöryhmän taustatiedot	3
3	Harjoitusperiodin muoto	4
3.1	Harjoitusten tiheys, kesto ja ajanjakso	4
3.2	Työpajojen kuvaukset ja tavoitteet	5
4	Tärkeimmät taustaideologiani	6
4.1	Labanin liikeanalyysi	6
4.2	Labanin liikeanalyysi ja muut liikeanalyysin tekniikat näyttelijäntyössä	9
4.3	Ratkaisukeskeinen ideologia ja metodit	11
4.4	Ratkaisukeskeinen työtapana näyttelijäntyön opetuksessa	13
4.5	Klassisen baletin alkeet – versioni Vaganovasta	15
4.6	Tanssinopettajien haastattelut	18
4.7	Liikeimprovisaatio ja luova tanssi	19
5	Näyttelijät kehollisuuden äärellä	21
5.1	”Just, ei tuu onnistumaan multa.” – ensimmäinen harjoituskuukausi	21
5.1.1	Ikähaitari ja liikehistoriat	23
5.1.2	Tilallisuus, tanssi ja kokemuksen puute	24
5.1.3	Lepo ja ravinto	25
5.1.4	Näyttelijöiden alkuhaastattelut	28
5.2	”Kato mä osaan tän jo!” – toinen harjoituskuukausi	30
5.2.1	Tanssiharjoituksia ja jomitusta	30
5.2.2	Tanssijan sairastelu ja apuohjaajat	31
5.2.3	Itsevarmuutta ja kapinointia	31
5.2.4	Seurantahaastattelu	34
5.3	”Mä haluan tehdä näin” – kolmas harjoituskuukausi	35
5.3.1	Asennetta tekniikan sijasta	36
5.3.2	Rakkaus tanssiin ja visuaalinen karkki	37

5.3.3	Koreografinen omistajuus	38
5.3.4	Huippuun viritetty kuntopiikki	38
5.3.5	Loppuhaastattelu	39
6	”Pienen mustan kirjani” salaisuudet eli ohjaajan huomiot prosessin aikana	40
6.1	Opetussuunnitelmani ja varjo-opetussuunnitelmani	40
6.1.1	Millä lajeilla tavoitteita kohti	42
6.1.2	Miksi näyttelijäntyön työpajoja	43
6.2	Erimielisyydet ja erikoiset ahdistuksen paikat	43
6.2.1	Kehollisuus, riskit ja persoonat	43
6.2.2	Teatteri-ilmaisun ohjaajan etiikka	47
6.2.3	Opettajan lellikit ja henkilökohtaiset asenteet	48
6.2.4	Leikkuri maksuu ja vastarinta nousee	49
6.2.5	Ohjaajan esteettinen intohimo ja sen hyväksyminen osaksi opettajuutta	50
6.3	Mitä tästä opimme	50
6.3.1	Uudestaan vai ei	51
6.3.2	Summa summarum	52
7	Lähteet	54
8	Liitteet	1
8.1	Tanssinopettajien haastattelut	1
8.2	Kysymyskaavakkeiden mallit	1
8.2.1	Alkuhaastattelun kysymysrunko	1
8.2.2	Seurantahaastattelun kysymykset	4
8.3	Luettelo balettitermeistä	1

1 Johdanto

Oma esiintyjyyteni pohjaa vahvasti ensin opiskeltuun monivuotiseen klassiseen tanssikoulutukseen ja sen jälkeen aloitettuun teatteriopintoihin. Olen joutunut itse miettimään paljon, kuinka voisin ammentaa klassisen tanssin maailmasta kehollisuutta näyttelijäntyössä auttavat tekniikat. Halusin lähteä tutkimaan, millaisia samankaltaisuuksia ja eroja olisi löydettävissä prosessissa, jonka osallistujien lähtökohta on nimenomaan fyysisessä näyttelijäntyössä ja johon nyt lisätään säännöllinen tanssiharjoittelu uutena tekijänä.

Tutkimusprosessissa lähdin etsimään ja kokeilemaan nimenomaan fyysisen näyttelijäntyön ja tanssin välimaastoa kehollisessa ilmaisussa. Koin, että aikajänteenä kolme kuukautta ei riitä vielä opettamaan kyllin vahvaa pohjaa tanssiin siinä määrin, että voitaisiin välttämättä puhua varsinaisesta tietoisesta tanssi-ilmaisusta. Minua kiinnosti tutkia, mitä tätä kautta syntynyt liikemateriaali herättää näyttelijöiden fyysisessä ja kehollisessa ilmaisussa, eli miten näyttelijän fyysisen ilmaisun repertuaari muuttuu tämän prosessin aikana ja sen jälkeen.

Tärkeä ideologinen pohja, jonka toin näyttelijöille jo hyvin alussa prosessia, oli Laban Movement Analysis (LMA), ja uskon tämän näkyneen liikkeen analysoinnin tavassa. Opettajuuteni etiikan takana taas ovat erityisesti ratkaisukeskeisen työskentelyn perusperiaatteet, ja ne metodina tekevät opetustilanteistani sellaisia kuin ne ovat. Klassisen tanssin ideologiani ammennan Vaganova-baletin maailmasta. Avaan kaikkien näiden tekniikoiden perusteita osana työtäni.

Tulen työssäni käyttämään käsitteitä näyttelijä ja tanssija puhuessani työryhmästäni. Käytän näitä käsitteitä sikäli vapaammin, että kukaan työryhmäni jäsenistä ei ole koulutettu ammattinäyttelijä tai -tanssija. Työryhmäni jäsenet ovat taustaltaan aikuisia tai nuoria aikuisia harrastajanäyttelijöitä. Koen kuitenkin, että käymämme prosessi olisi melko suoraan siirrettävissä myös ammattinäyttelijöiden kouluttamiseen samoin tavoittein.

2 Lähtökohdat prosessiin

2.1 Ohjaajan tausta ja esiyymmärrys

Oma taustani esiintyjyyteeni on lähtöisin toisaalta lapsesta asti aloitetusta puheteatteri-harrastuksesta ja teatteriopinnoista, sekä vielä vankemmin monivuotisesta baletin opiskelusta. Baletin harjoittelun ydin oli lapsuudessani venäläisessä Vaganovatekniikassa, jossa yksi tärkeä tekijä on kurinalaisuus ja kehon puhtaat linjaukset.

Kipuilin ensimmäiset kolme vuotta Teatteri-ilmaisun ohjaaja -koulutuksessa (ja erityisesti näyttelijäntyön opinnoissani Teatterikorkeakoulussa) sen kanssa, etten voi enää tanssia balettia säännöllisesti, koska koin balettiharjoittelun lukitsevan improvisaatiokykyäni ja näyttelijäntyöllistä fyysistä ilmaisuani. Sain myös opettajiltani palautetta liian analyttisestä lähestymistavasta esiintyjyyteen sen sijaan, että ”antaisin vain mennä” ja päästäisin irti kontrollista. Lopulta kolmannen vuosikurssin loppupuolella vuonna 2011 koin kuitenkin suuren loksahduksen ajatusmaailmassani ja tajusin, että baletin antama kehotietoisuus ja taju kehon suhteesta tilaan onkin oivallista käyttömateriaalia keholliseen näyttelijäntyöhön. Olennaista on vain, että karsii ylenmääräisen perfektionismin harjoittelemisesta.

Olen alkanut sittemmin kiinnostua myös ihmisen luontaisesta liikkeestä, liikekielestä joka ammentaa impulssinsa ihmisen liikeimprovisaatiosta ja sitä kautta löydetyistä aksenteista. Minulle tanssijana merkittäviä asioita ovat tanssin aksentit, liikelaadut, suhde tilaan ja vuorovaikutuksen aste yleisöön ja omaan tanssijan kehoon. Muina seikkoina arvostan liikkeen viimeistelyä, kehollisesti puhtaita liikeratoja ja toisaalta rosoisuuden viimeistelyyn liikekielen välistä tilaa. Olen erityisen kiinnostunut tutkimaan esteettisestä näkökulmasta niin sanottua ”rumaa” liikekieltä, virheitä, jotka jalostuvat taiteelliseksi pääomaksi. Koen, että yhdistämällä vahvan klassisen tanssin perusteet esiintyjälähtöisempään liikeimprovisaatioon voidaan saavuttaa jotakin enemmän kuin näistä lajeista yksittäin. Koen, että tällainen harjoittelu kehittää voimakkaasti tilallista hahmottamista ja kehotietoisempaa fyysistä tanssi-ilmaisuja. Kun näin myös vältämme pelkän klassisen tanssin kurinalaisen ja perfektionistisen lähestymistavan omaan kehollisuuteemme, niin voimme löytää aivan uudenlaista, monipuolisempaa fyysistä ilmaisu näyttelijäntyössä.

2.2 Näyttelijätyöryhmän taustatiedot

Ensimmäiset askeleet kohti tanssiteosta otettiin jo kesällä 2011, kun aloin miettiä sopivaa roolitusta teokseeni ja päätin kerätä yhteen näyttelijöitä, joita olin ohjannut jossakin aiemmissa teatteriteoksissani. Halusin mukaan näyttelijöitä, jotka olisivat eri-ikäisiä ja mielellään suhteellisen tasaisesti molempia sukupuolia. Tanssihistoria voisi olla melko lyhytkin, tai jopa olematon, mikäli intohimoa tanssin harrastamiseen ja säännölliseen treenaamiseen riittäisi. Lopulliseen roolitukseen mukaan valikoituivat:

Evi 17 (Scifimusikaali Kybeia), **Anna 29** (Scifimusikaali Kybeia), **Pirjo 48** (Scifimusikaali Kybeia), **Kata 14** (Koiranomistaminen on ROCK!), **Mika 39** (Katumusikaali MUNAUS, HYBRIDI, Koiranomistaminen on ROCK!). Lisäksi mukaan tuli **Jouko 40**, jonka kanssa olimme opiskelleet yhdessä Teatterikorkeakoulussa näyttelijäntyötä 2009-2011. Työryhmään kuului vielä **Laura 30** (Katumusikaali MUNAUS), joka ei osallistunut muiden kiireidensä vuoksi tanssiharjoituksiin vaan vastasi musiikin tekemisestä näyttämöversioon.

Tapasimme kaksi kertaa ennen treenikauden alkua tammikuuta 2012. Tapaamiset ajoittuivat loppuvuoteen 2011. Kartoitin osallistujien liikunnallista historiaa ja myös kehollisia vammoja, jotka täytyisi huomioida tanssiharjoituksissa. Ohjeistin jokaista näyttelijää kunnon kohottamiseen ja erityisesti kestävyysliikunnan harrastamiseen riittävän pohjakunnon takia.

Kehollisesti näyttelijät kokivat olevansa suhteellisen hyvässä kunnossa ja ainoa useammalla näyttelijällä esiintynyt kehollinen haaste olivat polven alueen ongelmat/kiputilat. Kaikilla näyttelijöistä oli jonkinlaista tanssikokemusta, tosin melko lyhyt tanssihistoria yhdisti kaikkia työryhmän jäseniä. Osalla oli kokemusta paritansseista, osalla katutanssista ja muutama oli joskus kokeillut balettia. Pitkäjänteistä tanssiharjoittelua ei ollut kukaan tehnyt vielä aiemmin.

Ohjaustilanteissa oli nähtävissä toisaalta näyttelijöiden liikkeellinen kapasiteetti ja rohkeus liikkumiseen, toisaalta valtaosalla oli paljon haasteita kehonhallinnassa ja syvämotoriikassa. Myös liikkeellisessä ojennus-koukistus eli point-flex-hahmottamisessa oli haasteita, ja kaikki selän puolella tapahtuvat liikkeet (kuten jalan taakse ojennukset) tuntuivat olevan jostakin syystä erityisen vaikeita.

Näistä syistä keskityimme ensimmäiset harjoitusviikot pelkästään löytämään hyvin puhdaita peruslinjauksia kehoon ja kiinnitimme erityistä huomiota polven oikeanlaiseen kuormitukseen sekä käsien ja katseen yhteiskoordinaatioon. Lisäksi näyttelijät saivat koko ajan harjoitella suhteellisen abstraktin, moni rytmisen musiikin kanssa, jolloin heidän rytmitajunsa liikkeen tuottamisessa kehittyi eikä esimerkiksi sitoutunut tyypilliseen balettimusiikin laskuihin tai melodiaan.

Mielenkiintoista oli se, että jo alusta lähtien näyttelijät itse kokivat että tanssi-ilmaisu on luonteva osa fyysistä näyttelijäntyötä ja lisäksi he kokivat, että monia asioita voisi ilmaista myös tanssien puheilmaisun sijaan. Näyttelijät nostivat esiin oman päänsisäisen esteen tanssi-ilmaisuun kun he kokivat, että pitäisi osata tanssitekniikkaa ennen kuin voisi tanssien ilmaista asioita.

3 Harjoitusperiodin muoto

3.1 Harjoitusten tiheys, kesto ja ajanjakso

Käynnistimme varsinaisen näyttämötyöskentelyn harjoitusjakson, joka sisälsi viikoittaiset tanssi- ja näyttelijäntyön tunnit ja työpajat, tammikuun alussa 2012. Jo tätä ennen olimme tavanneet työryhmänä ja näyttelijät olivat aloittaneet omaehtoisen peruskuntajakson, jolloin he olivat lenkkeilemällä ja lihaskuntoharjoittelulla keränneet tarvittavaa pohjakuntoa harjoitusjaksolle.

Harjoituksia pidettiin ensimmäinen kuukausi tiheydellä kolme (3) harjoituskertaa/ vko. Yhden harjoituskerran kesto oli ensimmäisen kuukauden ajan 180 minuuttia, sisältäen yhden vartin tauon. Harjoituksia oli arki-iltoina sekä lauantai-aamuisin.

Harjoitusviikko rakentui yhdestä viikoittaisesta balettiharjoituksesta, yhdestä näyttelijäntyön työpajasta ja yhdestä materiaalintuottamisen kerrasta, joka oli vaihdellen fyysistä tekemistä ja aiheen teoreettista analysointia.

Toisen ja kolmannen harjoituskuukauden aikana harjoituksia pidettiin keskimäärin neljä harjoituskertaa viikossa ja yhden harjoituskerran kesto oli 180–240 minuuttia sisältäen yhden pidemmän tauon. Harjoituksia oli sekä arki-iltoina että myös viikonloppuisin. Lisäksi oli kotiharjoitteita, joita näyttelijät tekivät välipäivinä. Lähinnä kehonhuoltoa.

Harjoitukset sisälsivät kaksi tanssiharjoitusta viikkotasolla, yhden näyttelijäntyön työpajan ja yhden materiaalintuottamisen/ kohtausharjoittelun harjoituskerran.

Näytöskautta ennakoivalla viikolla harjoittelimme jokaisena päivänä, mutta harjoitusten kesto oli vain 1–1,5 tuntia / näyttelijä ja harjoitimme vain näytösversion koreografioita.

3.2 Työpajojen kuvaukset ja tavoitteet

Tanssiharjoitukset:

Harjoittelimme tanssia 1-2 viikkoharjoituskertaa ja tanssiharjoitus sisälsi aina 90 minuutin balettitunnin. Sen lisäksi teimme vaihtelevasti nykytanssia, afrikkalaista tanssia, paritanssina toteutettavaa valssia ja latinalaistansseja, showtanssia sekä liike- ja kontakti-improvisaatiota. Baletti oli jatkumona seuraavana lajina prosessissa monen syyn vuoksi. Klassinen tanssi tarjoaa mielestäni erityisen huolellisen ja paneutuvan tavan oman kehollisuuden kehittämiseen. Baletti tukee alkeistasolla erityisen hyvin minusta kehon oikeita linjauksia, puhtaita liikeratoja ja kehon monipuolista käyttämistä ilmaisen välineenä. Lisäksi baletti tukee kehonhuollon merkitystä ja erilaiset venyttelytekniikat sisältyvät tanssiharjoitteluun alusta alkaen.

Kuitenkin näen klassisessa tanssissa myös riskejä ja esteitä vapaalle fyysiselle ilmaisulle. Nämä riskit ammentuvat pitkälti lajityypilliselle perfektionistiselle tavalle, jolla liikettä analysoidaan ja puretaan osiin. Lisäksi klassinen tanssi ja baletti erityisesti vaatii tuhansia harjoitustunteja ennen kuin voidaan saavuttaa taiteellisesti korkeatasoista ilmaisua. Näitä syitä varten koin tärkeänä kuljettaa rinnalla erilaisia luovempia tanssilajeja, jotka tukisivat baletin kehotietoutta, mutta tarjoaisivat tilaa irrottellelle ja liikkeen assosioinnille. Lisäksi monissa muissa tanssilajeissa voidaan saavuttaa huomattavasti nopeammin tunne siitä, että ”tanssii oikeasti”. Näen kuitenkin riskin, ettei kehotietoisuus pääse kasvamaan samalla tavalla jos harjoitellaan vain tällaisia tietyllä tapaa luovempia tanssilajeja, joissa flow- tunteen saavuttaminen on tärkeämpi tavoite kuin miettiä miten kehon kannattaisi työskennellä mahdollisimman taloudellisesti ja ergonomisesti.

Tanssiharjoitusten tavoitteena oli toisaalta jalostaa tanssillisuutta näyttelijöiden lavailmaisissa, mutta myös oppia perustekniikoita baletista, nykytanssista ja paritansseista. Tanssiharjoitukset rakentuivat tasaisesti yksilötanssiin, paritanssiin ja ryhmänä toteutet-

taviin liikekokeiluihin. Tämän kaiken tavoitteena oli jalostaa näyttelijäntyöllistä kontaktin ottamista ja kontaktissa olemista.

Yksi osa tanssiharjoituksia oli myös löytää kunkin luontaista liikerepertuaaria ja operoida sen kanssa koreografioita luodessa. Tavoitteena oli tällöin synnyttää omistajuutta valmiiseen materiaaliin ja luoda näyttelijälle kokemus siitä, että on olemassa liikelajeja jotka ovat hänen persoonalliselle ilmaisulleen tyypillisempiä tässä hetkessä kuin jotkin toiset. Tätä kautta on toisaalta mahdollisuus vahvistaa persoonallista ilmaisua, mutta myös halutessa kokeilla itselle kauempana olevia liikemateriaaleja ja rikkoa rajoja.

Näyttelijäntyön työpajat:

Näyttelijäntyön viikoittaisissa työpajoissa tutkimuksen kohteina olivat

- Mimiikka
- Naamioityöskentely
- Esine- ja objektiteatteri
- LMA ja ratkaisukeskeinen työskentely
- Kontakti-improvisaatio
- Monologityöskentely

4 Tärkeimmät taustaideologiani

En usko, että voisin henkilökohtaisesti toimia päivääkään opettajana ilman näitä seuraavia minuun voimakkaasti vaikuttavia taustaideologioitani. Näiden avulla minulla on työkaluja opetustyöhöni ja näiden työkalujen kautta koko prosessi mahdollistuu. Olen vielä erityisesti LMA:n osalta hyvin alkutekijöissä taipaleellani, mutta esittelen seuraavaksi tärkeimmät taustaideologiani niin kuin ne tällä hetkellä käsitän.

4.1 Labanin liikeanalyysi

Labanin liikeanalyysistä (LMA) tuli tärkeä tekijä matkamme aikana ja pidimme ensimmäisen kuukauden aikana kaksi erillistä työpajaa aiheesta näyttelijöiden kanssa (kestoltaan 3 h/ työpaja). Työpaja sisälsi luento-osuuden ja käytännön laboratorioharjoitteita, joilla pyrimme konkretisoimaan erityisesti Labanin liikeanalyysistä kehon yhteyksiä:

1. Head- tail I. Pää-häntä-yhteys
2. Coredistal I. Keskusta- ääreisosayhteys
3. Upper- lower I. Ala- yläosayhteys
4. Bodyhalf I. Kehon puolten välinen yhteys
5. Cross lateral I. Kehon ristiyyhteys
6. Breath I. Hengitys

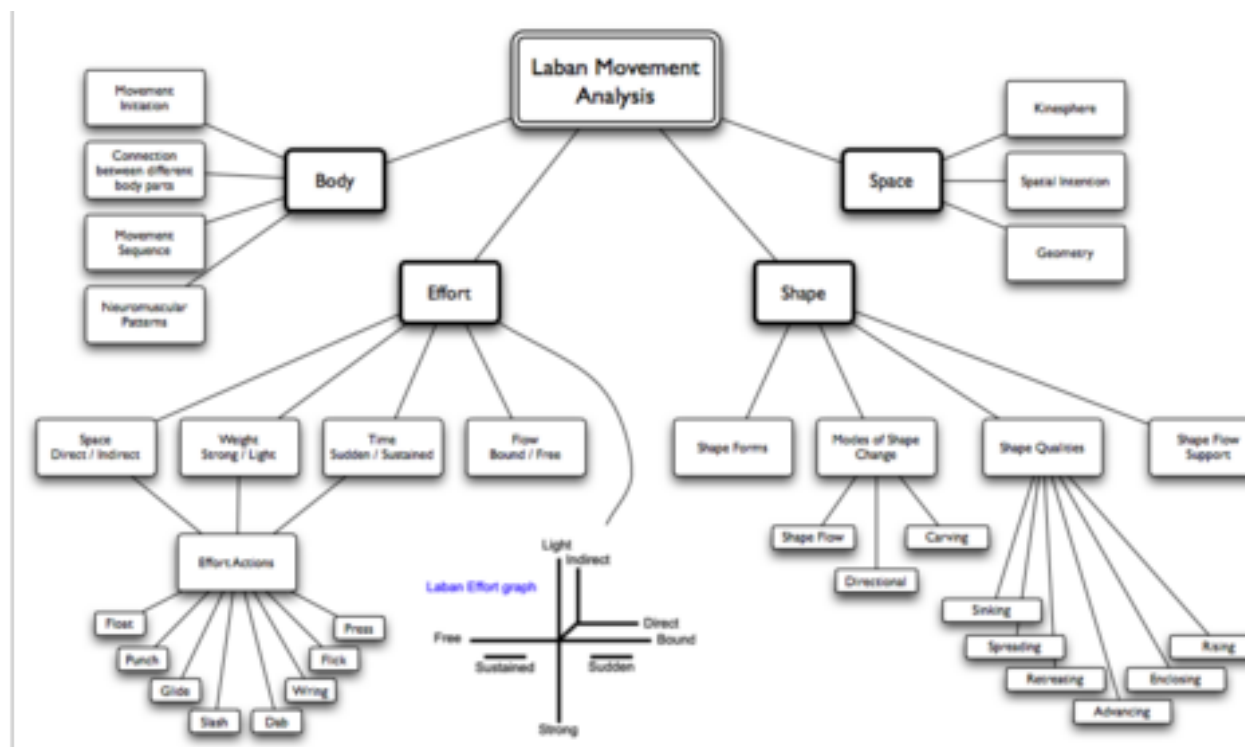
Lisäksi tutkimme paljon Labanin Effort- tekijöitä:

1. Tila (suora, epäsuora)
2. Paino (kevyt, voimakas)
3. Aika (äkillinen, pysyvä)
4. Flow (sidottu, vapaa)

Ja erityisesti näiden edellisen neljän asian suhdetta seuraaviin tekijöihin:

1. Body- Keho
2. Effort- Liikelaatu
3. Space- Tila
4. Shape- Muoto (Pahkinen, luento 02/2011)

Eräs tärkeimmistä havainnollistamisen välineistä meille oli seuraava Kuvio 1



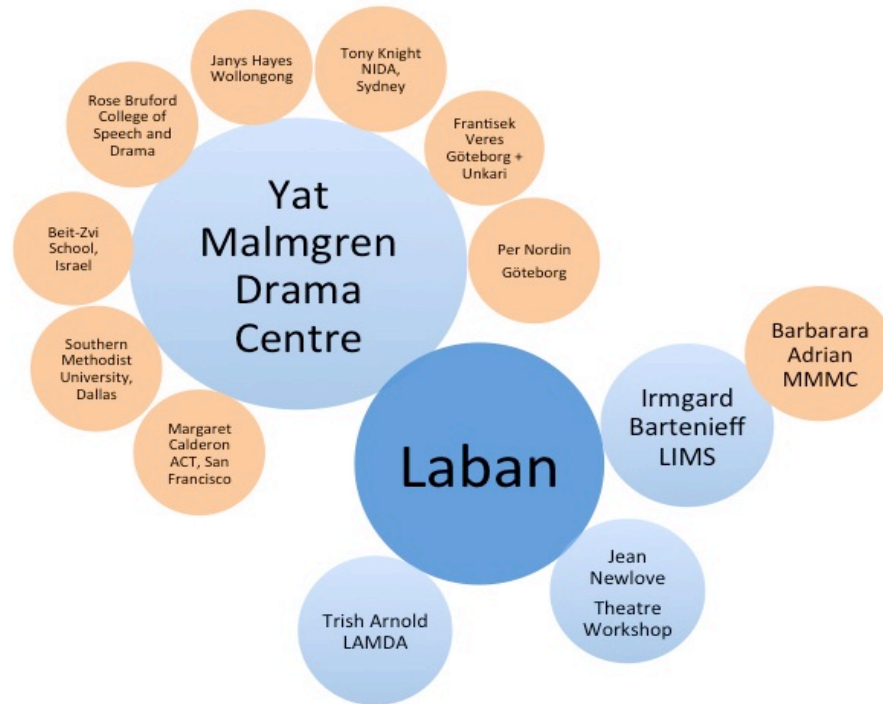
Kuvio 1. Laban Movement Analysis (LabanmovementsInstitutes2012
http://blog.lib.umn.edu/ali/2009arts3305/2009/01/labam_movement_analysis_1.html)

Labanin liikeanalyysin käsittely herätti näyttelijöissä erityisen vahvasti halun katsoa ja oppia muiden tekemistä tanssiteoksista. Niinpä osaksi harjoituskautta muodostuivat keskustelut nähdyistä tanssiteoksista (pääosin baletti ja nykytanssi) sekä sitä kautta elementeistä, joista tietyt koreografiset sarjat olisivat mahdollisesti lähtöisin.

Kokeilimme myös joitakin näyttelijöiden näkemiä liikkeitä ja tavoitteenani oli näyttää näyttelijöille se, että minkä tahansa monimutkaiseltakin näyttävän liikesarjan pystyi pilkkomaan pienemmiksi liike-elementeiksi, joita saattoi opetella yksi kerrallaan. Tässä kohtaa myös viritin näyttelijöiden omaa luovuutta liikkeiden nimeämisen suhteen, sillä monet kokivat esimerkiksi baletin ranskankieliset termit vielä hankaliksi ja vaikeiksi muistaa. Lähdin rohkaisemaan näyttelijöitä siihen, että he nimesivät itse liikkeitä haluamallaan tavalla. Esimerkiksi Attidute- nosto sai nimekseen ”pöytäjalka” ja liikelaatu Allonge´ nimettiin muotoon ”kurottava”.

Kävimme läpi hieman historiallista perspektiiviä siitä mihin teatteri- ja tanssikulttuurilliseen tilanteeseen Labanin liikeanalyysi syntyi ja sitä kautta peilasimme metodologia nykyhetkeen. Lisäksi kävimme läpi sitä, että tällä kolmen kuukauden harjoitusperiodilla emme ehtisi keskittyä kuin joihinkin yksittäisiin osa-alueisiin Labanin liikeanalyysin suhteen ja lisäksi korostin sitä, että tapa jolla LMA:ta käyttäisimme olisi oma sovellukseni, joka perustuisi siihen ymmärryksen asteeseen millä itse tällä hetkellä liikuin opiskeltuani Labanin metodologia lähinnä Metsälintu-Pahkisen työpajassa ”Tanssi-ilmaisuus pedagogisena välineenä”.

Tanja Eloranta esittelee LMA:n yhtä teoreettista viitekehystä oivasti teemaseminaarityössään ”Labanin liikeanalyysi näyttelijäntyön opetuksessa” seuraavan Kuvio 2 kautta sivulla 16:



Kuvio 2. Laban ja muut liikeanalyysitekniikat (Eloranta, Tanja 2011, 16)

4.2 Labanin liikeanalyysi ja muut liikeanalyysin tekniikat näyttelijäntyössä

Labanin liikeanalyysiä on käytetty näyttelijäntyön opetuksen välineenä ainakin USA:ssa ja lisäksi Tanja Eloranta on opettanut LMA:n avulla useita ryhmiä harrastajista ammattilaisiin. Itse kiinnostuin LMA:sta nimenomaan sen vuoksi, että metodi tarjosi reitin keholliseen näyttelijäntyöhön tavalla, jota voitiin tarkastella myös ulkoapäin.

Tämä tarjosi, harrastajanäyttelijöiden ollessa kyseessä, myös mahdollisuuden senkaltaiseen palautteen ja ohjeistuksen antamiseen, joka muussa menetelmässä saattoi sekoittaa näyttelijän henkilökohtaisiin tunnetiloihin tai suorituspaineesiin ajatuksella ”mä en osaa riittävän hyvin, mä en ole uskottava” vaikka kyse olisi roolihahmon jostakin osa-alueesta, joka ei ollut ulkoapäin tarkastellen uskottava.

Aivan ensimmäisenä harjoitusiltana Tanja Elorannan työpajassa näyttelijät kävelivät tilassa etsien omaa luontaista rytmiaan ja tapaansa vain kävellä. Kun kävelyyn lisättiin ulkoapäin annettuina ohjeina kehon moottorikohtien tiedostaminen niin tapahtui silmänräpäyksessä todellisia metamorfooseja, muodonmuutoksia. Kun näyttelijää pyydettiin käyttämään polvia moottorikohtina (eli kehosta liikettä eniten johtavana kohtana) kuoriutui näyttämölle muutamalla askeleella uskottavia erilaisen rytmien omaavia tyyppejä. Näiden hahmojen liike-energia kytkeytyi nopeasti myös kasvojen ilmeisiin ja näyttelijän

sisäiseen tunnetilaan, jolloin persoonallisten vanhustyyppeiden rakentaminen tähän "luonnos"-vaiheeseen kesti noin viitisen minuuttia. Harjoitusta jatkamalla hahmoja voitiin syventää ja ohjata hyvinkin pitkälle ja erityisen mielenkiintoista tässä oli se, että vain harvalla näyttelijöistä kytkeytyi itsekriittinen tai liian analyysoiva näkökulma tekemiseen. Lähes kaikki kykenivät heittäytymään harjoitteeseen nimenomaan fyysisen tekemisen kautta ja sisäinen maailma tuli kuin varkain sitä kautta, ilman miettimistä. (Ohjaajan työpäiväkirja 28.2.2012)

Hahmoa voitiin siis tarkastella fysiikan kautta ja kokeilla hienovaraisia fysiikan muutoksia esimerkiksi antamalla erilaisia effort-tekijöitä tai muuttamalla kehon moottorikohtaa eli sitä aluetta, josta liike-energia lähti.

Ylipäättään LMA:n effort- eli voimatekijät nousivat olennaisiksi kun puhutaan sovelluksista näyttelijäntyön opetukseen. Tulee huomioida, että Labanin liikeanalyysiä sovellettaessa näyttelijäntyöhön kulkee mukana myös muita liikeanalyysimenetelmiä näyttelijäntyöhön sovellettuina kuten mm. Barbara Adrianin, Janys Hayesin ja Mirodanin versio Laban- Malmgrenin menetelmästä.

Käytin työryhmäni kanssa LMA:ta myös tanssinopetuksessa, erityisesti nykytanssin osalta, jolloin metodista alkoi pikkuhiljaa muodostua meille työtapa, joka auttoi hyvin erilaisissakin tekniikkaharjoituksissa. Löysimme LMA:lle mm. käyttötapoja esinenukemuksessa ja mimiikassa

Kaikkein tärkein osio työryhmälleni olivat koko prosessin ajan LMA:n "action drivet" eli tekijät: slash, punch, wring, press, glide, float, dab, flick. Kun nämä tekijät yhdistetään kehon moottorikohtiin ja ulkoa asetettuihin tilanteisiin niin löysimme nopeasti kokonaisia kohtausaiheita ja hahmojen prototyyppejä. Näiden elementtien kautta työskentely auttoi ohittamaan psykologiset esteet, joita näyttelijä helposti saattoi luoda improharjoituksissa, joissa näitä tekijöitä ei käytetty.

Näitä erilaisia piirteitä lähdettiin hahmoihin hakemaan toisaalta Tanja Elorannan pitämässä työpajassa "Ekspressiiviset naamiot" ja myöhemmin eri koreografioiden lihallistamisessa pitkälti LMA:n effort-tekijöiden kautta ja käyttäen hyväksi erityisesti tilallisia tekijöitä suhteessa hahmojen kehon moottorikohtiin.

Tämä synnytti sikäli mielenkiintoista materiaalia ja hahmoja, että hahmojen fysiikat jäivät pienemmällä harjoitusmäärällä näyttelijöiden mieleen ja hahmojen nopea vaihtelu näyttämöllä mahdollistui. Tämä auttoi myös näyttelijöitä muistamaan kunkin hahmon

koreografiat ikään kuin erillisinä nauhoina, jolloin pelko askeleiden unohtamisesta tai ”bläkäreistä” lavalla vähentyivät huomattavasti kun näyttelijä saattoi keskittyä yksittäisiin kohtauksiin kokonaisen esityksen sijasta.

4.3 Ratkaisukeskeinen ideologia ja metodit

Taustani psykiatrisessa hoitotyössä on ollut koko (teatterialan) opiskeluajan iso osa identiteettiäni myös ohjaajana ja opettajana. Olen opiskellut ratkaisukeskeisen lyhytterapian opintoja työskennellessäni Hesperian päihdepsykiatrisessa yksikössä ja päihdepsykiatrisessa poliklinikka-työssä sekä toiminut kriisiterapiatyössä lähes 5 vuotta. Osa opinnoista on ollut myös Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan järjestämiä neuropsykiatrisia luentoja, joiden kautta omassa ihmiskäsityksessäni on tullut sija aivojen toiminnallisille prosesseille ja niiden häiriötiloille sekä aivokemian vaikutuksista psyyko-fyysiseen kehoon.

Erytisesti ratkaisukeskeisen terapiatyön metodeista monet ovat muodostuneet minulle sovellettuina varsin käyttökelpoisiksi työkaluiksi kun käsitellään näyttelijäntyöllistä kehittymistä ja taiteilijaidentiteetin kynnyskysymyksiä.

Ratkaisukeskeisen työskentelyn ytimessä liikutaan aina kysymysparissa ”mikä asia on mielestäsi tässä kohtaa suurin haasteesi/miksi/ mitä sille voisi sinusta tehdä?” ja toisaalta erityisesti kysymys ”mikä sitten olisi pahinta mitä voisi tapahtua? Jos niin tapahtuisi niin mitä sitten kävisi/mitä sitten tekisit?”. Olennaista on myös erottaa ongelma persoonasta eli tehdä ero siinä, että henkilöllä voi olla vaikeus vaikka tietyn liikkeen hallinnassa, mutta ongelma ei ole persoonassa. Eli minä en ole huono, vaikka tasapainoni oli tänään huono.

Ideana on haarukoida usein suuresta asioiden keskinäisestä myllerryksestä ne keskeisimmät ongelmakohdat ja pelot sekä asettaa nämä asiat oikeampaan mittakaavaan. Usein ratkaisukeskeisessä työskentelyssä lähdetään liikkeelle siitä ovatko esille nostetut asiat oikeasti niin kamalia ja toisaalta millaisia askelia ihminen itse on valmis ottamaan asian hoitamiseksi parempaa malliin. Sitten luodaan työsuunnitelma, välitavoitteet ja lopullinen päämäärä, jota tavoitellaan. Prosessiin kuuluu myös asioiden säännöllinen tarkastelu prosessin aikana, jotta kehitys voidaan todentaa.

RATKES- Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry. tiivistää ratkaisukeskeisen työskentelyn pääpointit seuraavasti:

”Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa:

Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapa on maanläheinen ja myönteinen tapa kohdata erilaisia inhimillisen elämän haasteita ja pulmatilanteita. Haluamme innostaa kehittämään niihin luovia ratkaisuja korostamalla toiveikkuutta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä. Tämä työtapa valtaa alaa etenkin ihmissuhdealoilla toimivien keskuudessa. Ratkaisukeskeinen terapia puolestaan saavuttaa yhä enemmän kannatusta asiakkaita kunnioittavana ja taloudellisena terapiamuotona.

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneelle työlle on ominaista:

Asiakslähtöisyys. Asiakas voi olla esim. yksilö, perhe, ryhmä tai työyhteisö. Asiakas asettaa itse omat tavoitteensa sen sijaan, että joutuisi hyväksymään asi-
antuntijoiden määrittelemät tavoitteet.

Tavoitelähtöisyys ja tulevaisuussuuntautuneisuus. Keskusteluissa painopiste on tavoitteissa ja siinä miten asiakas voi ne saavuttaa.

Voimavarakeskeisyys. Tutkitaan ja hyödynnetään asiakkaan kykyjä, taitoja ja osaamista käsillä olevan pulman ratkaisemisessa tai tavoitteiden saavuttamisessa. Menneisyyttä tarkastellaan pikemminkin voimavarana.

Poikkeuksien ja edistyksen huomioiminen. Tutkitaan erityisesti niitä aikoja ja hetkiä, jolloin vaikeudet ovat paremmin hallinnassa tai jokin tavoite toteutuu vaikka osaksikin. Tärkeää on kartoittaa tavoitteen suuntaan tapahtuvaa edistystä.

Myönteisyys, luovuus, leikillisuus ja huumori. Tämä työmuoto tukee asiakkaan vahvoja puolia. Uusien näkökulmien syntyminen lisäksi oleellista on ideoida ja testata vuorovaikutussuhteessa erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja

Hyödyntäminen ja konstruktiiivinen näkemys. Ratkaisukeskeinen työtapa on salliva ja siinä voidaan vapaasti liittää muista työmuodoista lainattuja ideoita, kuten kognitiivisen terapian harjoituksia, narratiivisen terapian ulkoistamista, NLP-tekniikoita, tarinoita, paradoksaalisia kotitehtäviä, sopimuksia jne.

Yhteistyö ja kannustus. Asiakkaan verkostot ja läheiset nähdään voimavarana ja pulmia voidaan ratkoa yhteistyössä heidän kanssaan. Tärkeä osa työtä on aito myönteinen palaute sekä ansion ja kiitosten jakaminen edistyksestä eri osapuolille.”

[\(http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydestae/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/ 20.2.2013\)](http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydestae/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/)

Ratkaisukeskeinen työskentely rakentuu siis ennen kaikkea ihmisen omalle motivaatiolle tehdä asioille muutoksia/pyrkiä parempaan. Olennaista on kuitenkin vetäjänä tuntea menetelmän avainkysymykset, niiden oikeanaikaisuus ja ohjaajan rooli mahdollistajana. Ohjaaja/opettaja pyrkii rakentamaan välitavoitteista niin realistisia, että ne on mahdollista saavuttaa riittävän aikaperspektiivin sisällä ottaen huomioon kunkin yksilön pitkäjänteisyyden tason.

Käsittelen tekstissä ohjaajuutta ja opettajuutta rinnakkain, sillä käytän itse ratkaisukeskeisiä tekniikoita niin opettajana toimiessani uuden asian opettamiseen kuin taiteellisenä ohjaajana työskennellessä kun tavoitteena on taiteellinen teos.

Ohjaajan/opettajan rooli on toimia myös ”peilinä”, joka heijastaa kysymyksiä takaisin yksilön omaksi työskentelypinnaksi ja palauttaa asioita tarvittaessa realistisempaan mittakaavaan sekä huolehtii prosessin jatkuvien uusien välitavoitteiden asettamisesta yhteistyössä yksilön kanssa. Ohjaajan on myös kunnioitettava sitä jos yksilö kieltäytyy pureutumasta esiin nousseeseen teemaan ja kokee, ettei sen käsittely ole hänen prioriteettilistassaan kärkijoukossa. Positiivisen palautteen antaminen, aina kun se on aitoa ja tarkoituksenmukaista, on yksi ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä.

4.4 Ratkaisukeskeinen työtapana näyttelijäntyön opetuksessa

Näyttelijäntyöhön sovellettuna olen luonut tekniikoita, joissa tarkasteltavaksi kohteeksi nostetaan useimmiten esteet tai pelot, joita liittyy roolityön syventämiseen tai esiintyjyyteen itseensä. Tässä kohtaa väistämättä työskennellään myös näyttelijän oman identiteetin ja osin henkilökohtaisen minä - kuvankin kanssa. Siksi on tärkeää omata riittävä koulutuksellinen tausta ja ammatillinen etiikka, jotta voisi käyttää näitä työmenetelmiä.

On oltava keinoja saattaa prosessi turvallisesti päätökseen ja toisaalta kyetä reagoimaan jos esiin nousee suurempia kokonaisuuksia, joiden käsittely vaatii varsinaista terapiatyötä. Itse olen tehnyt aivan selkeän eron siinä, etten tee koskaan hoidollista työtä ohjatessani/opettaessani vaan kyse on nimenomaan näyttelijäntyöllisestä prosessista. Siksi on tärkeää tehdä myös heti prosessin alussa selväksi ettei tulossa oleva prosessi tee näyttelijästä ”parempaa ihmistä” tai ratkaise henkilökohtaisen elämän ongelmakohtia. Prosessi saattaa auttaa näissäkin asioissa, mutta se ei ole ensisijainen työskentelypiste.

Tämä ei kuitenkaan poista ammattieettistä vastuuta eli koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, on ohjaajalla/opettajalla oltava työkaluja tilanteeseen, jossa näyttelijä alkaa oireilemaan henkilökohtaisella tasolla. Pelkkä ”koeta jotenkin päästä tästä yli” tai ”mene terapiaan” ei riitä.

Ylipäättään ratkaisukeskeinen työskentely tarvitsee turvalliset kehykset niin yksilön kuin ohjaajankin näkökulmasta ja tässä korostuu alkukartoituksen sekä yhteisten pelisääntöjen luomisen tarve. On tärkeää, että molemmilla osapuolilla on selkeä kuva siitä mihin työskentelyllä pyritään, millaisin keinoin ja toisaalta millaiset tunneallokot ovat työskentelyn lomassa aivan normaaleita, edistystä auttavia asioita.

Ohjaajan/opettajan näkökulmasta tavoitteena on tehdä loppujen lopuksi itsestään vain taustatarkkailija ja tämä voi olla haastavaa, tietää milloin on tullut aika vetäytyä prosessista ja jättää työskentely enemmän yksilön omaksi prosessiksi ilman ohjaajan jatkuvaa läsnäoloa.

Toinen jatkuva haaste ohjaajan/opettajan näkökulmasta prosessissa on esiin nousevien teemojen priorisointi ja asettaminen realistiseen perspektiiviin. Yleensä lähdetään liikkeelle 1-3 tärkeimmästä kehittämispisteestä, joiden kanssa työskennellään. On hyvin tavallista, että prosessin aikana esiin nousee kymmeniä uusia teemoja, mutta on oltava kykyä erottaa mitkä näistä teemoista ovatkin kenties kehittymistä jarruttavia suojaekanismeja tai ulkoisia häiriötekijöitä. Siksi ohjaajan/opettajan tehtävänä on usein prosessin aikana palata näihin alkuperäisiin muutamaan kehityspisteeseen ja ohjata työskentelyn fokusta takaisin niihin.

Joskus on myös ymmärrettävä luovuttaa työskentelyprosessissa jos yksilön oma motivaatio ei ole kohdillaan ja toisaalta joskus prosessin toivottu tavoite on siinä määrin mahdoton erilaisten (ulkoisesti tai sisäisesti) häiritsevien tekijöiden vuoksi, että työskentelijä ei saavuta itseään täysin tyydyttävää lopputulosta.

Eli ratkaisukeskeinen työskentely tähtää kuitenkin aina loppujen lopuksi yksilön itsensä voimaantumiseen ja vastuunottamiseen omasta kehitymisestä. On osa etiikkaa päästää ohjaajana/opettajana irti kun prosessi on oikeassa vaiheessa eikä ratkaisukeskeinen työskentely tavoittele pitkäkestoista ohjaaja-asiakas-suhdetta vaan on nimenomaan lyhytkestoista, fokuoitua työskentelyä. On toki mahdollista, että saman henkilön kanssa voidaan työskennellä uudelleen toisen fokuspuheen kanssa, mutta on muistettava että kyseessä ei saisi olla prosessi, joka rohkaisee ohjaajaan ripustautumista tai auktoriteetin tarvetta.

Itselleni ohjaajana ja opettajana tärkeä pointti työskentelyprosessissa on riittävä leikin ja huumorin läsnäolo. Usein ryhmiini saapuvat henkilöt saattavat odottaa vakavaa, syvälle luotaavaa, ”itkuperiodia”, jossa myllerretään koko ajan syvissä vesissä kuten te-

levision viihteellisissä ”terapia-istunnoissa”. Heille nouseekin aluksi yllätyksenä se, että pyrin välttämään ”otsa rypyssä”-työskentelyä mahdollisimman pitkälle ja vuorottelen koko työskentelyn ajan keventämisen ja syventämisen välillä. Mahdollistan siis syvälle menemisen, mutta huolehdin myös riittävästä keveydestä ilmapiirissä, jotta työskentelestä on mahdollista päästää irti kun henkilö palaa takaisin normaaliin arkeensa.

Joidenkin ryhmien kohdalla esimerkiksi tiettyyn pisteeseen asti toteutettu parodisointi tai musta huumori on ollut toimiva keino etäännyttämiseen silloin kun työskentely on uhannut jumittua negaation puolelle. Kuitenkin ratkaisukeskeisyys yrittää valjastaa positiivisia voimavaroja käyttöön sen sijaan että se tukisi negatiivisten ajatusten kyynistä kehää.

Ja vielä viimeiseksi; kaikki työskentely rakentuu luottamukseen. Luottamukseen ohjaajan/opettajan ja yksilön välillä, mutta myös luottamukseen ryhmän kesken. Kaikkien ryhmäläisten kanssa teemme vaitiolositoumuksen ja vaikka kyse ei ole hoidollisesta työskentelestä on vaitiolositoumus hyvin tärkeä osa alkukartoitusta.

4.5 Klassisen baletin alkeet – versioini Vaganovasta

Oppilaideni osalta kyseessä oli nyt ryhmä aikuisia, ei tanssijoita, joiden kokemus- ja tekninen taso perustuivat voimakkaasti mielikuviin ja ennakkoluuloihin harjoitushistorian sijaan. Osalla oli kehollisia haasteita, kiputiloja tai virheasentoja kehon kuormituksessa.

Oma harjoitusmenneisyyteni varsinkin lapsuus- ja nuoruusiän balettitunneilla rakentui Vaganova-tekniikkaan ja venäläiseen harjoituskulttuuriin. Olin tottunut pitkäjänteiseen liikkeiden hiomiseen ja liikepuhtauden korostamiseen. Lisäksi olin harjoitellut paljon myös kivunsiedon kanssa kamppaillen, sillä oma harjoitushistoriani sisälsi myös sangen epäergonomisia, kivuliaitakin menetelmiä, joilla liikkuvuutta ja notkeutta lisättiin lapsuusiässä mekaanisesti.

Muistikuvissani oli erityisesti voimakas kurinalaisuus niin harjoituksissa kuin niiden ulkopuolellakin sekä niukka positiivisen palautteen antaminen. Oma balettiharjoitteluni oli räätälöity tukemaan kilpavoimistelua, jolloin harjoitus keskittyi voimakkaasti erityisesti keskilattiasarjoihin ja staattisiin tasapainoa harjoittaviin liikesarjoihin. Aikuisiässä opiskeltu balettiharjoittelu oli voimakkaasti taas ilmaisua, hyvää oloa ja positiivista tekemisen iloa korostavaa harrastusmaisempaa toimintaa.

Lähdin rakentamaan omaa opetusversiotani jo ”Tanssi-ilmaisu pedagogisena välineenä”-kurssin perjantai-ilmaisutunnin opettajana ja nyt tämän kolmen kuukauden harjoitusperiodin aikana halusin päästä kokeilemaan opetusversiotani kunnolla ja pitkäjänteisemmin.

Oma tuntirakenteeni ei sinänsä lähtökohtaisesti poikennut suurestikaan perusbalettitunnista eli teimme lämmittelyn jälkeen tankoharjoittelua, lattian poikki-sarjoja ja keskilattiatyöskentelyä. Lihastekniikka ja loppuvenyttelyt kuuluivat myös perusrakenteeseen. Ehkä suurin ulkoinen ero oli siinä, että halusin välttää (liian) pitkäkestoista liikkeen toistamista ja vuorottelin voimakkaasti staattisemman ja liikkuvan harjoittelun välillä.

Käytännössä saatoimme esimerkiksi treenata perus-plie-asentoja ensin tangossa ja välittömästi viedä saman sarjan keskilattialle, jonka jälkeen palasimme tangolle seuraavaa harjoitetta varten.

Halusin näin jalostaa monipuolisempaa liikekokemusta kehossa sekä estää itselleni oppilaana tyypillisen turhautumisen tunteen, joka syntyi joskus liian pitkään jatketuista toistoista ja niiden hiomisesta. Tavoitteena oli lähinnä tarjota erilaisia makupaloja tanssialoittajille, että tällaisinkin voimme tehdä ja tämmöiseen kehosi taipuu.

Suurin päämäärä tuossa menetelmässäni on se, että jokainen löytäisi edes yhden mielluisan elementin tunnilta ja saavuttaisi jo heti alusta saakka edes muutamia onnistumisen tunteita tanssitunnilla. Tämä motivoisi jatkoharjoittelua.

Lähdin kumulatiivisesti pidentämään yksittäisen harjoitteen kestoa viikkotasolla, jolloin vaihteluita tuli lukumääräisesti pikkuhiljaa vähemmän ja yksittäistä liikettä harjoitettiin pidempään. Tämä noudatteli pitkälti myös sitä miten tanssijoiden oma kehittymisenhalu ja keskittymiskyky treenaamiseen lisääntyivät.

Lattian poikki-sarjoissa tilallisen kehittymisen näki mielestäni kaikkein parhaiten. Alussa en voinut laittaa koskaan kahta henkilöä tekemään sarjaa yhtä aikaa, sillä törmäyksiä ja jähmettymisiä tapahtui silloin varmasti. Lisäksi aluksi liikesarjojen oli oltava hyvin yksinkertaisia, tasarytmisiä ja mielellään vain yhteen liikesuuntaan eteneviä. Pikkuhiljaa pystyin teettämään pari- tai pienryhmämuotoa ja liikesarjoihin voitiin tuoda pienimuotoisia rytminvaihteluita tai kahta eri liikesuuntaa. Kolmen kuukauden harjoittelun aikana tanssijoissa oli nähtävissä selkeä muutos liikkeen koordinaatiossa, kontaktissa tilaan ja tanssillisessa ryhdissä.

Keskilattiatyöskentelyssä aluksi keskityimme paljon vain staattisiin, tasapainoa lisääviin yksinkertaisiin sarjoihin sekä helppoihin yksöispiruetteihin. Hyyt, suuret jalkojen nostot tai roonit olivat aluksi liian vaativia, mutta näihin pääsimme etenemään loppuvaiheessa. Keskilattialla keskityin paljon oikeisiin kehon linjauksiin, huolelliseen jalkojen käyttöön ja ylävartalon kannattamiseen. Pää-käsi-koordinaatio tuntui kehittyvän hitaimmin, mutta siinäkin saavutettiin huomattavaa kehitystä. Lihassoiman lisääntyessä keskilattiatyöskentely parani tasaisesti.

Tunneillani oli myös aina jokin teema, joka saattoi olla vaikkapa ”piruetit”, ”tasapaino”, ”liikkuvuus”, ”voima” tai ”keys”. Tuon teeman alle rakensin kyseisen tunnin koostaen sen hyvinkin erilaisista liikekokonaisuuksista, joilla voitiin harjoitella juuri teeman alle liittyviä tekijöitä tanssissa. Tunteihin sisältyi kuitenkin aina suhteellisen samana pysyneet lihaskunto- ja kehonhuolto-osuudet.

Lihaskuntoharjoittelussa lähdin liikkeelle oikeiden ryhtilihasten tasapainosta ja erityisesti suurten lihasryhmien kehittämisestä, jotka tukisivat oikeaa tanssiasentoa ja erilaisia liikesarjoja. Viikkojen kuluessa pystyimme etenemään myös pienempien, tarkempien lihasryhmien harjoittamiseen kun tanssijat saivat ensin kiinni omasta lihastietoisuudestaan ja kokemusperäisesti aktivoituivat käyttämään senkaltaisia lihaksia, joita eivät olleet aiemmin juuri huomanneet, kuten vaikka käsivarsien kannattelua varten tarvittavia lihasryhmiä. Mutta peruseriaatteena voisi ajatella, että lähdin lihaksistossa kokonaisuudesta kohti yksityiskohtia.

Kehonhuolto tähtäsi voimakkaasti ensinnäkin notkeuden ja liikkuvuuden lisääntymiseen, mutta myös lihaksiston ja nivelten hoitamiseen sekä yliliikkuvuuden kontrollointiin. Käytin apuna kuminauhoja, hierontapalloja, oman kehon painoa ja erilaisia apupintoja, kuten vaikkapa seinää vasten venyttelyä. Hyvin varovasti teimme myös joitakin pariharjoitteita, mutta näiden kanssa olin varovainen, sillä harjoitteet vaativat mielestäni toisaalta luottamusta pariin, mutta myös tietoisuutta kehon toiminnasta ja rajoista.

Teimme harjoitustilanteessa paljon nopeita, palauttavia venytyksiä ja aivan loppuksi vasta hieman pidempiä, korkeintaan keskipitkiä venytyksiä. Ohjeistin kotivenyttelyyn varsinaiset pitkäkestoiset venytykset estääkseni vammojen syntymistä harjoitustilanteessa tai kotimatalla kylmässä talvi-ilmastossa. Lisäksi erilaiset hierontatekniikat, kylmäkuumasuihkutukset ja lämpökääreet olivat yksi osa kehonhuoltoa.

Huolellisella kehonhuollolla välttyimmekin kokonaan venäytys-, revähdys- tai repeytymävammoilta harjoitustilanteissa ja esityksissä. Vain yksi nilkan venähdys tapahtui koko työryhmässä ylipäättään ja sekin harjoitustilanteen ulkopuolella toisen lajin harjoituksissa. Tämän uskon johtuneen siitä, että teimme huolella perustyön ja keskityimme jatkuvasti kehon oikeisiin linjauksiin revittelyn sijaan. Lisäksi aktivoin tanssijoita jatkuvasti ajattelemaan mitä he tekivät kehollaan, tiedostamaan mikä kohta minussa tekee työtä missäkin liikkeessä ja missä liikkeen tekeminen kehossa tuntuu.

4.6 Tanssinopettajien haastattelut

Olen saanut elämässäni opiskella monien hienojen tanssinopettajien opissa ja johdolla. He kaikki ansaitsisivat varmasti tulla haastatelluiksi tässä työssäni, sillä heidän ansiotaan on se millaiseksi tanssijaksi minä olen kehittynyt ja mitä tanssi minulle nykyään merkitsee. Kuitenkin resurssit tämän opinnäytetyön tekemiseen ovat rajalliset ja työn sivumääräkin jossakin määrin rajoitettu ja siksi olen joutunut tekemään valintoja. Haastateltavia valikoidessani mietin sellaisia opettajia, joiden koen antaneen minulle työkaluja juuri tähän harjoitusprosessiin ja opettaneen tekniikoita, joita nyt jalostan tanssiin ja näyttelijäntyölliseen opettamiseen itse opettajana.

Tästä syystä päädyin ensinnäkin valitsemaan kaksi opettajaa, jotka ovat opettaneet minua vasta aikuisiässä viime vuosina.

Baletin puolelta valitsin **opettaja A:n**, sillä hän oli ensimmäinen baletinopettajani aikuisiällä ja ensimmäinen opettaja, joka osoitti miten balettia voi lähestyä muustakin näkökulmasta kuin ammatillisesta, suorituskeskeisestä ja perfektionistisesta Vaganova-maailmasta. Tämän opettajan ansiota oli uusi rakastumiseni lajiin ja sen käsittely ihan uudenaikaisena, positiivista energiaa, tuottavana harrastusmuotona. Hän on opettajana ollut myös tukenani kun loukkaannuin aikuisiällä kesken tanssituntia vakavasti ja jouduin keräämään paljon sisua toipumisvaiheessa, että uskalsin vielä palata takaisin balettitunneille epämuodostuneen käsivarteni kanssa. Loppujen lopuksi tuo loukkaantuminen ja sen jälkeinen paluu tanssitunneille muodostui yhdeksi ratkaisevaksi hetkeksi, joka ajoi minut lopulta teatteriopintojeni pariin.

Toinen opettajista, **opettaja B**, tulee nykytanssin puolelta ja vaikka en ole hänen opissaan ollut koskaan kovinkaan pitkäkestoisia jaksoja, lähinnä kesäkuukausia tai muutamia periodeja kerrallaan, niin hänen tapansa lähestyä oppilaita ja tanssinopettamista on tehnyt minuun suuren vaikutuksen. Koen, että hän opettajana kykenee innostamaan

ja motivoimaan oppilaita ihan ainutlaatuisen hyväntuulisella otteella. Hänen tunneillaan olen kokenut useita onnistumisentunteita ja epätoivon hetkiä kun omat päänsisäiset estot ovat pompanneet esiin kiusaamaan hetkellisesti. Lisäksi hän käyttää paljon opetuksessaan mielikuvia ja kissamaista liikekieltä, joka tuntuu istuvan harjoitusprosessini teemoihin loistavasti.

Molemmilla opettajilla on tanssinopettamisesta yli kymmenen vuoden kokemus ja he opettavat eri tanssilajeja, vaikka keskitynkin haastatteluissa nimenomaan baletin ja nykytanssin opettamiseen. Molemmat opettajat ovat valmistuneet Teatterikorkeakoulun Tanssipedagogian laitokselta ja tämä oli yksi tärkeä kriteeri kun valitsin haastateltavia, sillä tanssinopettajina toimii paljon myös henkilöitä, joilla ei ole mitään pedagogista koulutusta tai muodollista pätevyyttä.

Molempien opettajien taustalla on oma esiintyjä- ja tanssijaura ennen opettajaksi valmistumista. Toinen opettajista tulee tanssiteatterin maailmasta ja toinen klassisen baletin maailmasta. Joka tapauksessa heitä yhdistää kosketus esiintyjyyteen ja tanssijuu-teen lapsuudesta asti tähän hetkeen saakka.

Toinen yhdistävä tekijä haastatelluille opettajille on se, että nämä molemmat opettajat ovat toimineet opettajina Helsingissä, tosin eri tanssikouluissa. He ovat toki opettaneet myös muilla paikkakunnilla, mutta olen itse opiskellut heidän opissaan nimenomaan helsinkiläisissä tanssikouluissa. Peilasin jatkuvasti tanssia opettaessani omia tekniikoi-tani ja tapojani tuoda asioita esiin erityisesti näiden kahden tanssinopettajan tunteihin.

Opettajien haastattelut löytyvät kokonaisuudessaan liitteissä (liite nro 2).Suojatakseni opettajieni ja heidän oppilaidensa henkilöllisyyttä käytän vastauksissa koodeja opettaja A ja opettaja B.

4.7 Liikeimprovisaatio ja luova tanssi

Minulle luova tanssi, joka lähtee nimenomaan liikeimprovisaation kautta, on ollut aina opetuksessani tärkeällä sijalla toimin sitten lasten, nuorten tai aikuisten parissa.

Käytän itse luovan tanssin harjoitteita niin baletin, nykytanssin kuin showtanssinkin opetuksessa, sillä olen käytännössä nähnyt miten paljon harjoitteet voivat syventää oppilaan itseilmaisua ja kehollista ymmärrystä aivan kuten Kaisa Lamminpää- Raekalio toteaa opinnäytetyössään:

” Luovan tanssin tärkein tunnusmerkki on siis sen sitoutumattomuus mihinkään tiettyyn tanssilajiin tai tanssin muotoon. Luovan tanssin tärkein merkitys on yksilön oman itsetuntemuksen kehittäminen, kehonkuvan hahmottaminen ja kasvaminen.

Luovan tanssin harjoituksissa ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Jokainen opettaja ja oppilas voi lähestyä, toteuttaa ja soveltaa harjoituksia oman persoonansa kautta. Nykytanssitunneilla käytetään yleensä luovan tanssin harjoituksia, mutta onneksi myös muiden tanssilajien opettamiseen on selvästi lisääntynyt luovan tanssin harjoitusten rikastuttava käyttö.”

(Lamminpää- Raekallio 2010, 4)

Liikeimprovisaation kautta voidaan lähteä tutkimaan kokonaisia liikekokeilun kaaria tai tarkastella vaikkapa vain pientä osaa kehon liikekielestä riippuen tehtävänannosta. Joskus liikeimprovisaatioharjoitus ei vaadi yhtäkään ulkoisesti nähtävää liikettä ja silti tutkittavaa materiaalia syntyy pään sisällä.

Liikeimprovisaatiokokeilun kautta voi syntyä kokonainen koreografia tai sitten tavoitteena voi olla vain oman henkilökohtaisen repertuaarin rajojen tutkiminen. Olennaista onkin se, että opettajalla on mielikuva siitä mitä kohti harjoitusta ollaan viemässä ja toisaalta tuntuma sopivista tavoitteista yksittäiselle harjoitteelle tai tanssitunnille.

Olen huomannut luovan tanssin ja liikeimprovisaation ohjaamisen itselleni luontevaksi ja toimivaksi tavaksi tutkia oppilaideni liikerepertuaaria ja persoonallista ilmaisun tasoa. Nautin intuition voimasta, jolla pyrin opettajana valikoimaan harjoitustilanteessa sopivat tekniikat näkemäni perusteella ja minulle onkin ominaista, että olen luonut ennakkoon tavoitteen ja ihanteellisen mielikuvan päämäärästä ennen tuntia ja varsinaisessa opetustilanteessa valikoin ryhmää kuunnellen mielestäni sopivimmat tekniikat ja harjoitteet juuri siihen hetkeen. Useimmiten tavoite saavutetaan tai löydämme jonkun paljon mielenkiintoisemman tavoitteen tunnin aikana, jota kohti menemme. Opettajana mielekästä on mahdollisuus juuri yhteiseen tutkimiseen ja vähemmän opettajajohtoiseen työskentelyyn verrattuna vaikkapa alkeisbaletin opetukseen.

Usein liitän mukaan myös tekniikoita kontakti-improvisaatiosta, mutta tämä kyseinen työryhmä oli siitä erityinen että heillä oli paljon vastarintaa varsinaisiin kontaktiharjoituksiin. He halusivat tutkia erityisesti soolotyöskentelyn kautta omia rajojaan ja omaa henkilökohtaista ilmaisuaan. Päädyin muutaman kontakti-improvisaatio-kokeilun jälkeen siihen, että tälle työryhmälle tässä prosessissa oli enemmän tarvetta yksilölliseen työskentelyyn kuin vastavuoroiseen kontaktiharjoitteluun.

Työryhmästä nousi yksi pari, joiden kanssa saatoimme harjoitella hyvin pitkällekin viettäviä kontakti-improvisaatiota osana paritanssia ja mielestäni tuon harjoittelun tulos loi

juuri tälle parille aivan ainutlaatuisen syvää ymmärrystä keskinäisessä lavatyöskentelyssä.

Liikeimprovisaatio ja luova tanssi muodostuivat lopulta reitiksi noin puoliin näyttämölle tuoduista koreografioista. Ihanteellista myöhemmässä harjoitusvaiheessa oli mahdollisuus antaa ryhmän opettaa omia liikekokeilun löytöjä toinen toisilleen ja samalla sain havainnoida miten erilaisia tekniikoita eri henkilöillä oli liikkeiden muistamiseen ja sanallistamiseen. Jälleen iloa oli myös opiskellusta LMA:sta, sillä oppilaat osasivat kuvata liikesarjoja paljon esimerkiksi kehon yhteyksien kautta.

Opettajana hyödynnän erityisesti luovan tanssin opetuksessa ratkaisukeskeistä ideologiaani. Näin siksi, että kun ollaan tekemisissä persoonallisen liikemateriaalin kanssa, nousee käsittelyyn helposti myös henkilökohtaisia estoja, pelkoja ja esteitä. Mielestäni näiden esiin nousemista ei tule pelätä tai ohittaa vaan on hyvä omata eettistä ja ideologista työkalupakkia asioiden prosessointiin ja jonkunlaiseen loppuun saattamiseen. Tanssia opettaessa pyrin kuitenkin välttämään tarpeetonta problematisointia ja psykologisoitua. Joskus on tarpeen erottaa menneisyydestä kumpuava ahdistus ja puhtaasti liikkeellisen materiaalin opettelu, sillä turhan psykologisen kuorman kantaminen harjoitustilanteesta toiseen estää uuden kokeilemista ja oppimista. On vain taitolaji miten opettajana tämän eron voin oppilaan kanssa yhteistyössä rakentaa.

5 Näyttelijät kehollisuuden äärellä

Seuraavaksi kuvaan näyttelijöiden prosessia kolmen harjoituskuukauden ajalta ja erityisesti tanssiharjoittelun suhdetta tähän prosessiin. Alkuviikkoja leimasikin selkeästi ristiriita sen välillä mitä näyttelijät kuvittelivat baletti- tai nykytanssin vaativan taitotasoltaan suhteessa näyttelijöiden omaan liikehistoriaan.

5.1 ”Just, ei tuu onnistumaan multa.” – ensimmäinen harjoituskuukausi

Ensimmäinen kuukausi sujui yllättävän nopeasti ja tuottoisasti. Harjoituskertoja työryhmällä oli 3 x 3,5 h/ viikko. Harjoitukset tapahtuivat pääosin arki-iltoina, jolloin oli läsnä selvästi se tekijä, että jokainen näyttelijöistä saapui harjoitustilanteeseen eriasteisen väsymyksen kanssa. Hyväksyimme tämän asian jo heti aluksi ja meille alkoi muodos-

tua tavaksi pitää alkukokoontuminen teekupin äärellä, jossa jokainen sai tuoda esiin päivän aikana tapahtuneet tärkeimmät asiat tai huolet, joita mielessä pyöri juuri siinä hetkessä.

Tämän jälkeen siirsin tilanteen alkulämmittelyn kautta harjoitukseksi, jonka aikana pyrimme keskittymään vain sillä hetkellä harjoiteltavana oleviin tekniikoihin tai harjoitteisiin. Näyttelijät omaksuivat tämän nopeasti ja keskittyminen harjoitustilanteeseen oli pääosin aina kiitettävän paneutunutta. Näyttelijät ymmärsivät, että erityisesti akrobaattisia osioita harjoitellessa huono keskittyminen saattoi aiheuttaa suoranaisia vaaratilanteita kanssänäyttelijälle.

Jokaisen harjoituskerran keskellä oli vartin kahvitauko, jonka aikana pyrimme keskustelemaan kaikesta muuta kuin produktiosta tai harjoituksista eli otimme tauon työskentelystä.

Harjoitusperiodimme rakentui viikoittaiseen tanssituntiin (baletti, nykytanssi), viikoittaiseen fyysisen ilmaisun ja näyttelijäntyön harjoitukseen sekä yhteen viikoittaiseen materiaaluottamisen kertaan. Näistä materiaaluottamiskerroista kuvasimme alusta saakka pieniä video- klippejä ja synnytimme näin alkuja tuleville koreografioille.

Hyvin alkuvaiheessa perustimme myös avoimen blogin produktiosta osoitteeseen:

<http://www.kotisivu123.fi/kissaihmisia>

Blogi toimi toisaalta markkinointikanavana, mutta vähintään yhtä paljon keskustelualustana työryhmälle ja katsojille. Ensimmäiset palautteet työskentelystä tulivat jo tammi-kuun aikana kiitoksina blogin kautta, jossa näkyvät materiaalit tuntuivat innostavan monia blogin seuraajia myös omiin tanssillisiin kokeiluihin. Ensimmäisen kuukauden jälkeen blogiin oli kirjautunut 1500 kävijää ja helmikuun ensimmäisellä viikolla kävijöitä oli jo 2100. Loppujen lopuksi blogiin oli huhtikuuhun mennessä rekisteröitynyt 7500 vierailua.

Kuin huomaamatta syntyi työryhmälle myös tavaksi aloittaa viikon viimeinen harjoitusilta aina kokoavalla keskustelulla, jossa kävimme läpi viikon aikana syntyneitä oivalluksia, ahdistuksia tai kysymyksiä. Nämä keskustelut ajautuivat nopeasti käsittelemään tanssin filosofiaa, henkilökohtaisia taidekäsitteitä ja omaan itseen liittyviä kipukohtia. Olin yllättynyt kuinka avoimesti työryhmän jäsenet uskoutuivat toisilleen henkilökohtai-

sista ajatuksistaan ja kuinka saumattomasti ryhmä tuki toinen toisiaan, erityisesti tilanteissa kun turhautuminen tai ahdistus oli pinnassa.

5.1.1 Ikähaitari ja liikehistoriat

Oli ainutlaatuista huomata se, ettei työryhmän suuri ikähaitari näkynyt laisinkaan vaan saumaton kuunteleminen pitkin harjoitustunteja säilyi oli äänessä sitten nuorin, 14-vuotias tyttö tai vaikkapa 40-vuotias mies. Ikäero oli rikkaus, josta työryhmä otti kaikki hyödyt irti ja sisäinen ironinen huumori oli voimaa antava tekijä pitkien harjoitustuntien varrella.

Ikä ylipäättään nousi aiheeksi ani harvoin, jo alusta asti merkitystä oli persoonallisella ilmaisulla ja sen tarkastelulla. Ainoastaan liikelaajuuksia tutkiessa tai liikkuvuutta miettiessä törmättiin siihen faktaan, että oli eroa fyysisesti siinä minkäikäinen henkilö oli kyseessä. Vanhemmilla työryhmän jäsenillä oli suhteessa enemmän valmiiksi erityisesti polvi- ja selkälueen vammoja tai ongelmia. Tämä toi osaltaan myös tervettä rajojen tuntemista ja oman kehon hyväksyntää, toisaalta moni kantoi taakkana erilaisia pelkoja ja olettamuksia siitä kaikesta mihin keho ei enää ehkä pysty. Nuorempien kohdalla taas oman kehon tuntemus tai omien voimavarojen tunnistaminen oli vaikeampaa, jolloin oli toisaalta suurempi riski erilaisiin pikkuvammoihin, kuten nyrjähdyksiin tms. Nuoremmilla oli myös suhteessa enemmän itsekriittisyyttä ja korkeampia odotuksia omasta taitotasosta kuin vanhemmilla ryhmäläisillä.

Ensimmäiset tunnit herättivätkin usein sentyyppisiä lausahduksia kuin ”mä en kyllä ikinä opi tätä” tai ”mä olen ihan liian kömpelö/iso/jäykkä voidakseni näyttää yhtään tanssijalta”. Eli näyttelijöillä oli fantasiakuvitelmia siitä millainen on oikea tanssija ja he toisaalta peilasivat 20-30 vuotta treenanneita ammattitanssijoita itseensä. Tämä aiheutti osassa turhautumista, osassa sisuuntumista ja osassa luovuttamisen halua.

Oli siis tärkeää lähteä liikkeelle ihan perusasioista ja korostaa jokaisen luontaista liike-
laatua sekä tuoda esiin realistiset tavoitteet mihin kolmen kuukauden aikana voisimme pyrkiä. Ei ollut haussa triplapiruetin täydellinen osaaminen tai höyhenen keveät jete-
hypyt vaan nimenomaan jokaisen luontaisen liikkeen vahvistaminen ja jalostaminen. Baletti ja nykytanssi olisivat enemmänkin työkaluja siihen.

5.1.2 Tilallisuus, tanssi ja kokemuksen puute

Alkuvaiheen liikeimprovisaatiokokeiluissa näkyi selvästi tilallisen ja kehollisen hahmottamisen ongelmat siinä mielessä, että näyttelijöitä oli valvottava tarkasti ettei kenellekään päässyt sattumaan vakavampia törmäyksiä toisen näyttelijän kanssa tai seiniin. Turvallisuudesta huolehtiminen on suuri osa opettajan roolia alkeisryhmien kanssa, kuten molemmat haastattelemani tanssinopettajatkin korostavat. Tämän allekirjoitan täysin. Näyttelijöiltä puuttui kyky hahmottaa ympärillä olevaa tilaa suhteessa omiin liikelajuuksiin, erityisesti selkäpuolella.

Oli nähtävissä myös eräänlainen ”tempu-hakuisuus” eli improvisaatio perustui voimakkaasti erilaisten hyppyjen ja piruettien kokeilemiseen ilman virtaavaa ”sisäsyntyistä” jatkuvaa liikettä. Improvisaatio etenikin helposti tempu-siirtyminen-tempu-kävelykaareksi ilman tanssillista, virtaavaa ja liikkeitä ketjuttavaa välisiotta.

Näyttelijöiden jalkojen käytössä näkyi myös tarpeetonta kulmikkuutta, joka aiheutui lähinnä polvien ja nilkkojen käytön ongelmista. Näyttelijät eivät olleet tottuneet pehmentämään liikkeitä tai alastuloja ja tämä oli eräs suurimmista syistä alun polvikipuihin ja selkävaivoihin.

Näyttelijät kokivat myös oman reviirinsä vielä suhteellisen suureksi tilallisesti siinä mielessä, että toiseen näyttelijään ei haluttu ottaa liikkeellistä kontaktia ja lähelle tullut näyttelijä aiheutti yleensä perääntymistä kohtaamisen sijasta. Ensimmäiset painonsiirtämisen kokeilut parityöskentelyssä olivat näyttelijöille erittäin hankalia ja monet kokivat harjoitteet ahdistavina senkin jälkeen kun kävin läpi mitä harjoitteilla haettiin tulevia paritanssi-koreografioita ajatellen. Ryhmästä nousi esiin muutama henkilö, jotka kokivat parin kanssa työskentelyn luontevammaksi ja mukavaksi, heistä valikoituikin sitten lopullisen näyttämöteoksen parikoreografian tanssijat.

Tässä pieni tapausesimerkki työpäiväkirjastani tästä oman reviirin tarpeesta harjoitustilanteessa:

Esimerkkinä voisin nostaa työryhmästä erään naisnäyttelijän, jonka kanssa oli jatkuvasti haasteita parityöskentelyssä ja erityisesti sen tyyppisessä parityöskentelyssä, jossa oli tarkoitus peilata ja seurata toisen henkilön tekemää liikettä. Eriytyisen vaikeaa oli jos työskentelyyn liittyi kehollinen kontakti, kuten vaikkapa painon siirtäminen toisen henkilön kanssa.

Hän toi jo alussa esiin, että selkään kohdistuvat kosketukset ja painon tunne aiheuttaa suurta ahdistusta ja parin kanssa työskentely herätti kyvyttömyyden ja turhautumisen tunteita. Aluksi käsittelin aihetta hänen kanssaan kahden kesken

ja selvisi, että hänen omaan kehollisuuteensa liittyi käsittelemättömiä traumaattisia muistoja sekä syömishäiriömenneisyyttä.

Koin opettajana, että minulla oli kaksi vaihtoehtoa. Joko jättää kaikki näitä muistoja laukaisevat harjoitteet hänen kohdallaan pois tai yrittää auttaa erittelemään tanssiharjoittelun ja terapeutin kehityöskentelyn eroon toisistaan siinä määrin, että harjoittelu olisi mahdollista.

Päädyimme jälkimmäiseen vaihtoehtoon ja esiin nousikin hyvin pian selkeiden rajojen ja rajaamisen tarve opettajana. Tuntui lähes nurin kuriselta opettajana, että tämä henkilö kykeni vapautumaan ja nauttimaan tanssiharjoituksista siinä vaiheessa mitä selkeämmin rajat harjoitteluun asetin.

Esimerkiksi ulkoapäin sangen julmalta näyttävä paniikkireaktion rajaaminen auttoi tätä kyseistä henkilöä vapautumaan tietyistä itse rakennetuista esteistä pelkojen suhteen. Hän sai kokemuksen, ettei mene rikki tai tuhoudu vaikka altistaa kehoaan kontaktiin toisen tanssijan kanssa.

On otettava huomioon, että etenin opettajana koko ajan erittäin herkillä tuntosarvilla ja hyödyntäen terapiatyön osaamistani ja olin valmis pysähtymään heti jos tämän henkilön tilanne huonontuisi. En siis lähde suosittamaan ilman riittävää ammattitaitoa kyseistä menetelmää. Opettajalla on oltava taju mikä on normaalia ja mikä epänormaalia oireilua ahdistustiloissa sekä miten traumaattisia kehollisia muistoja hoitotyössä käsitellään. Ja tunnistaa milloin on tarvetta oikeasti kääntyä jatkohoidon puoleen. Lisäksi vaaditaan ehdotonta luottamusta ja oppilaan omaa motivaatiota työskentelyyn. Myös muun ryhmän ymmärrys ja tuki on tärkeää tällaisessa työskentelyssä.

Ensimmäistä harjoituskuukautta mielestäni leimasi voimakkaasti näyttelijöiden kyllä-ei-asetelmat. Harjoitteet olivat joko tosi kivoja tai tosi ahdistavia. Perustekniikkaharjoitukset olivat kaikille jollakin tavalla ok, mutta yhtään improvisaatioon kallistuvat tekniikat aiheuttivat mielenkiintoisen voimakkaita reaktioita.

Myös katsottavana oleminen oli ensimmäisenä kuukautena suuri ongelma monille näyttelijöistä ja he saattoivat kieltäytyä katsomasta esimerkiksi itsestä kuvattua liikkeellistä videomateriaalia vedoten siihen, että se oli ”noloa”, ”tyhmännäköistä” tai ”kömpelöä”. Tämän katsottavana olemisen asetin yhdeksi tavoitteeksi harjoitusperiodille, sillä koin että tanssijan on kyettävä myös katsomaan ja analysoimaan omaa liikkeellistä tekemistään mikäli haluaa kehittyä myös ilmaisemisen suhteen eteenpäin. Varsinkin kun näyttelijän sisäinen tunne saattoi olla voimakkaastikin ristiriidassa ulkoisen tekemisen suhteen.

5.1.3 Lepo ja ravinto

Opettajana minulle oli yllätys miten sitkeästi näyttelijät harjoittelivat liikesarjoja ja edistystä oli nähtävissä jatkuvasti jo ihan viikottasolla. Jo alusta asti näyttelijät olivat hyvin

motivoituneita kehonhuoltoon ja oikeantyyppiseen, harjoitusta tukevaan, elämäntapaan, johon sisältyi mm. riittävä ravinto ja lepo. Ruokavalioasioita kävimme lähes joka harjoituskerralla jollakin tasolla läpi, sillä ensinnäkin työryhmässä oli muutama syömishäiriön nuorempana läpikäynyt henkilö ja eräs työryhmän jäsen oireili prosessin alkupuolella ortorektisesti. Ortorektisella oireilulla tarkoitan tässä yhteydessä pakkomielleistä suhtautumista ääriterveellisyyteen, joka riistyy helposti syömisen epäterveeseen rajoittamiseen ja ylenmääräiseen liikkumiseen, jolla kompensoidaan syötyjä kaloreita. Ortorektisuus voi edetä joidenkin kohdalla anoreksiaksi tai muiksi syömishäiriöiksi.

Kuitenkin tein eron siinä, etten opettajana ole ravitsemusterapeutti, lääkäri tai psykologi vaan enemmänkin maallikko ja että oikeaa apua ruokavalio-asioihin tuli hakea terveydenhuollon kautta. Toki hyödyin omasta aiemmasta hoitotyön osaamisestani ja nimenomaan mielestäni siinä kohtaa, etten lähtenyt hoitamaan ketään työryhmän jäsenistä vaan ohjasin suoraan eteenpäin sopivalle taholle. Yksi työryhmäni jäsenistä hakeutui-kin ravitsemusterapeutille jo prosessin aikana.

Toisaalta oli mielestäni kiehtovaa miksi tämä karikatyyrisesti tanssijoihin liitetty dilemma eli ruokavalion ja levon suhde intensiiviseen harjoitteluun nousi ensimmäisistä harjoitusviikoista alkaen pinnalle. Keskustelin aiheesta ohjaavan opettajani kanssa ja sain itselleni varmuutta siihen, että saatoin vaatia tiettyä vastuuta näyttelijöiltä itseltään ja minulla oli mahdollisuus esimerkiksi siirtää ortorektisesti oireileva henkilö tarvittaessa sivuun harjoituksista jos oireilua ei saataisi kuriin.

Toki nämä ruokavaliokipuilut olivat itselleni henkilökohtaisestikin tuttu asia ja huomasin sukeltavani hetkellisesti harjoitusten ulkopuolella käsittelemään omaa suhdettani kehooni ja syömiseen, sillä olen itse sairastanut vaikeaa anoreksiaa ikävuodesta 11 aina ikävuoteen 25 asti ja läpikäynyt pitkät, vaativat hoidot Lapinlahden Syömishäiriöklinalla ja pitkillä sairaalahoitjaksoilla ihan teho-osastoa myöten. Toisaalta koin, että olin itse toipunut sairaudestani siinä määrin, että en pelännyt ensinnäkään itse joutuvani takaisin sairauden kierteeseen ja toisaalta kykenin erottamaan roolini ohjaajana henkilökohtaisesta minä- kuvastani. Mutta prosessi oli alkuvaiheessa henkilökohtaisesti yllättävän kuormittava ja oman jaksamisen eteen oli tehtävä töitä.

Ja sitten toisaalta, työryhmässä oli valtava määrä tervettä ajattelua ja kyseenalaistamisen voimaa, jolla käsitelimme vaikeitakin aiheita hyvässä hengessä. Mieleeni nousi vain tuon tuostakin kysymys siitä, heijastinko opettajana alitajuisesti näitä aiheita siinä

määrin, että ryhmä reagoi niihin vai olinko sattumalta poiminut työryhmääni henkilöitä, jotka omasivat taipuvuutta perfektionismiin ja sen lieveilmiöihin, kuten ortoreksiaan. Kyseessä oli jonkin asteinen muna- kana-ilmiö. Kumpi tuli ensin.

Samalla pohdin myös sitä, vaatikko esteettisesti korkeatasoisen liikkeen tuottaminen persoonallisuudessa tuon perfektionismin piirteen, jotta jaksoi viilata ja harjoitella liikettä yhä uudestaan ja uudestaan. Siispä oliko tavoitteellisessa tanssiharjoittelussa aina riski perfektionismin niskan päälle pääsemiseen? Voisiko perfektionismin kääntää positiiviseksi voimaksi harjoitteluun?

Jo heti alusta asti vaadin työryhmältäni rehellisyyttä sen suhteen miten he kehollisesti voivat harjoituskertojemme välissä. Vain kuulemalla mahdollisista nivel- tai lihaskivuista pystyisin reagoimaan ja räätälöimään liikesarjoja sopivammiksi. Vaikka tekemämme sarjat korostivat nimenomaan kehon luonnollisia linjoja ja ergonomisesti oikeita painopisteitä, oli riski etenkin väsyneenä siihen, että varsinkin polvet ja nilkat kuormittuisivat virheellisesti. Lisäksi hain vielä opettajana sitä mikä olisi oikea suhde treenin ja kehonhuollon välillä.

Nousikin esiin polvikipuja (yhdellä näyttelijällä), pohkeiden jumitiloja (kahdella näyttelijällä) ja alaselän särkytiloja (yhdellä näyttelijällä). Näihin saimme avun muuttamalla polvi- kipuisen kohdalla plie- harjoitusten osuutta ja muiden kohdalla lisäämällä oikeantyyppisiä venytyksiä sekä tarkistamalla erityisesti perusryhtiä.

Lisäksi nousi esiin lepopäivien tärkeys, sillä näyttelijät olivat alkaneet harjoitella ahkerasti myös välipäivinä liikesarjoja ja tässä oli riski toisaalta vääränlaisiin kehonasentoihin kun oma kehotuntemus ei vielä ollut välttämättä ihan kehittynyt ja toisaalta riski ylikuormitukseen.

Niinpä opettajana koin yhä useammin tarvetta korostaa riittävän levon määrää ja lopulta päädyin pitämään kokonaisen luennon aiheesta, jossa selitin lihastasolla levon merkityksen lihaksiston kehitykseen. Vasta tämä tuntui antavan näyttelijöille lopullisen syyn myös lepopäivien pitämiseen ja osa alkoi vähentää muita liikunnallisia harrastuksiaan, sillä he ymmärsivät viikoittaisen treenimäärän olevan jo produktion osalta sellaisella tasolla, ettei muuta liikuntaa ollut välttämätön ainakaan tosimitoissa harrastaa.

5.1.4 Näyttelijöiden alkuhaastattelut

Ensimmäinen kirjallinen haastattelu ja videokuvaus perussarjasta tehtiin tammikuun puolessa välissä kun olimme harjoitelleet noin kolme viikkoa tiheydellä 3 x 4h/vko.

Perussarja:

Lähdin tekemään helpohkoa, lyhyttä, koreografista sarjaa baletin perusliikkeistä, joiden avulla oli mielestäni helppo nähdä tanssillisuudesta ainakin seuraavia osaluonteita: notkeus, tasapaino, lihasvoima, ponnistusvoima, kehonhallinta.

Perussarja oli tarkoitus kuvata kolmesti; tammikuussa, helmikuussa ja maaliskuussa, sekä käydä prosessin lopuksi kunkin näyttelijän kanssa kuvatut klipit läpi itsearviointin merkeissä.

Sarja koostui:

demi plie:stä, arabesquesta, fondu/ grand fondu:sta (kehon liikkuvuudesta riippuen) yhdistettynä ylävartalon taaksetaivutukseen, puolivarpailla, demi pointe, toteutetusta viidennestä asennosta, yksöispiruetista ja yhdellä jalalla toteutetusta hypystä; grand battement jeté passé:sta.

Alkuhaastattelussa keskityin tutkimaan näyttelijöiden ennakkoasenteita, -odotuksia ja -käsityksiä tanssista yleensä sekä omasta suhteesta tanssillisuuteen. Kartoitin myös muutamilla peruskysymyksillä näyttelijän omaa kehosuhdettaan ja henkilökohtaisia tavoitteita prosessin suhteen.

Ensimmäisestä haastattelusta nousivat esiin yhteisinä määritteinä hyvälle tanssijalle (näyttelijöiden mielestä): ”kekseliäs, notkea, tekninen, ilmaisuvoimainen, pitkäjänteinen, keveä, kaunis, ryhdikäs.”

Merkittävää oli huomata, että kaikki näyttelijät lähtivät pohtimaan sekä tanssijoiden ulkoisia piirteitä, että sisäisiä ajatusmalleja ja asenteita. Kaikkien vastauksissa korostui jotenkin ero heidän itsensä ja tanssijoiden välillä. Tanssi ja tanssijat koettiin joksikin kaukaiseksi asiaksi, melkein kokonaan toisenlaiseksi lajityypiksi kuin näyttelijät itse.

Jonkin verran vastauksissa korostui myös se ennakoajatus, ettei hyväksi tanssijaksi voi tulla kuin harjoittelemalla lapsesta asti pitkäjänteisesti. Tanssilajeista esiin nostettiin vain baletti, nykytanssi, street-lajit ja vakiotanssit. Nämä kaikki edustivat

lajeja, joihin näyttelijöillä oli joku kokemuspohjainen yhteys. Viimeksi nähdyt tanssiteokset edustivat joko musiikkivideoita internetissä tai klassisen baletin näytöksiä. Hyvän tanssijan yhtenä tärkeänä piirteenä nähtiin nopea oppiminen suhteessa kooreografioihin ja hyvä fyysinen kunto.

Näyttelijät taas kuvasivat itseään esimerkiksi seuraavilla adjektiveilla: ”kömpelö, jäykkä, löysä, innokas, huolimaton, aloittelija, rytmitajuinen, väärän muotoinen”

Oli siis nähtävissä näyttelijöiden suhteellisen negatiivinen käsitys omasta tanssillisuudesta ja toisaalta hyvä tanssija nähtiin lähes vastakohtaisin adjektivein kuin miten näyttelijät kuvasivat itseään. Kuitenkin näyttelijät toivat jo tässä vaiheessa ilmi sen, että esimerkiksi näyttelemisessä olennaisella rytmitajulla voisi olla suuri merkitys myös tanssinharjoittelussa.

Mielenkiintoista oli muutamasta vastauksesta esiin nousseet pelot siitä, että oma keho olisi jollakin tavalla epäsopivan kokoinen tai väärän muotoinen tanssimiseen. Nähtiin siis selkeästi mielessä, että on olemassa jokin idealistinen tanssijan keho ja koettiin, ettei oma vartalo mahtunuisi siihen muottiin.

Monet toivat esiin pelkoja siitä, etteivät ole riittävän hyvässä fyysisessä kunnossa tai että uupuvat harjoittelukauden aikana. Myös loukkaantumisia pelättiin ja ryhmän yhdessä tekemistä odotettiin.

Itseäni kiehtoi erityisesti se miten näyttelijät asettivat eri tanssilajeja paremmuusluonnon järjestykseen ja kokivat, että vain kurinalainen klassinen baletti on ”oikeaa” tanssimista ja rennommat street-lajit lähinnä mielen virkistykseen sopivaa ajanvietettä. Tuo tyypittelyn tarve oli yllättävä asia ja oli mielenkiintoista seurata muuttuisiko tarve tämäntyyppiseen arvottamiseen jatkossa.

Näyttelijät tuntuivat nostavan myös voimakkaasti esiin tarinoita kehon viestiensä takaa ja analysoivat paljon esimerkiksi miksi alaselkään liittyvät liikkeet herättivät surua tai aggressiota ja niskan alueen jännitystilat ilmensivät muun elämän paineita. Todentui se, että näyttelijöille keho ja kehollisuus olivat hyvinkin pinnalla oleva asia, vaikka he itse aluksi tuntuivat ajattelevan kehollisuuden olevan yhtä kuin tanssillisuus (he eivät siis aluksi kokeneet tanssillisuutta käsitteenä omakseen).

5.2 ”Kato mä osaan tän jo!” – toinen harjoituskuukausi

Toinen harjoituskuukausi oli kohdennettu oman persoonallisen liikekielen löytämiseen kunkin näyttelijän kohdalla. Halusin tutkia mitkä tekniikat olisivat kenellekin ominaisimpia niin näyttelijäntyön työpajoissa kuin erityisesti tanssinopetuksessa. Oli myös tavoitteena synnyttää jo pieniä koreografisia kokeiluita ja alkaa erityisesti kokeilemaan näyttämöteoksen musiikin kanssa operointia.

5.2.1 Tanssiharjoituksia ja jमितusta

Tanssiharjoitusten perusrunko säilyi samantyyppisenä kuin ensimmäisenkin kuukauden aikana, tosin tunneilla voitiin jo syventyä pidempiin toistomääriin ja jopa liikkeen puhdistamiseen. Lisäksi aloin ottamaan myös balettituntien yhdeksi elementiksi ”jमित” eli freestyle-osion, jonka kesto oli noin 5- 15 minuuttia tunnista. Ohjeistin kunkin kerran aina erikseen ja tavoitteena oli tutkia vapaamman liikeassosioinnin avulla tunnin aikana käsiteltyjä tekniikoita. Saattoi olla esimerkiksi piruetti-jमित tai jalan nosto-skabat jne. Kyseessä oli osio, jota olin itse tanssijana joskus kaivannut ja jota käytän paljon lasten kanssa toimiessa.

Halusin osoittaa, että tiukan klassinen tanssiharjoittelukin voi olla tosi hauskaa ja huomaamatta voi oppia paljonkin kun saa antaa keholleen luvan kokeilla ja epäonnistua. Esimerkiksi pirueteissa löysin uskomattomia luonnonlahjakkuuksia näiden jamiosoiden avulla kun joku saattoi uskaltautua kokeilemaan tupla- ja triplapiruetteja kuin huomaamatta. Samalla minulle tarjoutui opettajana loistava tilaisuus tarkastella millaisia tekniikoita kukin tanssija ensisijaisesti haluaa kokeilla ja käyttää.

Oli myös helpompi jatkossa kohdentaa harjoituksia eri tanssijoiden kohdalla kun esiin tuli jamiosion aikana esimerkiksi tasapainon kanssa olevia hankaluuksia tai vaikkapa virheellisesti kuormittavia jalan asentoja. Nämä jamiosiot eivät herättäneet kenessäkään vastarintaa tai sellaista reagointia kuin ensimmäisen kuukauden liikeimprovisaatiotekniikat ja niinpä aloin painottamaan enemmän tähän työskentelyyn myös koreografisissa kokeiluissa.

Tämän toisen kuukauden aikana alkoi näkyä parempia valmiuksia myös teettää ryhmäimprovisaatioharjoituksia ja esimerkiksi lattian poikki- työskentelyssä voitiin varovasti kokeilla pari- ja pienryhmä- sarjoja. Aloin myös kuvata aktiivisemmin har-

joituksia ja totutin näin näyttelijöitä siihen ettei kamerasta tarvinnut välittää vaan se oli vain väline, jolla tallentaa mielenkiintoisia liikepätkiä.

5.2.2 Tanssijan sairastelu ja apuohjaajat

Toisen kuukauden aikana työryhmässä alkoi kiertää sitkeä vatsatautiepideemia ja myös flunssaoireilua alkoi ilmetä. Osa koki myös homeoireilua harjoitustilassa. Jouduin ohjaajana pohtimaan kuinka harjoitustilanteet voi muokata niin, että osa on välillä poissa tai vajaakuntoisena paikalla. Kehitin apuohjaajan toimenkuvan.

Henkilö, joka oli toipunut jo sairaudestaan sen verran, että saattoi tulla harjoitustilanteeseen muttei vielä voinut treenata, toimi apuohjaajana liikekokeiluissa. Opastin hänet siis pitämään muistiinpanoja kaikista mielestään kiintoisista liikepätkistä ja kävimme harjoitteen lopuksi läpi hänen löytönsä. Tämä toisaalta antoi minulle paljon ideoita ja apua kun aloin pohtia koreografisia aihioita päässäni pikku hiljaa ja toisaalta tämä antoi kyseiselle näyttelijälle tilaisuuden ulkopuoliseen tarkkailuun. Tämä tarkkailijana olo saattoi vahvistaa tunnetta, että liikekokeilut näyttivätkin ihan hyvältä ja hälventää sitä epävarmuutta, jota tanssiharjoitetta sisällä tehdessään näyttelijä saattoi kokea.

Lisäksi ryhmässä alkoi varovasti virotta eloon positiivisen palautteen antamisen kulttuuri kaverille. Kannustin kunkin vahvuuksia ja oli mukava huomata, että ryhmä alkoi tehdä tätä automaattisesti toinen toisilleen. Oli hetkiä jolloin saatoin opettajana nojata hieman taaksepäin ja antaa ryhmän viedä. Mahtavaa!

5.2.3 Itsevarmuutta ja kapinointia

Mielenkiintoisen haasteen tanssiopetukseen ja osin myös näyttelijäntyön työpajoihin toi se pikkuhiljaa noussut näyttelijöiden itsevarmuuden kasvu, että he alkoivat hetkittäin valikoida mitä tekniikoita suostuivat treenaamaan ja toisaalta, joskus hieman virheellisestikin, olettaa että olivat jo ”tarpeeksi hyviä” jossakin osa-alueessa, jolloin esimerkiksi ikävän tuntuisempia harjoitteita ei olisi tarvinnut jatkaa. Tai alkoi tulla erilaisia syitä miksi jokin asia ei tänään kiinnostanut tai että ”kotona mä osasin tän jo tosi hyvin”- kommentteja.

Tämä oli minulle opettajana äärimmäisen kiinnostavaa ja toisaalta myös turhauttavaa. Koin tarpeelliseksi tuoda harjoitustilanteisiin hienovaraista realistisointia ja avata tarkemmin esimerkiksi balettiharjoittelun pitkäjänteisyyden merkitystä sekä syitä miksi kehoa tuli kuormittaa tasaisesti eikä vain keskittyä monen suosikiksi nousseisiin ”temppuosioihin”, kuten hyppyihin tai vapaamuotoisempiin piruettikokeiluihin.

Koin tilanteen melko identtiseksi sen kanssa mihin olen törmännyt erityisesti nuorten poikien tanssiharjoituksia ohjattaessa. Motivaatio on löydettävä jostakin muusta kuin siitä mikä sillä hetkellä on kivaa tai mitä haluaisi tehdä.

Toisaalta tämä kehitys mielestäni osoitti sen, että näyttelijät olivat tosiaan alkaneet kokea onnistumisen tunteita tanssin suhteen ja heidän itsevarmuutensa sekä itse-tietoisuutensa kasvoi mikä oli tavoitteenakin.

Varjopuolena lisääntyivät myös epärealistisen suuret luulot omasta taitotasosta suhteessa harjoitusmäärään. En ole itse esimerkiksi varmaan koskaan millään tanssitunnilla oppilaana ollessani sanonut osaavani jo jonkin asian riittävän hyvin. Tai kieltäytynyt harjoitteista kokeilematta niitä.

Ymmärsin että nyt oltiin käsin kosketeltavasti juuri siinä pisteessä mikä erottaa ammattimaisesti harjoittelevan tanssijan aloittelevasta tanssinharrastajasta. Ja myöskin näyttelijän ja tanssijan identiteetin risteyskohdassa. Siinä missä kärjistetytti näyttelijän on kyettävä uskottelemaan itselleen olevansa välillä minkä tahansa alan asiantuntija roolihahmossaan, on tanssijan tunnistettava kehittämistä vaativat pisteensä tarkasti ja tiedostettava ne jatkuvasti.

Toisaalta arvostin suuresti sitä ryhmäytymisen astetta, jolla näyttelijät puolustivat toinen toisiaan ja uskalsivat asettautua ”me vastaan sinä” - asetelmaan hetkittäin. Koin, että he alkoivat ottaa omistajuutta liikkeelliseen tekemiseensä ja sitä kautta myös vastuuta kehittymisestään entistä enemmän.

Minulle opettajana se oli todellinen kasvun mahdollisuus ja nautinkin siitä, että asemaani kyseenalaistettiin ja että jouduin miettimään monia perusasioitani suhteessa tanssiin uudestaan. Ymmärsin konkreettisesti sen miten eri tavalla minun tuli harrastajien kanssa toimia jos vertasin ammattimaisiin tanssijoihin.

Se minkä kanssa kuitenkin oli oltava tuntosarvet pystyssä, oli näyttelijöiden hetkittäiset väsymyksestä aiheutuvat purkaukset ja luovuttamisen tahto. Nyt kun liikekeilut olivat koko ajan henkilökohtaisempia ja näyttelijät olivat enemmän esillä yksilöinä, niin oli luonnollista, että vuorotellen jokainen taisi uhkailla kesken lopettamisella tai luovuttamisella.

Esimerkiksi ihan aidoista kehon vanhoista vammoista haettiin syytä miksi jotakin tiettyä, yleensä vähän tylsempää, liikeharjoittelua ei olisi haluttu jatkaa. Yritin löytää kompromisseja, sillä enhän toki halunnut tehdä harjoittelusta vastenmielistä tai kivuliasta, mutta samalla yritin tuoda näkyviin sen, että joidenkin mukavuusrajojen ylittämistä kannatti kokeilla.

Yllättäen työryhmäni kaksi iäkkäintä osallistujaa, joilla oli itse asiassa eniten kehossa vanhojen vammojen esteitä, olivat ne rohkeimmat, jotka tarttuivat haasteeseen ja kaatoivat harjoituskautemme puolivälissä omia sisäisiä esteitään hämmentävällä vauhdilla. Aloin nähdä kokonaan uudenlaista olemusta ja fysiikkaa erityisesti heissä.

Toisen harjoituskuukautemme loppuun ajoittui myös Tanja Elorannan työpaja, joka kahdessa illassa antoi minulle enemmän viisautta näyttelijöideni persoonista kuin mikään aiempi harjoittelu. Kun sain vain seurata ja tarkkailla sivusta sekä analysoida eri henkilöitä toisen ohjauksessa ymmärsin paljon lisää oppilaistani. Siinä kohtaa myös näyttämöteoksen roolitus alkoi selkiintymään päässäni ja koreografiset aihiot rupesivat pulpuamaan.

Tuli myös eteen se, että kolmannen ja tärkeimmän harjoituskuukauden aikana, minun olisi tehtävä valintoja mihin panostaa kunkin kanssa ja minkä jättää tässä prosessin vaiheessa vähemmälle. Tiesin, että tulisi myös pettymyksiä kun näyttelijän sisäinen todellisuus ja minun ulkopuolelta katsova ohjaajan näkemys eivät aina ehkä kohtaisikaan.

Se mihin olin sisäisesti todella tyytyväinen, oli huomata miten jokaisen näyttelijäni olemus oli kasvanut kuin huomaamatta viisi senttiä pituutta ja kokonaisen harppauksen karismaattisuutta näyttämöllä eteenpäin. Jotain olimme tehneet oikein.

5.2.4 Seurantahaastattelu

Näyttelijät täyttivät kirjallisen seurantahaastattelun helmi-maaliskuun vaihteessa.

Seurantahaastatteluista nousi esiin monipuolisia huomioita prosessin varrelta ja tietenkin fokusoidusti juuri oman kehittymisen kannalta oleellisia seikkoja. Näyttelijät vastasivat mielestäni rohkeasti ja avoimesti kaikkiin kysymyksiin sekä toivat kirjoittamiaan teemoja esiin myös itse harjoitustilanteessa.

Tärkein huolenaihe vastauksissa oli erityisesti oman kehon kestävyys suhteessa harjoitusmäärään ja osin pelotkin siitä, että mitä jos loukkaantuu. Seuraavaksi muutama lainaus tästä alueesta:

"Kestääköhän paikat kunnossa loppuun asti."

"Kehon kestävyys on paljon urheilevan aikuisen alituinen pelko, esim. akillesjänneet ovat oireilleet."

"Minua ei särje mistään, eikä ole tullut vammoja. Hienoa."

"Varmaan olen aika rohkea kun olen ottanut haasteen vastaan ja lähtenyt mukaan. Olen tyytyväinen siihen miten hyvin olen jaksanut ihan fysiikan puolesta. Se on yllättänyt minut."

Ryhmäläiset pohtivat paljon myös suhdettaan tanssiin kehollisuutensa kautta ja peilasivat alkuhaastattelussa miettimäänsä kriteereitä "hyvälle tanssijalle" nyt tästä kokemusmaailmastaan käsin missä liikkuvat kun 2/3 prosessista oli takana.

"Tanssiin liittyen olen viime viikkoina oppinut, että yhdessä tekeminen, hengittäminen ja ajattelu on tärkeitä."

"Tällä hetkellä kuvaisin itseäni tanssijana adjektiiveilla kokeva, vuorovaikutteinen, positiivinen, kehittyvä."

"Tanssi antaa minulle terveyttä, notkeutta, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Saan sillä ilmaisun iloa ja uutta ajateltavaa. Toivon, että tanssi jää elämäni projektin jälkeen myös taidon kartuttamismielessä."

"Tanssi on tällä hetkellä yksi tärkeimmistä tavoista minulle ilmaista tunteitani, pitää hauskaa ja huoltaa kehoani. Toivoisin, että voisin tanssin avulla kehittää varsinkin liikkuvuuttani ja yrittää vapautua turhista estoista ja "lukoista", joita minulle tulee helposti jos epävarmuus tai turhautuminen pääsee iskemään."

”En näe itsessäni paljoakaan tanssijan ominaisuuksia. Olen pikkuhiljaa tajua-massa mitä tanssijalta vaaditaan. Toisaalta, jokainen tanssii omalla tavallaan. Tanssia voi olla niin monenlainen liike musiikin viedessä.”

Vastauksissa pohdittiin nyt myös koreografista ajattelua ja ylipäätään koreografioiden rakennetta, tämä oli alue, jota alkuhaastatteluissa ei nostettu esiin vielä lainkaan.

”Fyysinen tekeminen tarjoaa kenties nopeamman väylän syvien tunteiden ilmaisuun.”

”Koreografinen ajattelu on sitä, että ajattelee mitä tanssii.”

”Swallow the Sunin Cathedral Walls-musiikkivideolla oli kolmen tanssijan koreografia. Todella vaikuttava, varsin simppeleillä liikkeillä oli saatu upeaa jälkeä kun tanssijoilla oli tunne mukana ja heidän muodostamansa asetelma oli toimiva.”

”Katson nykyisin tarkemmin tanssijoiden ilmaisua, heidän tunnettaan (pikemmin kuin koreografiaa ja sen yksittäisiä liikkeitä) ja ymmärrän miten paljon se merkitsee.”

Ja vielä yksi tärkeä seikka, joka nousi jo tässä vaiheessa esiin, oli ryhmäläisten kokemus vastuunottaminen omasta kehittymisestään niin yksilöinä kuin osana työryhmää. Nähtiin myös oman vastuunkantamisen rooli eikä pelkästään odotettu vain opettajan kertovan mitä tehdä milloinkin.

”Tässä (tanssiessa) tarvitaan systemaattista itsenä kuuntelua, mitä voi harjoittaa esim. aamulla herätessä, niin että tietoisesti käy läpi omia kehon tuntemuksia
”Juuri nyt pidän kehonhuoltoa ensisijaisena. Tanssillisuus kärsii jos paikat ja mieli ei palaudu.”

”Uskon, että tanssijoina kehitymme kaikki vielä, aivan loppumetreille asti.”

”Keho antaa mahdollisuuksia ja asettaa rajoja. Keho on näyttelijän instrumentti, näyttelijän pitää oppia soittamaan sitä.”

”Virheet pistävät silmään. Onneksi ryhmää katsoessa ymmärtää, että kokonaisuus voi kuitenkin näyttää hyvältä.”

”Jos kehoni on lukossa, saattaa näyttelijäsuoritukseni jäädä vajaaksi. Taas jos olen rentoutunut ja mieleni ja kehoni ovat yhteydessä, pystyn ilmaisemaan paljon sujuvammin.”

5.3 ”Mä haluan tehdä näin” – kolmas harjoituskuukausi

Kolmas harjoituskuukausi oli ehkä kaikkein paineistetuin koko työryhmälle, sillä vaikka jatkoimme viikoittaisia tanssituntejamme, alkoi mukana rullata myös näyttämökoreografia- harjoitukset. Tuli eteen myös se, että jouduin vaihtamaan välillä opettajan hatusta

ohjaajan viittaa ja takaisin. Se oli yllättävän raskasta ja ryhmälle osin järkyttävää. Tuli nimittäin ajankohtaiseksi valita miehitykset eri koreografioihin ja väistämättä aina joku jäi yleensä ulkopuolelle.

Tuli myös näkemyseroja siitä mistä joku näyttelijä itse piti tehdessään ja missä hän taas uskoi olevansa huonompi.

Lähdin ohjaajana tässä kohtaa tarkastelemaan erityisesti esittäjyyden tasoa ja näyttämöidentiteettiä valikoidessani tanssijoita kohtauksiin. Joku saattoi olla teknisesti toista taitavampi jossakin koreografiassa, mutta valitsin usein sen joka eli roolia vahvemmin. Vaikka kyse olisi sitten ollutkin siitä, että tämä henkilö oli teknisesti kauempana kuin toinen tavoitetasosta.

5.3.1 Asennetta tekniikan sijasta

Tässä kohtaa prosessia oli niin opettajana kuin ohjaajana myös hyväksyttävä se, että teknisesti saavutettu taso oli se mikä oli tässä ajassa. Kaukana oli vielä sellainen tekninen osaaminen, että olisi voitu puhua aidosti täysin tanssiteoksesta, mutta halusin operoida tämän työryhmän kanssa niin vaativilla koreografioilla kuin se vain oli mahdollista. Silläkin uhalla ettei kaikki kenties sujuisi aina ihan täydellisesti.

Opetussuunnitelmani muotoutui tässä vaiheessa enemmän yksilölliseen suuntaan, sillä nyt kun olin saanut roolitukset ratkaistuksi, oli aika alkaa hioa kunkin kanssa juuri niitä osa-alueita mitä tämä teos tarvitsisi. Oli jätettävä sivuun odottamaan monta muuta kehityspistettä ja joskus jopa niin, että harjoiteltavat asiat saattoivat olla juuri niitä ”inhokkeja” mitä olisi haluttu vähiten treenata.

Tässä kohtaa alkoi toisten kohdalla näkyä huikeaa kehittymistä ja siinä määrin uskottavaa tanssillista tekemistä, että osaa koreografioista saatettiin jopa asteittain monimutkaistaa ja liittää mukaan esimerkiksi useampia liikesuuntia, improvisaatio-osuuksia tai aksentteja, jopa akrobatiaa.

Ja sitten oli muutama joiden kohdalla tanssitunnit sujuivat hyvin, mutta näyttämökoreografioiden kanssa oli ongelmia ja joiden kanssa koreografioita täytyi yksinkertaistaa ja vähentää. Oltiin ikään kuin osin kasvokkain jälleen niiden pulmien kanssa, jotka perusesiintyjyyteen liittyivät jo alusta alkaen. Tuli tiukkojakin paikkoja kun aikaresurssin vuoksi oli joskus vain tehtävä ikäviä ratkaisuja ja siirrettävä näyttelijä joskus kokonaan kohtauksesta pois jos harjoittelun tiellä oli liian monta estettä joko

fyysisen tai henkisen läsnäolon kanssa. Samalla kuitenkin näkyi enemmän onnistumisia ja yllättävää kehitystä kuin näitä takapakkeja.

5.3.2 Rakkaus tanssiin ja visuaalinen karkki

Mielenkiintoista oli nähdä miten tanssitunneilla treenaus oli edelleen motivoitunutta ja sitoutunutta vaikkeivat näytösharjoitukset aina olleetkaan kulkeneet jouhevasti. Joku perimmäinen rakkaus tanssiin oli mielestäni syttynyt kaikkien kohdalla ja oli upeaa huomata miten kullakin alkoi syntyä omia harjoittelu- ja lämmittelyrutiineita. Näkyipä hienovaraista ”diivailuakin” hetkittäin mikä mielestäni kertoo tietäntasoisesta liikkeen omistajuudesta ja oman esiintyjäpersoonallisuuden heräilemisestä. Yhtä kaikki minulla oli opettajana monia naurunhetkiä kun ”primaballerinamaiset” elkeet nostivat päätään, vaikkei teknisesti oltaisi oltukaan sillä tasolla. Erityisen tyytyväinen olin miesnäyttelijöihini, joiden kohdalla kehollinen muutos oli ehkä selkein. Koko ruumiinkieli ja kehon asento oli muuttunut.

Toki naisilla oli tätä samaa muutosta nähtävissä, mutta se korostui erityisesti kumaryhtisissä miehissäni, jotka olivat löytäneet yht’äkkiä pään kannatuksen ja maskuliinisen tanssiasennon.

Kaivattu piristysruiske saatiin kun maskeeraja-oppilaat astuivat mukaan työryhmään ja voitiin käynnistää visuaalisen puolen viimeistely. Puvustuksen, hiuksien ja meikkien avulla näyttämölle kuoriutui hetkessä ihan oikea ensemble! Oli huikeaa miten oikeanlainen ulkokuori vapautti näyttelijöissä jonkunlaista uskoa myös tanssiin. Ja kenties vahvat maskit toivat näyttelijöille kaipaamaansa suojan tunnetta, jonka kuorista uskalsi revitellä ne viimeisetkin energianrippeet tekemiseen mukaan. Lisäksi perinteiset tyllitutut ja korkokengät vapauttivat selvästi glamourmaista esiintyjyyttä. Oli selkeästi mahdollisuus ottaa oikea roolihenkilö ja häivyttää omat henkilökohtaiset epävarmuuden tunteet kauemmaksi.

Koin ohjaajana, että visuaalisen ilmeen avulla voitiin ohjata huomiota myös pois teknisistä ongelmista kohti itse aihetta ja näin saavutettiin pikkuhiljaa teos, jollaisen saatoin päästää käsistäni näyttämölle ja yleisön eteen.

5.3.3 Koreografinen omistajuus

Oli hurjan nautinnollista harjoitusten loppuvaiheessa kun näyttelijät alkoivat omistaa koreografioitaan siinä määrin, että he saattoivat suoranaisesti kieltäytyä muutoksista tai puolustaa jotakin osiota, jota olin alkanut ohjaajana ja koreografina epäilemään.

Tämä toki aiheutti sen, että näyttämölle asti pääsi jopa yksi kokonainen kohtaus, josta en ollut aivan satavarma vielä itse, mutta jota näyttelijät puolustivat niin tiukasti, että prosessin luonteen vuoksi minun oli taivuttava.

Ja kääntöpuolena osa näyttelijöistä alkoi ehdottaa viime hetken vaikeutuksia omiin kohtauksiinsa kun saavuttivat sellaisen kokemuksen tekemisestä, että uskoivat pystyvänsä vielä vaikeampaankin tasoon. Näihin suostuin ilomielin ja halusin todella antaa näyttelijöille tunteen, että he pääsisivät tekemään parhaansa näyttämöllä, mutta ilman että esiintyisyys ja läsnäolo peittyisi liian vaativien teknisten osioiden taakse.

5.3.4 Huippuun viritetty kuntopiikki

Tällä viimeisellä harjoituskuukaudelle aloin korostamaan kehonhuoltoa ja kokonaisvaltaista huolenpitoa instrumentista, sillä olimme menossa kohti tiivistä ja vaativaa kaksiviikkoista näytösjaksoa. Miehitys oli niin äärimilleen käytetty, ettei sairauspoissaoloja varten juuri olisi ollut sijaisia. Halusin myös turvata sen, että näyttelijät olisivat näytöskauden jälkeenkin vielä kunnossa eikä tämä harjoitusperiodimme synnyttäisi mitään kehollisia vammoja muistoksi.

Aloimme tehdä tanssitunneilla pikkuhiljaa yhä enemmän kehonhuoltoa ja jätimme tanssiteknistä harjoittelua vähemmälle. Lisäksi tunnit muuttuivat ylipäätään rauhallisimmiksi, koska näytösharjoitukset olivat yleensä aina täyttä tykitystä ja intensiivistä rehkimistä. Tanssitunneille tuli osittain palauttava merkitys ja saatoin keskittyä enemmän henkilökohtaiseen palautteen antamiseen ja motivointiin.

Noin viikkoa ennen näytöskautta työryhmälle syntyi ensimmäinen suurempi konflikti osin sisäisesti ja ennen kaikkea minua vastaan ohjaajana. Siinä hetkessä tilanne tuntui sietämättömän raskaalta ohjaajana ja stressi heitti henkilökohtaisen elämäni ihan sekaisin hetkellisesti. Koin ohjaajana luottamuspulaa ja myös tunnetta siitä, et-

tä näyttelijöillä ei ollut kaikin osin realistista kuvaa osaamistasostaan ja niistä heikkouksista, jotka minun oli ohjaajana pakko ottaa huomioon.

Oli syntynyt tilanne, jossa jokainen näyttelijä olisi halunnut olla jokaisessa kohtauksessa mukana ja koki syrjintää kun näin ei ollut. Olin kuitenkin jollakin tasolla jopa odottanut tätä konfliktia, sillä minulla on kokemus että näin intensiivinen prosessi usein tuottaa konfliktin tai pari matkan varrella. Se kuuluu jotenkin prosessin luonteeseen. On vain tärkeää selviytyä tilanteesta mahdollisimman nopeasti ja ilman suurempia naarmuja takaisin yhteistyöhön. Näin tapahtuikin ja kun tilanne purettiin keskustelemalla koin, että saimme ilmaa puhdistettua puolin ja toisin.

Toki tilanne veti itsenikin nöyräksi siinä mielessä, että opin itsestäni lisää ja tiedostan jälleen paremmin miten perfektionistisuus on yksi luonteenpiirteistäni, joka korostuu paineen alla. Sen kanssa on vain opittava luovimaan, sillä perfektionismi voi olla hyvä renki. Isännäksi siitä ei kuitenkaan ole.

5.3.5 Loppuhaastattelu

Haastattelin ryhmäläiset suullisesti harjoitusprosessin lopulla ja näytöskauden jälkeen.

Loppuhaastatteluissa esiin tuli eniten näyttelijöiden ylpeys omasta jaksamisesta ja kehittymisestä. Kaikki kokivat olevansa nyt kolmen kuukauden harjoitusperiodin jälkeen ihan eri pisteessä tanssin ja oman kehollisuutensa kanssa. Se, ettei kukaan saanut vammoja tai pysyviä kremppoja tuntui olevan kaikille iloinen yllätys. Selvästi nämä vammautumisten pelot olivat kulkeneet mukana koko prosessin ja toisaalta aktiivinen panostus kehonhuoltoon oli tuottanut tulosta.

Kahden näyttelijän kohdalla suurin ero aikaisempaan oli epävarmuuden sietokyvyn kasvu, joka oli jalostunut erityisesti näytöstilanteissa. Tämä antoi minulle ohjaajana ja opettajana tärkeän viestin siitä, että kun esiintymishalua on, niin näytöstilanteet itsessään ovat myös loistavia oppimisen paikkoja itsestä suhteessa tanssiin. Kun kokee onnistumista erityisesti yleisön edessä, voi tämä kokemus kantaa hyvin pitkälle. Kaikki korostivat myös ryhmätyön merkitystä näytöksissä, näyttelijät kokivat saavansa turvaa toisistaan ja pystyivät luottamaan siihen, että kaveri auttaa jos tulee ongelmia. Yhtenä isoimmista apukeinoista juuri tähän he kokivat ulkoisen habi-

tuksensa, joka näytösasuissa ja esiintymismeikeissä oli anonyymimpi siinä mielessä, että ryhmään oli helpompi sulautua. Samalla näyttelijällä itsellä oli kokemus siitä, ettei ”pistänyt silmään”.

Näyttelijät olivat yllättyneitä siitäkin, että näytöskoreografiat olivat sujuneet kaikilta suhteellisen eheästi ja pahoja unohduksia ei ollut tullut yhdessäkään esityksessä. Jotkut kokivat näytöskauden lopussa olevansa tosi väsyneitä ja kaipaavansa tanssitonta jaksoa elämäänsä. Suurin osa kuitenkin ilmaisi halunsa jatkaa treenausta saman tien ja monet olivatkin jo etsineet itselleen tanssikoulun, jossa aloittaa tuotannon jälkeen. Puolen vuoden kuluttua tuotannosta yli puolet näyttelijöistä ilmoitti harrastavansa viikoittain tanssia. Kaksi kertoi jatkavansa nimenomaan balettia.

6 ”Pienen mustan kirjani” salaisuudet eli ohjaajan huomioidut prosessin aikana

Prosessin aikana opin toisaalta ryhmäläisistäni hirveän paljon uusia puolia ja asioita, mutta ennen kaikkea opin itsestäni ohjaajana ja opettajana asioita, joita en voinut kuvitella. Tajusin jossakin vaiheessa, että vaikka kuinka paljon peräänkuulutin opetustilanteissa ryhmäläisiltä positiivisuutta itseään ja muita kohtaan niin omassa kehosuhteessani ja itsetunnessani oli voimakkaasti negatiivinen vire vieläkin kaikkien näiden harjoitusvuosien jälkeen. Se aiheutti suurimman osan stressistäni ohjaajana ja uuvutti prosessin aikana.

Tajusin miten helppo on todella toimia itse toisin kuin opettaa eli ”suutarin lapsella ei ole kenkiä” tässäkin tapauksessa. Se ei silti tarkoita sitä, että näin tulisi jatkua vaan seuraavaksi alan itsekkin kuunnella mitä sanon opetustilanteissa oppilailleni. Uskon, että mitä terveempi ja vahvempi oma kehosuhteeni ja itsetuntoni opettajana tai ohjaajana on, niin sitä paremmin voin heijastaa opetustilanteisiini aitoa positiivista elämän energiaa. Ja opin myös kunnioittamaan oman henkilökohtaisen tanssiharjoittelun merkitystä, pitämään kiinni siitä että altistan itseni säännöllisesti muiden opetukselle ja annan itsellenikin luvan heittäytyä oppilaan rooliin.

6.1 Opetussuunnitelmani ja varjo-opetussuunnitelmani

Aiemmissa luvuissa olenkin jo maininnut osan tavoitteista, mutta tässä tiivistettynä asettamani tavoitteet prosessille:

- Fyysisen näyttämöilmaisuuden kehittyminen ja muokattavuuden lisääntyminen tällä alueella
- Oman kehotietouden ja kehonhallinnan lisääminen
- Tilallisen hahmottamisen lisääminen
- Näyttämöllisen ajattelun ja ensemble-työskentelyn vahvistaminen
- Omien henkilökohtaisten estojen purkaminen suhteessa esiintyjyyteen
- Tanssillisuuden ja rytmittämisen lisääminen

Näiden tavoitteiden täyttymistä seurasin toisaalta harjoitustilanteissa mutta myös haastatteluiden avulla. Halusin saada tasaisin väliajoin myös näyttelijän oman kokemuksen esiin haastatteluita käyttäen.

Jokaisella oli oma yksilöllinen lähtötasonsa ja omat yksilölliset haasteensa, mutta tarkastellessa koko ryhmää oli kehitys selkeästi nähtävää ja todennettavaa verrattuna alkutilanteeseen. Henkilökohtaisella tasolla kehitystä tapahtui eri tavoin ja eri alueilla riippuen henkilöstä.

Toisten kohdalla oli nähtävissä prosessi joka kulki koko ajan eteenpäin ja jatkui myös harjoituskauden jälkeen. Muutamien kohdalla oli nähtävissä aaltoliikkeistä kehitystä ja joidenkin kohdalla selkeitä takapakkeja mitä lähemmäs harjoitusprosessin päätöstä tultiin.

Kuitenkin näen niin että kehitystä tapahtui alkutilanteeseen verrattuna ihan kaikilla. Ryhmänä kehitys meni koko ajan vielä voimakkaammin eteenpäin. Suuri vaikutus oli omalla motivaation asteella ja toisaalta harjoitustiheydellä. Näin ollen ne, jotka kävivät eniten harjoituksissa, myös kehittivät eniten. Kuitenkaan kenenkään kohdalla ei ollut nähtävissä tilannetta, että jokin tavoitelluista osa-alueista ei olisi kehittynyt lainkaan vaan jokainen kehittyi laaja-alaisesti jokaisella osa-alueella. Toki toiset selkeämmin kuin toiset riippuen juuri tuosta harjoitusmäärästä.

Oli mielenkiintoista tarkastella juuri sitä, että yksi näyttelijöistä harjoitteli vain 2/3 harjoitusmäärästä muihin verrattuna ja oli poissa pääasiallisesti juuri tanssitunneilta. Tämä vaikutus oli selkeästi nähtävissä ja loppuvaiheessa hänen kohdallaan oli eniten puutteita (alkutasoon verrattuna) nimenomaan kehollisessa ilmaisussa ja fyysisessä, johon tanssiharjoittelu oli vaikuttanut kaikkein eniten muilla. Tämä osoitti mielestäni sen, että säännöllisellä tanssiharjoittelulla on suuri vaikutus fyysiseen

näyttelijäntyöhön. Vaikutus on sen tasoinen, ettei sitä pystytty saavuttamaan pelkillä näyttelijäntyön työpajoilla. Näin ollen tanssiharjoittelu tarjoaa siis aivan oman reitinsä näyttelijäntyöhön.

Varjo-opetussuunnitelman puolelle voisin kenties laskea tavoitteeni saada näyttelijät irrottamaan omista valmiiksi luoduista päänsisäisistä esteistään työskentelyssä ja toisaalta voimakkaasti psykologisoiduista mielikuvista mikä on hyvää tai huonoa näyttämöllistä ilmaisua. Paljolti kyse oli mielestäni tekniikka- ja keinovalikoiman puutteista, puutteellisesta koulutuksesta ja kokemuksesta näyttämöilmaisun alueella.

Alkuviikkojen harjoituksissa kuulin paljon selityksiä miksi jotakin ei haluttu kokeilla tai tehdä. Tai miten joku liikerata oli muka täysin mahdoton tälle nimenomaiselle keholle. Nämä olivat juuri näitä itse luotuja esteitä kehittymiselle. Puolessa välissä harjoituskautta selitykset loppuivat ja näin selkeitä kaavojen murtamisen hetkiä kun kehitystä alkoi tapahtua myös omassa ajatusmaailmassa ja kehosuhteessa.

6.1.1 Millä lajeilla tavoitteita kohti

Opetussuunnitelmaa tehdessäni en ollut vielä päättänyt millä erityisillä tanssilajeilla pureutuisin löytämiini kehityskohtiin, joiden kanssa operoisin. Tunsin siis kaikki työryhmäni jäsenet jo aiemmin ja minulla oli heti lähtötilanteessa mielessäni kunkin näkyvimmat kehityspisteet suhteessa esiintyjyyteen. Halusin myös vahvistaa tietoutta roolin ja ei-roolin välimaastosta sekä näiden tekijöiden hallitsemisesta näyttämötyöskentelyssä

Hyvin pian tajusin, että klassinen baletti, nykytanssi ja liikeimprovisaatio olisivat oivia reittejä näiden tavoitteiden kanssa operointiin. Halusin tarjota nimenomaan pitkäkestoisempaa paneutumista tiettyyn tanssilajiin ja sitä kautta kullekin näyttelijälle mahdollisuuden tutkia omaa kehollisuuttaan laajemmin ja itse oivaltaan.

Juuri itse oivaltamisen opettaminen oli minulle tärkeää, jotta näyttelijät hyötyisivät harjoitelluista asioista myöhemminkin elämässään ja pystyisivät ottamaan vielä enemmän vastuuta omasta kehittymisestään eteenpäin. Totta kai halusin tuoda myös konkreettisen kokemuksen siitä, että huolimatta lähtötasosta jokaisen oli mahdollista kehittyä niin tanssijana kuin fyysisessä näyttämöilmaisussakin kun harjoiteltiin pitkäkestoisesti ja tavoitteellisesti.

6.1.2 Miksi näyttelijäntöön työpajoja

Erilaisilla näyttelijäntöön työpajojen tekniikoilla tavoiteltiin ja saavutettiin monivivahteisempaa ja muokattavampaa fyysistä ilmaisua lähtötasoon verrattuna ja nämä vahvistivat itse oivaltamisen reittejä. Yksi olennainen piirre oli juuri muokattavuuden lisääntyminen kun näyttelijä ei kokenut enää keinottomuutta, joka näkyi helposti jäykkänä tai manerisoituneena näyttelijäntöönä näyttämöllä.

Erityinen kehityskohde tällä alueella oli mielestäni sisäisen tekemisen rytmin muutokset ja kyky vaihdella tekemisen rytmiä hahmojen mukaan. Alussa oli nähtävissä selkeää siviili minän vaikutusta jokaiseen fyysiseen tekniikkaan, joku oli aina vaan se hidas tyyppi ja toinen aina vaan sähkökkä ilmaisussaan oli hahmo tai tekniikka mikä tahansa. Kun tässä ruvettiin löytämään varioitumista ja selkeitä eroja siviili minän rytmiin oltiin todella paljon mielenkiintoisemmalla maaperällä mitä tulee näyttämölliseen ilmaisuun.

6.2 Erimielisyydet ja erikoiset ahdistuksen paikat

Heti alkuun on todettava, että kun ottaa huomioon harjoitusmäärän, aikajänteen ja ryhmän lähtötason erilaisuudet niin prosessi oli mielestäni yllättävänkin rauhallinen ja harmoninen. Olin varautunut paljon kiihkeämpään ilmapiiriin ja ongelmiin, joita ei tullutkaan vastaan.

Koen, että sillä että omaan tietoisien ideologian opetuskuulttuurissani auttaa luomaan opetustilanteista selkeämpiä ja tarjoaa minulle jo lähtökohtaisesti paremmat edellytykset ratkaista ristiriitoja kuin se jos tämä ei olisi minulle vielä selkiytynyt tai en olisi omaksunut mitään ideologista pohjaa.

6.2.1 Kehollisuus, riskit ja persoonat

Ensimmäiset konfliktit prosessissa nousivat oikeastaan näyttelijöiden omista alkutilanteeseen tuoduista esteistä ja päänsisäisistä kielteisistä ajatuksista suhteessa omaan kehoonsa. Tässä kohtaa kyse ei ollut niinkään erityisesti iästä ja henkisestä kypsydestä vaan persoonallisuuden piirteistä ja selviytymiskeinoista.

Kuitenkin näiden piirteiden kanssa voidaan operoida ja luoda uusia selviytymiskeinoja hankaliin tilanteisiin. Tässä tapausesimerkki työpäiväkirjastani siitä:

Eräs työryhmän jäsenistä tuli heti alusta asti ryhmään tietoisena monista sisäisistä esteistään, jopa komplekseistaan, jotka liittyivät hänen omaan kehollisuuteensa ja sitä kautta myös näyttämöilmaisun kontrolloinnin tarpeeseen. Hän oli kokenut toistuvaa epäonnistumisen tunnetta näyttämöllä ja henkilökohtaisessa elämässään, johon yksi suuri vaikuttaja oli itsekriittisyys ja sen lieveilmiöt.

Kuitenkin kun keskustelin hänen kanssaan kahden, hän toi esiin halua muutokseen ja motivaatiota kehittymiseen vapautuneemmaksi suhteessa kehollisuuteen ja itseensä. Hän toi aluksi harjoitustilanteisiin paljon henkilökohtaista kuormaansa, joka purkautui itkukohtauksina, ahdistuksena ja toistuvana keskeyttämisenä kesken harjoitteiden.

Hän oli myös tottunut purkamaan oloaan paljon puheen avulla, joka sinänsä ei tietenkään ole negatiivista, mutta kesken tanssiharjoituksen on joskus vaikeaa mahdollistaa keskusteluhetkeä ainakaan saman tien kun ahdistus iski.

Hänen kanssaan sovimme kahden kesken "hälytysjärjestelmän", jonka avulla harjoitustilanteessa saatoinkin painostaa häntä omien mukavuusalueiden yli kuitenkin niin, että hänellä oli käytössään eräänlainen punainen signaali, jota hän voisi käyttää jos tilanne olisi sietämätön. Tämä kaikki rakentuu hyvin pitkälle keskinäiseen luottamukseen ja aitoon vuorovaikutukseen, muutoin tilanne voi kääntyä vallankäytöksi puolin ja toisin.

Aluksi jokaisena kertana kun hänen sietokykynsä ylittyi, järjestin keskusteluhetken, jossa purimme tilanteen nopeasti ja käytin paljon kysymysparia "mikä olisi pahinta mitä nyt voisi tapahtua- miten sitten toimisit jos näin kävisi?". Tavoitteena oli konkretisoida, ettei oikeasti mitään peruuttamattoman kamalaa tapahtuisi ja hänellä olisi voimavaroja selviytyä sen hetkisestä ahdistuksestaan voittajana. Pikkuhiljaa ohjasin hänet aina ensin pidemmäksi ja pidemmäksi aikaa rauhoittumaan yksin toiseen tilaan ja keskustelimme yhä lyhyemmän hetken. Kuitenkin varmistaen, että ahdistus tosiaan lievittyi eikä jäänyt traumatisoivaksi tunteeksi päälle.

Lopulta pääsimme tilanteeseen, jossa henkilö oppi rentouttamaan itse itsensä siinä määrin ettei purkukeskustelua tarvittu joka kerta. Näytöskaudella purkukeskusteluiden merkitys oli jo lieventynyt huomattavasti ja henkilö osasi hakea tukea myös muista ryhmäläisistä eikä pelkästään minusta ohjaajana. Tämän henkilön ohjasin kuitenkin myös produktion aikana ammattiavun piiriin, jotta hän saisi riittävän pitkäaikaista tukea ongelmiensa kanssa työskentelyyn.

(Ohjaajana koin nimenomaan, että tässä tulivat vastaan työskentelyn eettiset rajat ja vaikka oma koulutustaustani olisi antanut minulle oikeuden myös terveydenhoidolliseen auttamiseen se ei ollut osa toimenkuvaani kun toimin ohjaajana/opettajana.)

Prosessissa tuli hyvin näkyväksi se miten toiset olivat tottuneet lähtökohtaisesti antamaan periksi helpommin omille sisäisille esteilleen kuin toiset. Osa oli jo lähtökohtaisesti valmiimpia haastamaan itseään kuin toiset ja ensimmäisiä pieniä erimielisyyksiä ryhmässä koettiin ehkä silloin kun joku ryhmästä kieltäytyi lähtökohtaisesti

jostakin harjoitteesta, joka muille oli ihan ok. Toisten kohdalla taas omien tavoitteiden toteutuminen oli aikatauluun ja resursseihin nähden ristiriidassa tai epärealistista.

Näissä tilanteissa oli tasapainoiltava juuri sen kanssa, että toisaalta en painostanut ketään vastentahtoisiin tilanteisiin mutta kuitenkin kannustin ylittämään omia esteitä ja toisaalta annoin muulle ryhmälle mahdollisuuden kokeilemiseen, vaikka joku olisikin jäänyt sivuun.

Ratkaisukeskeinen näkökulma asioihin auttaa ymmärtämään esimerkiksi senkaltaista syy-seuraussuhdetta miten henkilökohtainen persoonallisuus ja temperamentti vaikuttaa pettymysten sietokykyyn ja toisaalta miten monenlaisten menneisyyden kokemusten kokonaisuus tämän hetkinen kehomme ja persoonamme on. On kuitenkin syytä välttää ylipsykologisoitua, ja todeta myös se, että tietty työ on tehtävä, mikäli tavoittelee fyysisen ilmaisun muutosta ja laajempaa repertuaaria. Aina harjoittelu ei automaattisesti ole miellyttävää, mutta jos tavoitteet ovat selkeästi ja yhteistyössä asetettu ei motivoinnin tulisi olla suurikaan ongelma.

Oikeastaan ensimmäiset varsinaiset haastavammat tilanteet tulivat vastaan siinä vaiheessa kun näyttelijät olivat päässeet alkukankeuksista eteenpäin ja omasivat jo vähän liikkeellistä kokemusta, mutta eivät vielä oikein aina nähneet oman kehon rajoja tai huolehtineet turvallisuudesta tanssiharjoitteissa. Eli tuli tilanteita, jossa oli rajattava kun oli riskinä näyttelijän itsensä tai kanssatreenaajien loukkaantuminen. Tässä koen opettajan vastuun, eli siinä kun motivoin oppilaita rajojen ylittämiseen, on huolehdittava, että tämä tehdään turvallisesti eikä altisteta ketään vaaratilanteisiin. Tämä vastuukysymys nousi esiin myös tanssinopettajien haastatteluissa kun kohteena olivat alkeisryhmät.

Ehkä hankalimmat tilanteet itselleni henkilökohtaisesti opettajana ajoittuvat harjoituskauden puoliväliin kun toisaalta olin alkanut jo nähdä itse kunkin mahdollisuuksia ja haasteita liikkeellisesti ja samalla rakentelin mielessäni jo näyttämökoreografioita. Silloin tuli eteen tilanteita, jossa näyttelijä saattoi tuskastua kun käsityksemme teknisestä tasosta eivät kohdanneet ja jouduin tekemään valintoja mihin ketäkin näyttelijöistä alan käyttämään koreografioissa.

Tapausesimerkki työpäiväkirjastani tähän liittyen:

Kootessani työryhmää olin aluksi asettanut tärkeäksi piirteeksi ryhmälle yhteiset tavoitteet ja toisaalta tasapuolisen harjoitusmäärän. Perustin tämän tavoitteen siihen ärsytystekijään, johon itse tanssia treenatessa olin törmännyt useissa harastajapohjaisissa tanssikouluissa.

Olin nimittäin huomannut kuinka kuormittavaa oli ryhmälle se jos joku harjoittelijoista kävi treeneissä epäsäännöllisesti ja jarrutti näin muun ryhmän etenemistä esimerkiksi kohti näytösnumeroa. Jos jonkun poissaolot aiheuttivat jatkuvan tarpeen vanhan kertaamiseen, niin kokonaisprosessi kärsi kaikkien muiden kohdalla.

Yksi työryhmäni jäsenistä otti kuitenkin harjoituskaudemme päälle myös toisen produktion, jonka harjoitusajat menivät viikoittain tanssituntiemme kanssa päällekkäin. Tämä toisaalta nosti nimenomaan tyytymättömyyttä hänessä itsessään kuin myös muussa työryhmässä, jotka harjoittelivat viikkotasolla säännöllisesti koko ajan etenevää tanssitekniikkaa. Koin myös ohjaajana harmitusta siitä miten käyttää tätä henkilöä näyttämöllä kun häneltä jäivät uupumaan monet perustavanlaatuiset tekniset avut, jotka muille muodostuivat itsestään selviksi asioiksi tanssituntiemme kautta.

Avasin tilannetta aluksi tämän henkilön kanssa kahdestaan ja hän toi esiin ehdotoman halunsa olla mukana molemmissa produktiossa, mutta tanssitunneille osallistumisen hän ilmaisi olevan mahdotonta. Kun muu ryhmä kyseenalaisti alkuvaiheena sen miten tämä yksi henkilö voisi olla mukana koreografioissa, oli minun avattava tilannetta koko ryhmän kanssa.

Sovimme, että tämän henkilön tanssiosuudet tulisivat olemaan lähinnä avustavia ja tanssitunneille osallistuvat henkilöt olisivat roolituksessa aina etusijalla. Pitkin harjoituskautta tämä henkilö kuitenkin ilmaisi turhautumistaan säännöllisesti ja hänen tekninen osaamisensa koheni vain hyvin vähän pelkän kotiharjoittelun avulla.

Kun tilanne tuntui kriisiytyvän suhteessa juuri hänen omaan turhautumisen tunteeseensa palautin jälleen vastuuta siitä miten tanssituntien väliin jääminen väistämättä estäisi samankaltaisen kehityksen kuin mitä hän muissa ryhmäläisissä viikkotasolla näki, mutta että hänen kohdallaan meidän olisi asetettava muita tavoitteita harjoitteluun.

Ulkoisten syiden vuoksi tilanne oli hänen kohdallaan tämä ja vasta kun hän todella hyväksyi sen, että tanssiharjoitusten väliin jättäminen oli päätös, joka tuntuisi koko prosessin ajan kehittymisessä, pystyimme aidosti panostamaan myös hänen osallistumiseensa prosessissa.

Hän koki jonkintasoista tyytymättömyyttä tilanteeseen vielä näytöskaudellakin ja ohjaajana jouduin hänen kohdallaan vaatimaan asioita hyvin paljon matalammalla tasolla kuin muiden kohdalla. Tämä myös näkyi lopputuloksessa.

Koin, että jouduin suhteellisen nopealla aikajänteellä valikoimaan ryhmästä yksilöitä esiin ja hyväksymään sen, että kaikkien kanssa ei voitaisi saavuttaa välttämättä optimaalista lopputulosta siinä mielessä, että haasteita riittäisi kaikille tasapuolisesti.

Eli tämä on sitä leikkauspintaa kun opettajuus ja ohjaajuus törmäsivät. Se oli tiukkaa aikaa ja jatkossa jotenkin toivon etten joutuisi näin suoraan siirtymään opettajan jakkaralta ohjaajan pallille ja takaisin. Kun vastakkain ovat esteettiset valinnat ja pedagogiikka niin jommastakummasta joutuu aina joustamaan toisen hyväksi.

6.2.2 Teatteri-ilmaisun ohjaajan etiikka

Koko opiskeluaikani olen kamppailut eettisen ajatteluni kanssa ja erityisesti tähän vaikuttaa varmasti hoitotyön ammattilaisuuteni. Kun hoitoalan koulutuksen päätösseremoniassa annetaan ”lähihoitajan lupaus”, jota voisi verrata lääkärin valaan, sitä omaksumi voimakkaasti ammattilaisuuden siinä mielessä että ymmärtää oman vastuun merkityksen työssään. Ymmärtää sen, ettei minkään tekniikan käyttämiseen riitä tai oikeuta pelkkä oma tunne siitä, että luulee osaavansa tai tietävänsä mitä on tekemässä. On kyettävä osoittamaan faktisesti perehtyneisyytensä ja ymmärrettävä oman vastuun merkitys siinä, että osaa käsitellä tekniikan tuomia riskejä ja tunnistaa omat ammatilliset rajansa.

Olen kokenut, että teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutuksessa tämä eettinen vastuunottaminen sivuutetaan melkein täydellisesti. Vain muutama opettaja on tämän neljän opiskeluvuoden aikana tuonut esiin sen miten erilaiset tekniikat vaativat lisäperehtymistä ja – kouluttautumista ennen kuin niitä ryntää käyttämään omassa työssään ihmisten parissa. Kiitos näille opettajille eettisestä opetuksesta!

Vielä harvemmin on käsitelty sitä minkälaisia riskejä erilaiset persoonallisuuteen ja henkilökemioihin pureutuvat harjoitteet sisältävät jos ohjaaja ei tunne edes alkeita ihmisen kehityspsykologiasta tai käyttäytymistieteistä. Erityisesti kun teatteria lähdetään opettamaan ja ohjaamaan erityisryhmien parissa. Kuulemani väite ”taide muotona suojelee” ei mielestäni kelpaa ohjenuoraksi vaan sisältää suuren ristiriidan ja riskejä.

Hoitoalalla on yleisesti käytössä ammatillinen rekisteri, jota ylläpitää Valvira ja josta jokainen henkilö voi käydä varmistamassa oman hoitavan henkilönsä ammatillisen pätevyyden luotettavasti. Teatteri-ilmaisun ohjaajilla tällaista rekisteriä ei ole ja kun vielä ainakin tällä hetkellä koulutus muuttuu vuosi vuodelta melko rajusti, niin ei voi kuin toivoa, että jokainen kentällä työskentelevä alan ihminen kantaisi itse oikeasti vastuunsa omasta eettisyydestään toimiessaan työssään.

Olen joutunut valitettavasti itsekkin törmäämään siihen miten kollegani viljelevät auliisti koulutuksissaan termejä ”ratkaisukeskeinen terapia, hahmometodi tai psykoterapia” ilman ammatillista pätevyyttä tai oikeutta käyttää näitä nimikkeitä. Monet heistä eivät

tiedosta millaisia riskejä epäammattillisuus näiden termien parissa aiheuttaa sekä heille itselleen, että erityisesti heidän oppilailleen tai asiakkailleen. Oma vastuunkantaminen loppuu valitettavan usein siihen kun joku ryhmästä alkaa reagoimaan tai oireilemaan eikä tilannetta osata hoitaa sen jälkeen.

Minä vetoan tässä opinnäytetyössäni siihen, että kuvaamani tekniikat eivät ole automaattisesti jokaisen teatteri-ilmaisun ohjaajan käytettävissä tai sovellettavissa vaan niiden käyttäminen vaatii lisäkoulutautumista ja on osittain jopa nimikesuojattua ammattilaisuutta vaativaa työtä. Kuvaamieni case-esimerkkien tekniikoita ei tule siis missään tapauksessa kopioida tai käyttää automaattisesti osana omaa työtään ihmisten ja teatterin tai tanssin opetuksen parissa.

6.2.3 Opettajana lellikit ja henkilökohtaiset asenteet

Huomasin opettajana itsestäni sen, että vaikka kuinka pyrinkin opetustilanteissa olemaan kaikkia varten tasapuolisesti läsnä niin jossakin vaiheessa toistuva kielteinen asenne uusia asioita kohtaan jonkun näyttelijän taholta vaikutti siihen, että saatoinkin alkaa keskittymään enemmän niihin, jotka halusivat harjoitella ja tätä kautta myös altistivat itseään helpommin uusiin tekniikoihin.

Yksi klassisista tilanteista oli se jos joku toistuvasti kieltäytyi tietynlaisista kontaktiharjoituksista ja osoitti tätä kautta haluttomuutta ryhmätyöskentelyyn. Vaikeampi esimerkki olivat videointien analysointi.

Jos näyttelijä kerran toisensa jälkeen kieltäytyi materiaalin katsomisesta tai heitti katsomistilanteen jatkuvasti itsekriittiseksi purkautumistuokioksi ilman, että kiinnitti oikeasti huomiota pyydettyihin asioihin, niin koin nuo tilanteet opettajana todella turhauttaviksi pitkässä juoksussa.

Huomasin nimittäin, että tietynlainen huomionhakuinen itsekriittisyys levisi helposti koko ryhmään ja äkkiä minulla oli seitsemän itseään surkuttelevaa päätä ympärilläni. Tämä pitää nyt erottaa niistä tilanteista, jossa toisenlainen satunnaisempi itsekriittisyys oli nimenomaan voimauttavampaa ja rakentavampaa olemukseltaan.

Loin tässä vaiheessa ”neiti negatiivisuuden” esto-ohjelman, joka tarkoitti sitä, että kuka tahansa ryhmästä sai vapaasti huomauttaa jos joku toistuvasti kylvi negatiivisuutta katsomistilanteessa kaikkien ympärille. Tämä ryhmän sisältä lähtevä kuri oli

tehokasta ja minun ei tarvinnut enää olla se, joka jatkuvasti rajoittaa ja fokusoi tilannetta.

Ehkä erikoisimpia, ja sitä kautta hankalimpia kommentteja, joita parilta tietyltä näyttelijältä nousi useampaan otteeseen, oli se, että he eivät halua tulla tunnistetuksi pr-materiaaleista tai näyttämöllä. Tässä törmäsin jonkunlaiseen hyvin perustavaa tasoa olevaan kysymykseen esiintyjän vastuusta ja vapaudesta. Sillä koin ettei näyttelijä voi napata vain rusinoita pullasta eli ottaa pelkästään hyviä asioita esiintyjyydestä kantamatta vastuutaan.

Näyttämöteoksessa näyttelijä astuu välttämättä katseen alaiseksi ja koin, että jos tätä roolia ei halua ottaa niin silloin teatterin tekeminen ei ole kenties oikea harrastus siinä mielessä, että sitä tekisi näin vaativalla tasolla. En suostunut lähtökohtaisesti ollenkaan siihen, että joku voisi toimia anonyymisti työryhmässä vaan jo aiheen vuoksi halusin, että juttu on sellainen johon jokainen voi oman kädenjälkensä ylpeänä painaa.

Tämän tyyppinen vaatimus oli itselleni niin käsittämätön, että huomasin sen vaikuttavan itseeni negatiivisesti ja koin jopa jonkinlaista epäluottamusta ohjaajan näkökulmasta tuolloin. Toisaalta suurin osa työryhmästä ei kokenut näitä pyyntöjä lainkaan tarpeelliseksi ja tämä ongelma kulminoitui vain kahteen näyttelijään, joiden kohdalla mietin roolituksen ihan uusiksi, sillä koin ettei ole reilua muuta työryhmää kohtaan jos joku kieltäytyy heittäytymästä kohtaukseen täydellä panoksellaan. Mieluummin roolitin tuollaiseen tilanteeseen kokonaan toisen näyttelijän.

6.2.4 Leikkuri maksuu ja vastarinta nousee

Jälkikäteen ajatellen tärkein konflikti tapahtui vain muutamaa viikkoa ennen näytöskautta kun ohjaajana olin tilanteessa, että halusin pudottaa näyttämöteoksesta kaksi kohtausta pois. Nuo kohtaukset eivät esteettisesti täyttäneet omaa standardiani ja koin niiden pitkittävän kokonaisteosta liikaa.

Yllättäen näyttelijät nousivat puolustamaan kyseisiä ryhmäkohtauksia yksissä tuumin ja melkoisella ponnella. Jouduin ohjaajana pohtimaan todella teoksen omistajuutta ja hyväksymään sen, että tämän tyyppisessä ensemble-työskentelyssä ohjaajalla ei ole 100 % päätäntävaltaa yksin vaan työryhmää on kunnioitettava.

Tilanne meni niin pitkälle, että näyttelijät tekivät istumalakon, mutta lopulta päädyttiin kompromissiin jossa hieman viilasini näitä kahta kohtausta ja päästin ne näyttämölle asti. Täysin tyytyväinen en tähän ratkaisuun kuitenkaan ollut ja lopullisessa teoksessa nuo kaksi kohtausta olivat minulle aina hieman kiusallisia.

6.2.5 Ohjaajan esteettinen intohimo ja sen hyväksyminen osaksi opettajuutta

Koko tämä prosessi herätti minussa ohjaajana kelan sen suhteen, että ymmärsin oman tanssijataustani tuovan sen kaltaista viimeistelyn tarvetta koreografioihin, jota ei harrastajien kanssa ole aina mahdollista toteuttaa. Ymmärsin siis omia turhautumisen tunteitani ja tunnetta siitä, että näyttämöteos oli raakilemainen esityskauden alkaessa. Tajusin, että jatkossa fyysisen ilmaisun ja tanssiteoksen operoiminen taiteellisen ohjaajan näkökulmasta vaatii kohdallani ammattitanssijat, joilta voin vaatia viimeistellympää jälkeä.

Opettajana taas voin erottaa tuon kaltaisen taiteellisen paineen prosessista ja silloin harrastajien kanssa toimiminen ei ole mikään ongelma. Ymmärsin kuitenkin opettajuudestanikin sen puolen, että kestäni tietynlaista asennetta työskentelyyn paremmin kuin toisenlaista. Minulle ei ole niinkään merkityksellistä se oppiiko oppilaani aivan jokaisen teknisen yksityiskohdan, jotka olen asettanut tavoitteeksi, jos hän vain aidosti tekee töitä ja suostuu yrittämään.

Sen sijaan negatiivisuutta tai ”läskiksi lyömistä” kestäni paljon huonommin. Tajusin, että opettajana sitä antaa oppilailleen niin paljon omaa huomiotaan ja panostaan, että jos vastassa on huonoa asennetta ja sitä ettei viitsitä edes yrittää, niin tulos on siinä määrin miinusmerkkinen opettajalle, ettei prosessia kauaa jaksaa uupumatta. Tai ainakaan minä henkilökohtaisesti en jaksaa.

Opetustilanne on parhaimmillaan vuorovaikutuksellinen ja molempia osapuolia inspiroiva. Pahimmillaan se tuntuu opettajana lähinnä siltä kuin tarpoisi upottavassa juoksuhiiekassa paikallaan.

6.3 Mitä tästä opimme

Opin tästä harjoitusprosessista paljonkin, erityisesti sen, että säännöllinen tanssiharjoittelu todella vaikuttaa fyysiseen näyttelijäntyöhön. Tämä luokin sen mahdollisuuden, että oikeilla lajivalinnoilla voidaan tarvittaessa muuttaa fyysistä ilmaisua hyvin voimakkaasti. Toisaalta tanssiharjoittelu ylläpitää sen kaltaista kehotietoutta, että fyysisen ilmaisun repertuaari pysyy tuoreena ja laajenee väistämättä. Ihannetilanne voisi kenties löytyäkin jos fyysistä näyttelijäntyötä tekevä henkilö harjoittelisi säännöllisesti tanssia pitkällä aikavälillä ja ylläpitäisi tämänkaltaista kehollista prosessia mahdollisimman aktiivisesti läpi elämän.

Tärkeimpiä oppimisen paikkoja itselleni on ollut käsitellä opettajuuden ja ohjaajuuden leikkauspintaa. Asioita, jotka näissä kahdessa ammattiroolissa yhdistyvät ja toisaalta jotka haittaavat toinen toistaan. Kuten toinen tanssinopettajista, joita haastattelin, mainitsi niin opetustilanne voi parhaimmillaan olla kuin pieni taideteos itsessään.

Kuitenkin itse olen opettajana vielä niin tuore, että tuonkaltaisia hetkiä olen kokenut vielä melko vähän ja ne ovat tavoittelun arvoisia. Siksi minulle taiteellinen prosessi tällä hetkellä toteutuu parhaiten ohjaajana ja jatkossa haluan vielä selkeämmin erottaa opetustyön ja ohjausprosessin toisistaan jos vain mahdollista. Kuitenkin tuo lause voisi toimia yhdenlaisena henkisenä oppaana, sillä tuohon minä opettajana haluan kyllä pyrkiä. Ja kenties voisi tulla ajanjakso, jolloin minun ei tarvitsisi enää erotella opettajuutta ja ohjaajuutta niin selkeästi. Se vaatii lisää työkokemusta molemmilta jakaroilta.

Koen, että kun omaan ideologialla tasolla voimakkaasti ratkaisukeskeisen lähestymistavan suhteessa niin oppilaisiin kuin itsenikin opettajana/ ohjaajana/ esiintyjänä minulla on konkreettinen työkalupakki, jolla operoida hedelmällisesti.

Käytän ratkaisukeskeistä ajattelutapaa myös omien kokemusteni analysointiin ja työsuunnitteluun. Minulla on tavallaan tuon ideologian kautta käyttökelpoisia apureplikkejä ja – tekniikoita lähes kaikkiin haastaviin tilanteisiin vuorovaikutustilanteissa. Ajattelen kuitenkin, että kokemuksen karttuessa, kartutan myös laveampaa työkalupakkia, jossa perinteiseen ratkaisukeskeiseen ideologiaan voi alkaa sekoittua muitakin kognitiivisia ja analyttisiä tekniikoita. Niinpä työkalupakkini monipuolistuu koko ajan, vaikka vakaa pohja onkin jo olemassa.

6.3.1 Uudestaan vai ei

Lähtisin jatkossakin tekemään tällaisen opetusprosessin vaikka välittömästi uudestaan. Tämä oli prosessina itselleni antoisa ja monipuolinen, herättäväkin. Kuitenkin se mihin prosessi tähtää vai tähtääkö mihinkään tulisi määrittellä hyvin selkeästi alussa itselle. Näin kenties välttyisi turhautumisen tunteilta eikä kasaisi itselle opettajana tarpeettomia suorituspaineita. Koen tämän määrittelyn tehneeni nytkin hyvin selkeästi aluksi, mutta omat taiteelliset intohimot ottivat maalilinjalta valtaa enemmän ja siksi jäi nälkä tehdä prosessi uudestaan vailla tätä taiteellista lopputuloksen tarvetta.

Ja toisaalta, tämä prosessi oli minulle ensimmäinen kosketukseni näin laajaan koreografiseen työskentelyyn ja huomasin, että nautin koreografioiden luomisesta valtavasti. Jos aluksi pelkäsin, etten kenties saa luotua mitään näyttämökelpoista niin nyt tunnen suurta poltetta kokeilla kaikkea uutta ja haluaisin tutkiskella omaa koreografista kädenjälkeä paljon enemmän. Ehkäpä jossakin vaiheessa voin tehdä tätä tutkiskelua jopa ammattitanssijoidenkin kanssa.

6.3.2 Summa summarum

Hyviä puolia prosessissa opettajana minulle oli se, että sain itselleni tuntumaa selkeän tuntisuunnitelman laatimisesta ja erityyppisten tanssituntien pitämisestä sekä näyttelijäntäntymisen opettamisesta. Sain kolmen kuukauden laboratorion itselleni, jossa tutkia omaa opettajuutta ja siitä olen työryhmälleni pohjattoman kiitollinen.

Pääsin myös testaamaan omia metodejani, joissa ratsastan pitkälti ratkaisukeskeisen ideologian ja LMA:n avustuksella. Huomasin näiden ideologioiden tarjoavan minulle henkilökohtaisesti paljon tarttumapintaa ja maailman, jota haluan tutkia vielä paljon lisää jatkossa.

Alkukysymykseen palatakseni voin todeta, että tanssiharjoittelu muuttaa fyysistä näyttelijäntäntymistä ratkaisevalla tavalla ja lisää repertuaariin erityisesti hienovaraisempia sävyjä ja variaatioita. Jollakin tapaa valitsemani tanssilajit, erityisesti klassinen baletti, juurruttaa näyttelijäntäntymiseen ”less is more”-asennetta ja tukee parhaiten hyvin pelkistettyä tai hyvin karnevalistista ilmaisua.

Nykytanssin kautta saavutetaan taas mielestäni ennen kaikkea hengittävää ja voimakkaasti varioituvaa näyttämöilmaisua sekä tunneilmaisun voimakkaampaa tulkintaa. Erilaisten paritanssien ja liikeimprovisaation kautta taas kontakti ja ensembletyöskentely näyttämöllä lisääntyy sekä rytmiikka kehittyy.

Tietoisuus ja tiedostamisen tason syventyminen suhteessa omaan kehollisuuteen vähentää painetta ylianalysointiin ja itsekriittiseen kehään päänsisäisesti. Fyysisen työkentelyn, erityisesti tanssiharjoittelun, kautta saavutetaan senkaltaista kehollista hyvää oloa, joka lisää myös itsevarmuutta ja tervettä itsetuntoa riippumatta näyttelijän lähtötilanteesta.

Näkisin, että prosessi on kevyempi käydä juuri niin päin, että näyttelijä-taustainen aloittaa tanssinopiskelun kuin että tanssija siirtyy näyttelijäntyön pariin. Toki prosessissa on monia yhtäläisyyksiä, mutta jos karkeasti arvioisin esimerkiksi perfektionismin ja tarpeettoman korkean itsekriittisyyden maailmaa kasvavan lapsen ja nuoren ympäristössä niin näen tanssimaailman ruokkivan sitä enemmän kuin lapsuusiässä aloitetun teatteriharjoittelun. Teatteriopinnot itse asiassa antavat tämän ryhmäni perusteella enemmän terveen itseluottamuksen kasvupintaa, johon voidaan myöhemmin lisätä myös hyvinkin kurinalainen tanssiharjoittelu ilman, että sairaalloinen itsekriittisyys nousee taakaksi. Tanssitaustaisella henkilöllä teatterin avulla taas voidaan riisua estävää itsekriittisyyttä ja perfektionismia alas.

7 Lähteet

Hammond, Noll Sandra 2006. Baletin piruetit perusteet. Jyväskylä, Gummerus.

Houni, Pia 2000. Näyttelijäidentiteetti–Tulkintoja omaelämäkerrallisista puhenäkökulmista. Acta Scenica 5. Helsinki, Yliopistopaino.

Houni, Pia & Paavolainen, Pentti (toim.) 2002. Teatteri ja tanssi toimintakulttuureina. Acta Scenica 10. Helsinki, Yliopistopaino.

Eloranta, Tanja 2011. Teemaseminaari: Labanin liikeanalyysi näyttelijäntyössä. Helsinki, Teatterikorkeakoulu: Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos.

Lamminpää-Raekallio, Kaisa 2010. Pedagoginen opinnäytetyö: Omasta liikkeestä omaksi tanssiksi–improvisaation ja luovan tanssin harjoitukset tanssinopetuksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Lauttamäki, Elina 2011. Opinnäytetyö: Liikkeen laatu tanssinopettajan työvälineenä. Savonia- ammattikorkeakoulu.

Laristo, Virpi 1998. Klassisen baletin didaktiikka I-III. Suomen Tanssitaiteilijain Liitto.

Rumjantseva, Marianna 2002. Klassisen baletin didaktiikka IV-V. Suomen Tanssitaiteilijain Liitto.

Rumjantseva, Marianna 2002. Klassisen baletin didaktiikka VI-VIII. Suomen Tanssitaiteilijain Liitto.

Internet-linkit

Ratkes 2013. Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa./

<http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyysta/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa> (luettu 20.2.2013)

American Ballet Theatre'n balettisanakirja/

<http://www.abt.org/education/dictionary/index.html> (luettu 20.2.2013)

Luettelo balettitermeistä/

http://fi.wikipedia.org/wiki/Luettelo_balettitermeist%C3%A4 (luettu 11.3.2013)

Luennot

Eloranta: Impressionistiset naamiot näyttelijäntyössä, 28.2.2012, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Pahkinen: Labanin liikeanalyysitekniikat koreografityöskentelyssä, Tanssi-ilmaisu pedagogisena ja koreografisena työkaluna 2011, Metropolia Ammattikorkeakoulu

8 Liitteet

8.1 Tanssinopettajien haastattelut

KYSYMYSLISTA:

1. Kauanko olet opettanut, minkäikäisiä ja mitä lajeja?
2. Millaiset asiat ovat tärkeitä opetustilanteessa kun oppilaat ovat vasta-alkajia?
3. Miten aikuisten ja lasten vasta-alkajien opettaminen eroaa tekniikoiltaan?
4. Millaisia haasteita olet kohdannut opettaessasi aikuisia?
5. Oletko opettanut tanssia näyttelijöille osana näyttelijäntyötä?
6. Ketkä opettajat ovat olleet itsellesi merkittäviä tanssin puolelta?
7. Millaisia keinoja käytät opettaessasi aikuisia erityisesti koreografisessa työskentelyssä?
8. Miten koet palautteen antamisen tanssitunneillasi?
9. Millä tavoin yhdistät taiteellisen ja pedagogisen työminäsi? Voiko niitä yhdistää?
10. Onko aikuisille vasta-alkajille mielestäsi riittävästi tuntitarjontaa opetuspaikkakunnallasi tai miten haluaisit kehittää näitä tunteja omassa toimipisteessäsi?

1.

A: "Olen opettanut 16 vuotta ja tuona aikana on ollut sekä pieniä lapsia, 3-vuotiaasta alkaen, aina aikuisiin. Eri vuosina painotusalueet ovat vaihdelleet. Joinain vuosina on ollut enemmän aikuisia ja toisina kausina enemmän teinejä ja välillä eniten lapsia. Tanssilajeinani ovat klassinen baletti, jazztanssi, showtanssi, lastentanssi, nykytanssi. Joinain vuosina opetin myös luovaa tanssia ja steppiä. Aikuisten parissa on ollut sellaisia oppilaita, jotka ovat aiemminkin harrastaneet tanssia (jopa ammattilaisia) tai että välissä on ollut useamman kymmenen vuoden tauko. Sitten on samassakin ryhmässä saattanut olla vasta-alkajia."

B: "Mä opetin jo 2003 keväästä löyhästi ja intensiivisemmin 2005 eteenpäin päätoimisesti. Olen opettanut sijaisuuksia eri tanssikeskuksissa (aikuisia) pääkaupunkiseudulla, sitten luistelijoita laidasta laitaan (lapsia ja nuoria), kehonhuoltoa Vantaan aikuisopistossa ja kolme vuotta Lumon lukiolla esittävän taiteen linjalla. Vaskivuoren lukiolle oon tehnyt koreografioita ja opetusharjoittelun Teakin kautta. Keskuspuiston ammattiopistossa aikuisia ja aika paljon just tällaisia harrastelevia aikuisia tai lukioikäisiä nuoria aikuisia.

Nykytanssi ja jazztanssi on ne mun lajit. Ja sitten pilatasta ja kehonhuoltoa. Jonkun verran kanssa improvisaatiota ja koreografioita improvisaation kautta."

2.

A: "Kun aloitan aikuisten vasta-alkajien kanssa tavoitteet ovat luonnollisesti hieman erilaiset kuin lapsille tai nuorille opetettaessa. Riippuen tanssikoulun tai opetuspaikan opetussuunnitelmasta ja koulun linjasta tavoitteet tai päämäärät asetuvat myös sen mukaisesti. Tietenkin harrastus täytyy olla mukavaa. Opetuksen rentoa, laadukasta, asiantuntevaa, jokaisen oppilaan yksilöllisesti huomioivaa.

Pyrin olemaan kannustava, positiivinen ja tunneilla pilke silmäkulmassa, jottei opiskelu ole liian vakavaa. Vaikkakin tavoitteet saattavat olla itselläni hyvinkin korkealla. Mielestäni kuka tahansa voi ja pystyy oppimaan uusia asioita vielä aikuisenakin ja iäkkäänäkin, tietysti rajoitteet ja esim. vanhat vammat täytyy ottaa huomioon ja työskennellä niiden antamissa puitteissa. Kun motivaatio on korkealla ja halu oppia ja kun antaa itselleen aikaa ja tilaa ja sallii virheet, niin olen nähnyt kuinka voi oppia monimutkaisiakin esimerkiksi liikesarjoja. Balettitunneilla auki kierto ja ryhti voimistuvat ja kehittyvät valtavasti myös aikuisilla, kun jaksaa harjoitella.”

B: ”Koen etten ole saanut sellaista perusdidaktiivista pohjaa, se ei aiemmin vetänyt niin puoleensa vaan sain taiteilijakoulutuksen. Teakin pääsykokeisiin tulin tosi vähällä opetuskokemuksella ja se oli tosi filosofista se opiskelu. Käytännön, että miten sä rakennat tunnin, niin siitä ei saanut kuin murusia. On ollut pakko koota se itse palasista. Mutta just aikuisille niin sen tunnin täytyy sopia kaikille ja pitää tulla sellainen tunne, että on tanssinut. Että voi olla just joku nelikymppinen yli-painoinen henkilö, joka ei ole yhtään tanssinut. Pitää olla sopivassa määrin teknistä ja sitten vähän sitä sellaista liikkeellisesti haastavaa. Että se onkin sitten aikamoinen haaste opettajalle.”

3.

A:” Aikuisten parissa työskennellessä ei tarvitse yleensä puuttua tunnilla käyttäytymistapoihin tai ns. kurin pitoon ei mene energiaa. Aikuisille pystyy kertomaan asioista suoraan ja tiedollisesti he ymmärtävät paremmin. Lapsille pitää usein harjoitukset muokata ja sulauttaa leikin kautta ja keksiä paljon mielikuvia ja tarinoita varsinaisen harjoitteen ympärille. Toki mielikuvat auttavat myös aikuisten parissa ja pienet tarinat virittävät oikeaan tunnelmaan.”

B: ”No näitä teinejä, tai nuoria, pitää rajata, että tunnille ei tulla enää vartin myöhästymisen jälkeen. Että silloin missaa kaikki alkulämmittelyt. Se on hankalaa rajata tanssikeskuksessa aikuisia, kun periaatteessa asiakas on aina oikeassa. Mutta, että jos on jotain mielenterveydellistä, niin sitten joutuu miettimään. Tai kerran on ollut jossain aineessa. Että mitä voi tehdä kun pilaa muilta koko tunnin. Sellaisia on kyllä tosi harvoin. Suurin osa on kiltejä, ajoissa ja helppoja. Haaste aikuisten kanssa on se, että ei sitouduta.

Oma kokemus on silleen, että lapsena sitä vaan ottaa vastaan, vaikka opettaja olisi pelottavakin ja kunnioittaa sitä opettajaa. Myöhemmässä iässä se ei ole enää sama, sitä ei asetu enää niin siihen mestari-tietämätön oppilas asetelmaan automaattisesti. Että taiteen maailma on auki. Itse oon aina lähtenyt aika toiseen suuntaan opettajana, että mulla on suuri vastenmielisyyden tunne kurinpitoon. Että menkää pois jos ei kiinnosta. Mutta nuorten kanssa se ei toimi, että pitää osata olla jämäkkä mutta motivoiva. Tanssikoulussa (aikuiset) ihmiset äänestää jaloillaan, että ne ei tuu jos ei tykkää. Mulle on luontevampaa olla käskyttävänä kuin käskyttäjänä. Että tätä mä vielä opettelen. Mä en huuda.Yritän pärjätä lempeydellä.”

4.

A: ” Riippuen ryhmästä haasteet voivat vaihdella paljonkin. Esim. jos ryhmä on esiintyvä tai valmistetaan kevät- tai joulunäytöstä esiintymiseen liittyvät jännitykset, koreografian muistaminen, harjoitusaikataulut jne. tuovat oman haasteen. Erilaiset kehot esimerkiksi vanhat vammat, ikä, paino jne. tuovat oman haasteen. Pyrin kuitenkin ottamaan jokaisen oppilaan yksilönä huomioon ja löytämään ratkaisut jokaiselle yksilöllisesti jotta jokainen voi kehittyä ja edetä omassa tahdisaan ja oman kehonsa kanssa.

Välillä onnistun paremmin ja joskus huonommin. Tähän vaikuttaa myös ennako odotukset eli mitä oppilas odottaa tunneilta tai mitä odottaa itseltään. Joskus odotukset eivät kohtaa, silloin kokee epäonnistuneensa. Onnistumisen kokemuksia taas on kun oppilas oppii jonkun asian ja on itsekin riemuissaan siitä. Tai kun näkee että liikesarja tai tanssi alkaa löytyä, jossa tunnelma, ilmaisu on kohdillaan ja

löytyy flow. Myös onnistumisen tunnetta tuottaa kun aidosti kohtaa ihmisen/oppilaan tunnilla ja syntyy vuorovaikutusta. (voi olla ilman puhuttakin). ”

B: ”No ne aikuisethan äänestää jaloillaan, että ne ei tuu jos ne ei tykkää. Niin just se, että tunnin pitäisi olla aikuisille, joiden taso voi vaihdella samassa ryhmässä tosi paljon, mielekäs. Ja, että ne aikuiset osaisi mennä oikean tason tunnille, että jos aloittaa vaikka uuden lajin niin menisi sinne alkeistunnille. Ja sitten itse opettajana muistaa, että jonkun liikkeen voi tehdä tosi yksinkertaisesti, mutta se on silti tehokas. Just kun vaan sen tanssiliikkeen kautta aikuiset aloittelijat ei välttämättä saa sitä hyötyä, että pitää tehdä just sitä lihasvoimaa ja sellaista. Kun ne näkee niitä telkkarin hyppyjä ja sellaisia ja haluaisi heti tehdä niitä. Ja jossain lattianpoikki-sarjoissa niin että se olisi turvallista, ettei väännyisi polvet tai nilkat. Mutta ei saa olla ylivarovainen. Että pitää olla turvallisen tehokasta, mennä tanssista sellaiseen yleisempään liikkumiseen. Ja sitten kun itse on tottunut, että tekee aina kaikkensa, mutta nykyään aikuiset haluaa tehdä vaan sen mikä on miellyttävää. Että miten saa ne tekemään enemmän. Ettei vaan löysäillä”

5.

A:” Tein oman työharjoitteluni(tanssitaiteen maisteri tutkintoon liittyvä harjoittelu) Helsingin kaupunginteatterissa ja opetin tanssia näyttelijöille. Tämä oli varsin kiinnostavaa ja antoisa kokemus minulle. Ei voi tietenkään yleistää, mutta ammattinäyttelijöillä on hyvin tiedostava käsitys omasta itsestään ja kehollinen ilmaisu on luontevaa. Tanssin oppimisessa huomasin että mielikuvat auttoivat liikesarjojen muistamisessa. Näyttelijät loivat ikään kuin tarinan liikesarjoille ja näin he oppivat muistamaan ne paremmin. jokaiselle liikkeelle tuli sanoma tai merkitys. Tanssitunneilla oli erittäin leppoisa tunnelma ja naurusta ei meinannut tulla loppua kun jokainen näyttelijä keksi aina mitä hauskempia juttuja tanssiharjoituksen innoittamana ja niiden lomassa. Heiltä sain kuitenkin hyvää ja positiivista palautetta ja he kokivat juuri tanssin auttavan myös näyttelijän työssä, fyysinen olemus ja kannatus, motorikka ja koordinaatioharjoitukset, rytmi sekä liikkeen virta ja dynamiikan vaihtelut ovat osa myös näyttelijäntyössä tarvittavia työkaluja. ja miten tunnetiloja ja asioita voi ilmaista kehollisesti ilman sanoja.”

B:” Lähinnä just näissä lukio-proggiksissa ja kollegalle Teakissa tein koreografian näyttelijöille. Nyt voisi olla viisaampi kouluttamaan näyttelijöitä kuin silloin. Näyttelijät tarvii jonkun hahmon tai mielikuvan tai jonkun inhimillisen ajatuksen. Että pelkkä jalanheilautus ei välttämättä riitä. Mutta monet näyttelijät on sellaisia suureeneja, että ne näyttelee ja tanssii. Ja näyttelijät tarvitsee syyn miksi ne pyörähtää näin ja niitä täytyy joskus rajata, että ei noin suurella intensiteetillä tarvi revitellä heti. Että lämmitellään ensin. Näyttelijöille tarvitsee tuoda just sitä, että tanssissa voi olla eri herkkyyksiä ja tasoja tekemisessä. Ja sitten se oman kehon vastuunkanto, että on hieno kun pystyy heittäytymään mutta pitää kantaa tanssiessa myös vastuuta.

6.

A: ” Kun aloitin tanssinharrastamisen niin tietysti ensimmäiset opettajani ovat olleet minulle merkittäviä, Ritva Norkia baletin puolelta ja Anna Lahtinen nykytanssin puolelta. Ammattikoulutuksessa Turussa esimerkiksi Tarja Yoken, Francisco Camacho ja Teakissa esimerkiksi Leena Rouhiainen. Mutta opettajia on ollut hyvin paljon ja kaikilta olen saanut jotakin omaan työskentelyyn tai kaikki ovat siihen jotenkin vaikuttaneet. Myös sellaiset opettajat, joista en ole tykännyt tai olen pitänyt jotakin epäoikeudenmukaisena tai kyseenalaistanut. Olen ottanut siitäkin oppia omaan tapaani opettaa.”

B: ”8-17 -vuotiaana olin Satu Niirasen tanssiteatteriopissa. Aika raju ohjaaja, hyvin boheemi taiteilija, sellainen vapaa taiteilija.

Oriveden opistolla Labanin koulun käyneet Minna Tuominen ja Martin Heslop 1995-96. Ne oli aika merkittäviä. Tehtiin tosi kokeellista, hyvin fyysistä. Se oli loistava ja aika tiukka vuosi.

Raatikon tanssikoulussa olin 1997-98, se oli enemmän sellaista teatraalista ja tehtiin ihan puheteatteriakin.

Savonia-ammattikoulu Tarja Kankaisen opissa olin tanssinopettajalinjalla.

Sitten opiskelin BBA:ksi Leedsistä, ihan tanssijakoulu. Se oli kovaa tekniikkaa, joka päivä balettia ja nykäreitä. Kolmivuotinen yliopistokoulutus tai siis vastaa lähinnä ammattikorkeakoulua. (useita opettajia).

Ja sitten valmistuin 2006 Tanssi- ja teatteripedagogian laitokselta tanssinopettajaksi (useita opettajia).

7.

A:” Huumori toimii aikuisten kanssa työskennellessä, että vaikka opetellaan esimerkiksi baletissa perinteisiä klassisen baletin liikkeitä, niin omaksumiseen menee ehkä enemmän aikaa kuin nuorilla. Rohkaisu ja kannustaminen yrittämiseen. Oma esimerkki ja huolellinen näyttö, mallista oppiminen. Mielikuvat, tarinat. Tunnelman luominen, ilmaisu, tanssin tunnetila, kaikki pienet yksityiskohdat auttavat aikuisia omaksumaan. Toistokerrat, pitkä aikajänne, sallivuus, epäonnistumisen mahdollisuus auttavat työskentelyssä. Turhien paineiden ja jännitysten poistaminen ja ryhmäyttäminen. Ihanne olisi kun ryhmässä kaikki tietäisivät toisensa ja syntyisi hyvä ryhmähenki ja toinen toisiaan kannustava meininki.”

B: ”Jos puhutaan tästä improvisaatio-koreografioista niin riippuu ryhmästä, Lumon lukiollakin voi olla ihan pystymetsästä tulleita, jotka haluaa helpon kurssin. Niin pitää lähteä ihan perusasioista liikkeelle. Liikkeellisistä tarkkaankin rajatuista harjoitteista lähdetään liikkeelle. Just näistä Labanin jutuista niin voidaan lähteä tutkimaan vaikka tilaa, aikaa, kehoa, dynamiikkaa. Pienestä rakentamaan kohti isompaa. Tuntokarvat pystyissä tarkkaan rajatuilla improvisaatio-harjoitteilla. Tykkään käyttää sellaisista harjoitteista missä voin olla tilanteessa auki improvisaatiolle ja kuljetan harjoitetta puheella eteenpäin, voi kestää pidempäänkin yksi harjoite. Ja sitten teemallisia harjoitteita tai kompositiota rakentamaan fyysisesti. Käytän paljon mielikuvia. Miten sä teet jostain elementistä pienen tanssin ja yhdistät sen toisen henkilön tanssiin. Miten sattumasta tuleekin yksi elementti. Tykkään virheistä, miten siitä tulee yksi elementti tanssiin. Ja sitten just eleet...kävelyt, suunnanvaihdot ja sellaiset mistä voi lähteä liikkeelle.”

8.

A:” Palautteen antaminen on tärkeää sekä kaikille oppilaille yleisesti että jokaiselle yksilöllisesti. Kokemuksen kautta alkaa huomata kuka tarvitsee palautetta ja ohjeita enemmän ja kuka vähemmän, joskus liika opettajan antama huomio vain häiritsee oppilasta ja ehkä tuo paineita tai aiheuttaa epämieluisuutta oloa yksilönä ryhmän sisällä joten sopiva määrä huomiota ja palautetta toimii. Kannustaminen, ja myös vaatiminen, liikkeen tarkentaminen, hiominen ovat osa tuntityöskentelyä. Positiivinen ja lämmin ilmapiiri tunnilla vapauttaa oppilaita kysymään ja kokeilemaan ja yrittämään ilman epäonnistumisen pelkoa. Sallivuus ja huumori luo ilmapiiriä,

mutta myös se että opettaja on tunnin vetäjä ja häneen voi luottaa, oppilas voi luottaa siihen että opettaja näkee missä mennään ja osaa olla tilannetajuinen. Myös fyysinen koskettaminen auttaa oppilasta hahmottamaan omaa kehoa ja auttaa korjaamaan virheasentoja, linjausta. Sanallinen ja sanaton viestiminen ja huomiointi vie oppilaita eteenpäin ja he tuntevat että heidät nähdään ja huomataan.”

B: ” Palautteen antaminen on tietysti opettajan tehtävä, mutta sun työnkuva tanssikoulussa on se, että sulla on 3-4 ryhmää illassa ja ne aikuiset odottaa että sen tunnin pitää olla alusta loppuun menoa ja tanssia. Ei ole aikaa pohdiskeluun tai siihen, että voisi antaa palautetta. Siellä lukiolla sä voit eri tavalla käyttää siihen palautteen antamiseen ja saamiseen aikaa. Itse huomaa että sitä menee niin kuperkeikkaa, että joskus trendinä oli oikein hidas työskentely. Nää pallorullailut ja näin. Ja nehan oli tosi hyvä juttu. Mutta nyt päivän henki on se, että halutaan oppia kauhean nopeasti. Ei haluta jäädä jauhamaan. Että halutaan tehdä heti kaik-

kia hyppyjä mitä telkkarissa nähdään ja ei tajuta sitä pohjatyön määrää mitä se vaatii. Että sitä joutuu joskus sanomaan aika tiukasti. Annan ryhmäkohtaisesti palautetta ja joskus sitten henkilökohtaisesti. Mä koetan itse vahvistaa sitä, että jokainen tunnistaisi omat vahvuudet ja heikkoudet. Ja näkisi, että pystyy toimimaan niitten kanssa. Palautteen anto jää joskus kauhean ohimeneväksi, vaikka yritän huomioida jokaisen.”

9.

A:” Jossakin vaiheessa minulla oli ideaalitalanne kun sain sekä opettaa että itse esiintyä. Nämä ikään kuin ruokkivat toinen toisiaan. Sai toteuttaa omaa taiteilijuuttaan esiintyvänä tanssijana että luoda pedagogista linjaa. Yritän pitää huolta itsestäni käymällä koulutuksissa ja toisten opettajien tunneilla. Mutta kaipuu on edelleen esiintymislavoille.”

B: ” Mä tein siitä just opinnäytetyönkin tuonne Teakille (”Pintaviiltoja”). Sano-taanko että siitä voi hakea selkeitä ristiriitoja jos haluaa. Se taiteilijuus voi olla joskus tosi rajua ihmisille jos tutkii vaikka jotain painajaisia. Mutta ehkä opetuksessa sitä miettii miten nää ihmiset turvallisella tavalla tehokkaasti oppivat. Kun tekee jotain kevätnäytöskoreografioita niin onhan siinä se taiteellinen puoli mukana. Sitä on tanssijanakin tehnyt niin oon miettinyt ettei ole sellaista proggista missä olisi pitänyt kauhean tuskan kautta opetella. En oikein osaa vastata tähän kysymykseen. Kun toisaalta tanssi itsessään on taidetta. Mutta on ollut sellainenkin opettaja, joka on tanssijana oikea nero ja loistava, mutta ei tippaakaan opettajan taitoja. Aika paljon nykyisin koulutuksen kautta on porukkaa, joka on sekä että. Että sekä tanssijoita että opettajia. Ja se on hyvä. Tanssitunneillakin voi löytää sen oman euforisen tunteen, että se tunti itsessään on sellainen pieni taide-teos. Että se tunti on muutakin kuin vain, että treenaa. Ja kyllähän aikuisia taidekasvatetaan siellä tunneilla. Ja omaa taiteilijuutta ruokin käymällä ammattilaisten aamutunneilla. Että kun sitä opettajana vaan antaa niin tuolla ruokkii itseään.”

10.

A:” Nykypäivänä aikuisille on aika hyvin tarjolla erilaisia tuntivalikoimia varsinkin pääkaupunkiseudulla. Ja esimerkiksi baletissa löytyy useita tasoryhmiäkin ja on ryhmiä missä varta vasten on otettu huomioon jo opetussuunnitelmassa mahdollinen korkea ikä tai muut rajoitteet ja tunti on muokattu valmiiksi esim. pehmeämmäksi.”

B:” On juuri haaste siinä, että kun toiset haluaa esiintyä näytöksissä (aikuiset) ja sitten toiset ei ja ne käy samalla tunnilla. Tarvittaisiin sellaisia tunteja missä tehdään just sitä näytöskoreografiaa vaan. Ja harrastaessa ei välttämättä haluta sitoutua kuin vaan yhteen tuntiin viikossa, vaikka kehittyminen vaatii satojatuhansia toistoja. Ja jotenkin että saisi ne alkeistanssijat innostumaan siitä tanssista taidelajina eikä vaan nyt hauskana ajanvietteenä. Käytännössä niitä tunteja mietittäisiin ,että valikoimissa olisi esitystunteja.

8.2 Kysymyskaavakkeiden mallit

8.2.1 Alkuhaastattelun kysymysrunko

Perustiedot: Mies () Nainen () IKÄ 20-25 () 25-30 () 30-40 () 40- ()

Haastattelu 1. () 2. () 3. () 4. ()

Päivämäärä: __ . __ . ____

A)SUHTEENI TANSSIIN JA TANSSILLA ILMAISEMISEEN

Tanssillinen historiani ennen ”Kissaihmissiä”-teosta:

Kuvaile viidellä ensimmäisellä mieleen tulevalla adjektiivilla sinua tanssijana tällä hetkellä:

Kuvaile viidellä ensimmäisellä mieleen tulevalla adjektiivilla millainen olisi hyvä tanssija:

Vertaa kahta edellistä adjektiivilistaa, mitä se herättää sinussa ja suhteessasi tanssiin?

Mikä on viimeisin näkeväsi tanssiteos ja mitä siitä muistat?

Kerro muutamalla lauseella mitä tanssi sinulle antaa tällä hetkellä ja mitä toivoisit sen tulevaisuudessa sinulle antavan:

Minkälaisia kysymyksiä tai pelkoja sinulla liittyy suhteessa tanssiin ja tanssijuuteen itsesi kohdalla?

Mikä voisi olla seuraava tavoitteesi suhteessa tanssiin ja tanssimiseen ja miten sen voisit saavuttaa?

Kerro muutamalla adjektiivilla vahvuutesi ja haasteesi suhteessa tanssijuuteen:

Mitä ajatuksia sinulla herää sanaparista ”koreografinen ajattelu”?

B) KISSAIHMISIÄ- TEOS JA VIIKOTTAISET TANSSIHARJOITUKSET

Miten olet valmistautunut ”Kissaihmissä”-teoksen tanssiharjoituksiin kehollisesti ja miellisesti?

Millaisia odotuksia sinulla liittyy tulevien viikkojen tanssiharjoituksiin?

Millaisia pelkoja sinulla liittyy tulevien viikkojen tanssiharjoituksiin?

Millainen kehollinen olosi on tällä hetkellä?

Mistä kehossasi pidät eniten liittyen tanssijuuteen?

Millaisia asioita toivot ohjaajalta/ opettajalta liittyen tanssiharjoituksiin?

Millaisin keinoin voisit itse tukea kehittymistäsi tanssillisuuden suhteen?

Mitä uutta olet oppinut tanssiin tai koreografiseen ajatteluun liittyen viime viikkoina?

Koetko voivasi tällä hetkellä ilmaista asioita eri tavalla tanssin kautta kuin näyttelemällä? (Kerro muutamalla lauseella miten.)

Millaiseksi kuvaisit suhteesi tanssin katsomiseen/ seuraamiseen? Millaista tanssia tykkäät seurata katsojana? Missä yhteydessä olet katsonut eniten tanssia (tv, teatteri, ooppera, internet...) ?

SINÄ NÄYTTELIJÄNÄ

Kuinka pitkä kokemus sinulla on esiintymisestä näyttelijänä?

Oletko esiintynyt tanssien koskaan aiemmin toimiessasi näyttelijänä?

Mitkä ovat mielestäsi vahvuutesi näyttelijäntyön suhteen? Luettele 4-8 asiaa.

Ovatko käsitteet fyysinen näyttelijäntyö, mimiikka tai naamionäyttelemine sinulle tuttuja? Mistä?

Millaisissa asioissa koet kaipaavasi vahvistusta näyttelijänä?

Millä tavoin koet kehollisuutesi vaikuttavan näyttelijäntyöhösi?

Mitä luulet tapahtuvan näyttelijäntyöllesi jos tanssiharjoitukset muuttavat kehosi notkeutta, kehonhallintaa tai kestävyyttä?

Millaisia ominaisuuksia olet tottunut käyttämään näyttelijänä, joiden uskot olevan hyödyksi tanssimisessä?

Oletko nähnyt tanssimistasi koskaan aiemmin videolta? Miltä tuntui katsoa itseä videomateriaalissa?

Miltä tuntuu ajatus siitä, että tanssiasi voitaisiin jatkossa taltioida videon välityksellä?

8.2.2 Seurantahaastattelun kysymykset

Perustiedot: Mies () Nainen() IKÄ 14() 20-25() 25-30 () 30-40 () 40- ()

Haastattelu 1. () 2. (x) 3. () 4. ()

Päivämäärä: _12_ . _3_ . __2012__

A) SUHTEENI TANSSIIN JA TANSSILLA ILMAISEMISEEN

2. Kuvaile viidellä ensimmäisellä mieleen tulevalla adjektiivilla sinua tanssijana tällä hetkellä:
3. Kuvaile viidellä ensimmäisellä mieleen tulevalla adjektiivilla millainen olisi hyvä tanssija:
4. Vertaa kahta edellistä adjektiivilistaa, mitä se herättää sinussa ja suhteessasi tanssiin?
5. Mikä on viimeisin näkemäsi tanssiteos ja mitä siitä muistat?
6. Kerro muutamalla lauseella mitä tanssi sinulle antaa tällä hetkellä ja mitä toivoisit sen tulevaisuudessa sinulle antavan:
7. Minkälaisia kysymyksiä tai pelkoja sinulla liittyy suhteessa tanssiin ja tanssijuuteen itsesi kohdalla tällä hetkellä?
8. Mikä voisi olla seuraava tavoitteesi suhteessa tanssiin ja tanssimiseen ja miten sen voisit saavuttaa?
9. Kerro muutamalla adjektiivilla vahvuutesi ja haasteesi suhteessa tämän hetkiseen tanssijuuteen:
10. Mitä ajatuksia sinulla herää sanaparista ”koreografinen ajattelu”?

B) KISSAIHMISIÄ- TEOS JA VIIKOTTAISET TANSSIHARJOITUKSET

1. Miten olet valmistautunut/ ylläpitänyt fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiasi ”Kissaihmissiä”-teoksen harjoituskaudella?
2. Millaisia odotuksia sinulla liittyy tulevien viikkojen tanssiharjoituksiin?
3. Millaisia pelkoja sinulla liittyy tulevien viikkojen tanssiharjoituksiin?
4. Millainen kehollinen olosi on tällä hetkellä?
5. Mistä kehossasi pidät eniten liittyen tanssijuuteen?
6. Millaisia asioita toivot ohjaajalta/ opettajalta liittyen tanssiharjoituksiin tällä hetkellä?
7. Millaisin keinoin voisit itse tukea kehittymistäsi tanssillisuuden suhteen?
8. Mitä uutta olet oppinut tanssiin tai koreografiseen ajatteluun liittyen viime viikoina?
9. Koetko voivasi tällä hetkellä ilmaista asioita eri tavalla tanssin kautta kuin näytelmällä?
10. Millaiseksi kuvaisit suhteesi tällä hetkellä tanssin katsomiseen/ seuraamiseen? Millaista tanssia tykkäät seurata katsojana? Missä yhteydessä olet katsonut eniten tanssia (tv, teatteri, ooppera, internet...)?

C) SINÄ NÄYTTÉLIJÄNÄ

3. Mitkä ovat mielestäsi tämän hetkiset vahvuutesi näyttelijäntyön suhteen? Luettele 4-8 asiaa.

4. Ovatko käsitteet fyysinen näyttelijäntyö, mimiikka tai naamionäyttelemisen sinulle tutumpia nyt kuin ennen harjoituskautta? Mitä ne tällä hetkellä herättävät sinussa?.
5. Millaisissa asioissa koet kaipaavasi vahvistusta näyttelijänä?
6. Millä tavoin koet kehollisuutesi vaikuttavan näyttelijäntyöhösi?
7. Mitä luulet tapahtuvan/ tapahtuneen näyttelijäntyöllesi jos tanssiharjoitukset muuttavat kehosi notkeutta, kehonhallintaa tai kestävyyttä?
8. Millaisia ominaisuuksia olet tottunut käyttämään näyttelijänä, joiden uskot nyt olevan hyödyksi tanssimisessä?
9. Miltä tuntuu katsoa itseä videomateriaalissa?
10. Miltä tuntuu ajatus siitä, että tanssiasia voitaisiin jatkossa taltioida videon välityksellä?

8.3 Luettelo balettitermeistä

Tämä on luettelo yleisimmistä klassisessa baletissa käytetyistä termeistä. Termistö vaihtelee hieman koulukunnittain ja samalle liikkeelle on sekä useampia nimityksiä, että hieman toisistaan poikkeavia suoritustapoja. Suomessa yleisimmin noudatetaan venäläisen koulukunnan metodia (Vaganova-metodi). Muita tärkeitä koulukuntia ovat ranskalainen, italialainen (Cecchetti), tanskalainen (Bournonville) ja englantilainen koulu (Royal Academy of Dance, RAD).

A

Adagio

Musiikkitermi "hitaasti". Balettiharjoittelun yhteydessä adagiolla tarkoitetaan hitaita liikesarjoja, joilla pyritään kehittämään tanssijan tasapainoa, voimaa ja kauniita linjauksia. Tällainen harjoitus voidaan tehdä joko tangossa eli à la barre tai keskilattialla eli au milieu. Yleisimmät adagiossa käytetyt liikkeet ovat pliét, port de brast, developpét, fouetté-käännökset, rond de jambe't, attitude'it, arabesque'it ja erilaiset piruetit sekä näitä yhdistävät väliaskeleet. Balettiesityksessä adagioksi kutsutaan grand pas de deux'n alkuosiota, jossa ballerina tanssii partnerinsa tukemana. Musiikin tempo ei välttämättä ole adagio, vaan termi viittaa tanssin rauhalliseen ja virtaavaan liikelaatuun.

Air, en l'

Ilmassa. Esimerkiksi rond de jambe en l'air on rond de jambe tehtynä niin, ettei jalkaa liikuteta lattian pinnassa vaan ilmassa. Vrt. à terre.

Allegro

Musiikkitermi "eloisa, ripeä". Baletin yhteydessä käytettynä tarkoitetaan nopeaan musiikkiin tehtäviä liikkeitä kuten hyppyjä. Petit allegroon kuuluvat pienet, nopeat ja suurta jalkojen näppäryyttä vaativat hypyt kuten pas assemblé tai changement de pieds. Grand allegroon kuuluvat maksimiponnistusta vaativat suuret ja usein liikkuvat hypyt kuten grand jeté tai pas jeté entrelacé. Nämä vaativat usein erilaisia vauhti- ja väliaskeleita kuten pas chassé tai pas glissade.

Allongé

Pidennetty. Käsien ojentaminen kaarevasta asennosta. Samalla kämmen käännetään kohti lattiaa. Esimerkiksi arabesque-asennossa kädet ovat allongé, jotta ne korostaisivat taakse ojennetun jalan pitkää linjaa.

Arabesque

Arabialaiseen tapaan. Kuvataiteessa tarkoittaa viivaornamenttia. Asento, jossa tanssija seisoo toinen jalka ojennettuna taakse. Kädet pidetään kannatettuina harmonisessa asennossa allongé ja näin pyritään muodostamaan mahdollisimman pitkä linja sormenpäistä varpasiin. Arabeskejä on neljä erilaista, joista 1. ja 2. ns. avoimessa asennossa (takana on yleisön puoleinen jalka) ja 3. ja 4. suljetussa (tukijalka on yleisön puoleisena).

Arrière, en

Taaksepäin.

Assemblé, pas

Koota, liittää yhteen. Hyppy, jossa työskentelevä jalka liukuu lattiaa pitkin ja heitetään ilmaan. Jalan ollessa ilmassa tukijalka ponnistaa suoraan ylös nilkka ojennettuna. Assembléssa siis ponnistetaan yhdeltä jalalta, mutta laskeudutaan kahdelle jalalle.

Grand pas assembléssa jalka heitetään ennen ponnistusta vaakatasoon ja myös hypätään ylemmäs.

Pas assemblé battussa hyppyyn lisätään jalkojen isku yhteen V asennossa ilmassa, jonka jälkeen pienellä avauksella jalkojen järjestys vaihdetaan ennen alastuloa.

Pas assemblé doublessa tehdään kaksi assembléeta sivulle peräkkäin ja vasta jälkimmäisellä etujalka vaihtuu.

Pas assemblé en tournant on assemblé samalla kääntyen. Käännös voi olla myös vain neljännes- tai puolikäännös.

Pas assemblé portéssa hypyllä myös liikutaan heitetyn jalan suuntaan.

Pas assemblé soutenu tehdään varpailla au pointe (tai puolivarpailla demi pointe). Jalka imaistaan avatusta asennosta viidenteen samalla nousten varpaiden kärjille.

Pas assemblé soutenu en tournantissa liikkeen päätteeksi tehdään käännös varpailla (tai puolivarpailla) V asennossa.

Aste

Jalkojen liikkeissä käytettyjä eri korkeuksia kuvataan asteluvuilla: 90 astetta tarkoittaa vaaka-tasoon nostettua jalkaa ja 45 astetta sen ja lattiatason puoliväliä. Kuitenkin termillä 90 astetta tarkoitetaan usein liikkeen grand-muodon minimikorkeutta - ylärajaa ei

ole määritelty. Nykyään monet pystyvät jopa ns. kello kuuden asentoon, jossa jalka on nostettu suoraan kohti kattoa eli 180 asteen korkeuteen (ylempi jalka on siis "minuutti-viisarina" kello kahdessatoista - tukijalka lattialla on "tuntiviisarina" kello kuudessa). Myös 30 asteen korkeutta käytetään esimerkiksi battement frappé -liikkeessä: jalan ojentuessa sur le cou-de-pied -asennosta siten, että varvas kulkee vaakatasossa nousematta tai laskematta, saadaan 30 asteen korkeus. Tarkkuus jalan korkeuksissa on tärkeää kahdesta syystä: liikkeiden oikean suorituksen takia ja siksi, että lihaksisto työskentelee hieman eri lailla jalan eri korkeuksissa. Korkeuseroilla saadaan myös tanssiin vaihtelevuutta.

Astelukua 180 käytetään kuvaamaan myös jalkoihin vaadittavan aukikierron määrää: jalat käännetään lonkkanivelistä ulospäin siten, että jalkaterät ensimmäisessä asennossa muodostavat suoran linjan, jolla on sekä varpaat että kannat. Jalkaterien välissä on siis 180 asteen kulma.

Attitude

Asento, jossa tanssija seisoo yhdellä jalalla ja toinen jalka on nostettu taakse polvi hieman koukistettuna. Posé attitude effacéssa jalka on lähes suora ja posé attitude croiséssa enemmän koukistettuna. Käytössä – sekä koreografioissa että harjoittelussa – on attitude myös eteen tehtynä, vaikka perinteinen Vaganova-koulu ei sitä tunnukaan.

Aukikierto, jalkojen

Baletille tyypillinen jalkojen asento, jossa jalat kierretään lonkkanivelestä ulospäin. Sen seurauksena jalkaterät ja polvet kääntyvät sivuille. Jalkojen aukikierto mahdollistaa suuret liikeradat, mutta on myös esteettinen elementti. Ammattiin tähtääviltä baletinopiskelijoilta vaaditaan luonnostaan hyvää lonkkanivelen aukikiertoa. Tavoitteena on pystyä kaikissa viidessä perusasennossa 180 asteen aukikiertoon, jolloin varpaat osoittavat suoraan sivuille.

Avant, en

Eteenpäin.

B

Balancé, pas

Valssiaskeleen kaltainen keinuva askel, jossa vaihdetaan painoa jalalta toiselle.

Grand battement jeté balancéssa jalka heitetään vuoroin eteen ja taakse yhdistettynä passé par terreilla. Sivulle liike voidaan tehdä vain keskilattialla, jolloin heitot tehdään vuorojaloin sivulle. Liikkeessä vartaloa taivutetaan aina poipäin heitetystä jalasta – siitä nimi balancé (keinuva).

Barre

Tanko. Balettitanko on vaakasuunnassa oleva seinään tai lattiaan kiinnitetty tanko, josta tanssija voi pitää tukea harjoitellessaan tekniikkaa. Balettitunnin alussa tehdään aina perusharjoitukset tangossa ennen siirtymistä keskilattialle. Tankosarjoihin kuuluvat yleensä pliét, tendut, tendu jetét, fondut, rond de jambet, frappét, developpét ja grand battement jetét.

À la barre. Tangolla.

Batterie

Iskut. Nimike kaikille iskuilla (battu) tehtäville hyppyille.

Battement tendu pour batterie Tendun avauksen jälkeen jalka isketään nilkka koukistettuna tukijalan eteen ja taakse ristiin sekä avataan uudestaan sivulle. Voidaan aloittaa myös iskulla ensin taakse. Harjoitus batterie-hyppyjä varten.

Battement

Lyönti, isku. Jalan ojennus ja palauttaminen lähtöasentoon. Battementista on olemassa monia erilaisia muotoja.

Battement fondu on fondu-asennosta (tukijalka demi pliässä ja toinen jalka sur le cou-de-pied) tehty molempien jalkojen yhtäaikainen ojennus.

Battement frappé on sur le cou-de-piedhen tehty terävä isku ja uusi ojennus.

Battement tendussä jalka ojentuu pitäen koko ajan kosketuksen lattiaan. Battement tendu on monien liikkeiden perusosa.

Battement tendu jetéssä jalka ojentuu nousten irti lattiasta, mutta korkeintaan 45 asteen kulmaan. Muita nimityksiä liikkeelle ovat battement glissé (liukuva isku) ja battement degagé (irtoava isku).

Battement relevé lent eli hidas jalan nosto suorana.

Grand battement jeté. Suuri heitetty isku. Ojennetun jalan heitto mahdollisimman korkealle.

Grand battement jeté en cloche (kellomaisesti) on grand battement jeté toistettuna niin, että jalkaa heilautetaan jatkuvana liikkeenä eteen ja taakse. Liikkeestä on käytössä myös nimitys grand battement jeté balancé (keinuva).

Grand battement jeté développé on nopea développé aksentoiden jalan ojennettua asentoa. Lempinimeltään "pehmeä battement".

Grand battement jeté pointé on jalan heitto, lasku alas varvas lattiaan ja uusi heitto.

Battements divisés en quart

Neljänneksiin jaetut iskut. Liikesarja, joka koostuu neljästä développéesta eteen jatkaen liikettä neijännesfouetté-käännöksellä. Sarjan aikana siis käännökset muodostavat yhden ympyrän.

Battu

Lyöty, isketty. Liikesanan liitteenä kertoo, että liike tehdään jalkojen iskulla/iskuilla yhteen. Esimerkiksi pas jeté battu on pas jeté iskien jalat yhteen ilmalennon aikana.

Petits battements battus pienet iskut nilkassa edessä tai takana. Liike esiintyy esimerkiksi Joutsenlammessa, jossa ballerina tekee nopeita battuitä seisten varpaillaan partnerin tukemana.

Bras

Kädet, käsivarret.

Position des bras. Käsien asento.

Port de bras. Käden (tai käsien) liike, johon yhdistyvät myös pään ja vartalon liikkeet. Vaganova-metodissa on kuusi erilaista perusmuotoista, "akateemista" port de brasta.

Brisé, pas

Rikottu, hajonnut. Brisé on periaatteessa eteen tai taakse tehty liikkuva pas assemblé battullä eli jalkojen iskulla ilmassa viidennessä asennossa. Briséessä eteenpäin ilmaan heitetään viidennestä asennosta takimmainen jalka ensimmäisen asennon kautta liu'uttaen, se isketään ilmassa ponnistavan jalan eteen viidenteen asentoon ja palautetaan takaisin takimmaiseksi laskeuduttaessa alas viidenteen asentoon demi plié. Tehdään myös jalan heitolla taakse. Hypyllä liikutaan heitetyn jalan suuntaan.

Pas brisé dessus-dessous laskeutuu alas vuorotellen etu- ja takajalka sur le cou-de-piedssä.

Pas brisé volé eli lentävä brisé on brisé, joka laskeutuu yhdelle jalalle toinen ojennettuna eteen tai taakse.

C

Cabriole, pas

Hyppy jossa ojennetut jalat lyödään yhteen ilmassa. Petite cabriolessa jalat nousevat 45 asteen kulmaan ja grande cabriolessa 90 asteen kulmaan. Liikkeessä toinen jalka heitetään ilmaan ja tukijalka ponnistaa perään iskien toisen jalan vielä korkeammalle. Laskeutuminen tehdään ponnistaneelle jalalle.

Pas cabriole ferméssä jalat suljetaan V asentoon heti alastulon jälkeen.

Chassé, pas

Takaa-ajettu. Hyppy, jossa jälkimmäinen jalka "ajaa takaa" etumaista. Suomeksi vastaava termi on laukka-askel.

Pas chassé en tournantissa laukan ilmalennon aika pyörähdetään ympäri jalat ilmassa viidennessä asennossa. Lempinimeltään "blintsik". Myös nimike sissonne tombé en tournant on liikkeestä käytössä.

Cinquième

Viides.

Jalkojen viides asento Jalat ovat aukikierrettyinä peräkkäin kiinni toisissaan siten, että toisen jalan kantapää on kohdakkain toisen jalan varpaiden kanssa.

Contre-temps

Vastaliike. Kulkusuuntaa muuttava askel, joka voidaan tehdä myös hyppynä.

Corps

Vartalo.

Corps de ballet tarkoittaa balettiesityksen kuoroa eli tanssijoita, jotka tanssivat ryhmänä.

Côté, de

Sivuttain.

Cou-de-pied, sur le

Nilkalla. Asento jalka koukistettuna tukijalan nilkan korkeudelle. Työskentelevä jalka voi olla joko tukijalan edessä, sivulla nilkan ympäri kiertyneenä tai takana.

sur le cou-de-pied 45 asteen korkeudella tehtynä: työskentelevä jalka on tukijalan säären puolivälissä. Käytetään esimerkiksi pirueteissa ja pas de bourréeissa.

Coupé, pas

Katkaistu askel. Tukijalan lähelle astuttu askel, jolla tukijalkaa vaihdetaan esimerkiksi juuri ennen ojennusta tai hyppyä. Pas coupé dessous'ssa (alle) astutaan tukijalan taakse ja dessus'ssä (päälle) tukijalan eteen.

Pas jeté coupé en tournant. Yhdistelmäliike 3/4-kierroksisesta coupé dessoussta ja käännöksen täydentävästä grand jetéstä.

Couru

Juosten. Esimerkiksi pas de bourrée couru: pienet juoksuaskeleet varpailla liikkuen eteen- tai taaksepäin.

Pas couru hyppynä on ennen suuria hyppyjä käytetty vauhtiaskel, jossa yhdeltä jalalta ponnistaen heitetään jalat vuorotellen matalalle eteen ilmaan ensimmäiseen asentoon. Alastulo ensin ilmaan heitetylle jalalle. Vaikutelma on kuin ottaisi muutaman juoksuaskeleen ilmassa.

Croisé, croisée

Ristissä. 1/8-käännöksen verran sivuttain yleisöön käännetty asento, jossa tanssijan jalat näyttävät yleisöstä katsottuna olevan ristissä eli yleisön puoleinen jalka on etumaisena. Ns. suljettu asento.

Épaulment croisé. Kääntyneenä 1/8-käännöksen verran viistosti yleisöön ja katse käännettynä yleisön puoleisen olan suuntaan. Yleisön puoleinen jalka on etumaisena.

Posé croisé devant. Jalka ojennettuna eteen croiséessa, kädet joko toisessa ja kolmannessa asennossa (grand posé) tai toisessa ja ensimmäisessä asennossa (petit posé). Käsien asennoista useampia variaatioita.

Posé croisé derrière. Jalka ojennettuna taakse croiséehen. Käsiassennoista useampia variaatioita.

Croix, en

Ristiin. Ristin sakaroiden suuntiin tehty liike eli neljänestä asennosta toiseen ja toisesta neljätteeseen. Esimerkiksi tendun voi tehdä en croix, jolloin se tehdään peräkkäin eteen, sivulle, taakse ja sivulle.

D

Dedans, en

Sisäänpäin. Liike tehtynä kiertäen takaa eteenpäin, esimerkiksi rond de jambe en dedans. Piruettien yhteydessä tarkoittaa sisäänpäin, kohti tukijalkaa. Vastakohta on en dehors. Tarkoittaa myös sitä, kun koko liikesarja alkaa taaksepäin.

Dehors, en

Ulospäin. Liike tehtynä kiertäen edestä taaksepäin. Piruettien yhteydessä ulospäin, pois päin tukijalasta. Vastakohta on en dedans. Käytetään myös tehtäessä koko liikesarja eteenpäin alkaen.

Demi

Puoli. Liikesanan liitteenä tarkoittaa liikkeen tekotapaa puolittain. Vrt. grand.

Demi plié. Tukijalan tai -jalkojen koukistaminen kantapään pysyessä lattiassa. Asento painuu näin vahan alemmas.

Demi pointe. Puolivarpailla. Tukijalan kantapää on ilmassa ja paino pelkällä päkiällä.

Demi rondissa jalka piirtää neljänneskaaren lattialla tai ilmassa.

Demi caractère

Derrière

Takana.

Dessous

Alle. Tarkoittaa työskentelevän jalan siirtymistä tukijalan taitse.

Dessus

Päällä. Tarkoittaa työskentelevän jalan siirtymistä tukijalan editse.

Deuxième

Toinen.

Jalkojen toinen asento. Aukikierretyt jalat pienessä haara-asennossa.

Käsien toinen asento. Loivasti pyöristetyt kädet sivuille nostettuina.

Devant

Edessä.

Développé, battement

Jalannosto koukistuksen kautta suoraksi ilmaan.

Battement développé ballotté. Grand soutenu -liike tehtynä vuorojaloin eteen ja taakse taivuttaen ojennuksella vartaloa jalasta pois päin.

Battement développé passé. Développén avauksen jälkeen jalka koukistetaan polven korkeudelle ja ojennetaan uuteen suuntaan.

Diagonale, en

Diagonaaliin. Liikutaan tilassa diagonaalisesti eli nurkasta nurkkaan.

[

d'ici de la

Jalan nopea demi rond ja palautus takaisin.

Double

Kaksois-. Liite, jolla ilmaistaan liikkeen kahdentuminen. Esimerkiksi battement frappé doublessa yhdistetään petit battement ja frappé peräkkäin, jolloin iskuja nilkassa tulee kaksi peräkkäin.

E

Écarté

Sivuun vedetty. Asento, jossa vartalo on kääntyneenä yleisöstä viistoon ja jalka ojennettuna itsestä sivulle. Écarté devantissa jalka on etuviistossa ja écarté derriéressä takaviistossa.

[

Échappé, pas

Échappe on liike jonka aikana jalat avataan suljetusta asennosta. Échappén voi tehdä joko hyppynä tai au pointe:

Pas échappé sauté on pieni hyppy viidennestä asennosta avoimeen asentoon eli neljänteen tai toiseen asentoon.

Pas échappé sur les pointes on kokovarpaille tehty relevé viidennestä asennosta avautuen neljänteen tai toiseen asentoon.

Pas échappé en tournant on liike tehtynä kääntyen samalla 1/4- tai 1/2-käännöksen.

Effacé, effacée

Effacé on yksi vartalon perussuunnista. Tanssija seisoo 1/8-käännöksen verran viistosti yleisöön siten, että jalat näyttävät olevan "avoimessa asennossa" eli yleisön puoleinen jalka on takimmaisena. Effacén vastakohta on croisé.

Épaulment effacéssa seistään 1/8-käännöksen verran sivuttain yleisöön katse yleisön puoleisen olan suuntaan käännettynä. Yleisön puoleinen jalka on takimmaisena.

Posé effacé devantissa effacéhen kääntyneessä asennossa toinen jalka on ojennettu eteen. Käsien asennosta on useita muunnelmia.

Posé effacé derrièreessä effacéhen kääntyneessä asennossa toinen jalka on ojennettu taakse. Käsien asennoista on useita muunnelmia.

En face

Kasvokkain. Vartalon suunta yleisöön päin.

Entrechat

Hyppy, jonka aikana tanssija nopeasti vie ojennetut jalat ristiin eteen ja taakse iskien. Tärkeä batterie-hyppyperhe. Entrechat't nimetään kolmesta kymmeneen riippuen siitä kuinka monta kertaa jalat ristitään hypyn aikana. Parillisilla numeroilla ilmaistaan hyppy, joissa tullaan alas kahdelle jalalle ja parittomilla numeroilla yhdelle jalalle päättyvät.

Entrechat-trois. Hyppy ilmaan V asennosta, jalkojen isku yhteen alkuasennossa ja alastulo yhdelle jalalle jalkojen järjestystä vaihtaen sur le cou-de-pied'hen joko eteen tai taakse.

Entrechat-quatre. Hyppy ilmaan V asennosta, isku yhteen jalkojen järjestystä vaihtaen ja alastulo alkuasentoon.

Entrelacé, pas jeté

Grand allegro -hyppy, jossa ponnistettaessa heitetään toinen jalka eteen, käännetään ilmassa puoli kierrosta ja samalla vaihdetaan jalkoja siten, että ponnistanut jalka jää alastullessa taakse arabesqueen.

Emboîté, pas

Askeleet toistensa sisään. Hyppyjä jalalta toiselle ilmassa molemmat jalat ojentaen. Sama asento vaihtuu jalalta toiselle hypyllä. Tehdään monissa eri asennoissa joko paikallaan tai liikkuen sekä myös kääntyen en tournant.

Épaulment

Olkapään suuntaan. Vartalon asento kääntyneenä 1/8-käännöksen verran viistoon ja katse on yleisön puoleisen olkapään suuntaan. Vrt. en face. Épaulment voi olla croisé tai effacé riippuen siitä, kumpi jalka on etumaisena. Jalkojen ensimmäisessä tai toisessa asennossa ei koskaan olla épaulement, vaan ainoastaan kolmannessa, neljännessä tai viidennessä asennossa sekä asennoissa yhdellä jalalla seisten ja toinen jalka edessä tai takana.

Exercises à la barre

Harjoitukset tangolla, tankosarjat. Jokaisen balettitunnin alussa tehdään perusharjoitukset eli tankosarjat yhdellä tai kahdella kädellä tankoon tukien. Tankosarjat ovat klassisen baletin oppimisen perusta. Tankoon tukien liikkeitä on helpompi harjoitella ja kehittää tekniikkaa puhtaammaksi, kun ei tarvitse keskittyä niin paljon tasapainossa pysymiseen. Liikkeiden lisäksi pyritään kehittämään lihasvoimaa, notkeutta, lonkkien aukikiertoa ja vartalon kannatusta. Tankosarjat vaihtelevat hieman oppilaiden tason ja opettajan mukaan, mutta yleensä ne sisältävät nämä elementit:

Pliét ensimmäisessä, toisessa, neljännessä ja viidennessä asennossa

Battement tendut

Battement dégagét eli battement tendu jetét.

Battement fondut

Rond de jambet

Battement frappéet

Développét

Grand battement't

Exercises au milieu

Harjoitukset keskilattialla. Tangossa tehtyjen harjoitusten jälkeen siirrytään keskilattialle, jossa liikkeet tehdään ilman tukea. Jo tangossa tehtyjen liikkeiden lisäksi harjoitellaan muun muassa port de brasita, temps liétä, piruetteja. Liikesarjoihin voidaan nyt lisätä

myös tilassa liikkuvia askeleita. Tärkeä osa keskilattiaharjoituksia on ns. grand adagio, jolla harjoitetaan tasapainoa ja käsien, vartalon ja jalkojen liikkeiden yhteyttä. Grand adagion liikeosia ovat muun muassa korkeat jalannostot, tasapainot, vartalon taivutukset sekä käännökset.

F

Face, en

Yksi vartalon perussuunnista. Tanssija seisoo rintamasuunta yleisöön.

Failli, pas

Kaatonut. Tehdään sekä hyppynä että askeleena. Molemmille tunnusomaista on "kaatuminen" eteenpäin pas tombéhen kääntyen croisesta croiséhen samalla kiertäen vartaloa katseen säilyessä yleisön suuntaan.

Flic

Jalka tuodaan sur le cou-de-pied'hen pyyhkäisten päkiällä lattiaa.

Fli-flac

Tehdään ensin flic tukijalan eteen, avataan jalkaa hiukan sivulle ja pyyhkäistään päkiällä uudestaan lattiaa ja suljetaan jalka taakse sur-le-cou-de-piedhen, avataan haluttuun suuntaan. Liike voidaan aloittaa myös sulkien ensin taakse.

Flic-flac en tournantissa liikkeen aikana käännetään.

Fondu, battement

Sula, sulanut. Fondun alussa tukijalka on pliessä ja työskentelevä jalka sur le cou-de-pied'ssä. Samalla kun tukijalka suoristuu, työskentelevä jalka ojentuu eteen, sivulle tai taakse. Liike pyritään suorittamaan erittäin pehmeästi, jatkuvasti ja sulavasti.

Battement fondu doublessa tukijalka tekee kaksi kertaa plién ja työskentelevä jalka ojennetaan vasta niistä jälkimmäisellä.

Grand fondu tehdään nostaan jalka ojennuksella 90 asteen korkeudelle.

Fouetté

Viilettää, kiittää. Fouettésta on paljon erilaisia variaatiota, joista tunnetun varmaankin on tour fouetté (fouetté en tournant). Kaikissa fouette-liikkeissä tapahtuu sekä vartalon käännös että työskentelevän jalan suunnan vaihtuminen suhteessa tukijalkaan (esimerkiksi edestä taakse).

Tour fouetté eli fouetté-piruetti. Pyörähdys yhdellä jalalla, jossa työskentelevä jalka tekee käännöksen alussa pienen demi rondin edestä sivulle (tai vain aukeaa sivulle) ja koukistuu käännöksellä ensin tukijalan taakse ja vaihtaa eteen petit battementin omaisella pienellä liikkeellä. Usein taitavan ballerinan määreenä pidetään kykyä tehdä 32 fouettéta peräkkäin.

Grand fouetté effacé on käännös matalasta effacé attitude edessä -asennosta à la seconden kautta matalaan attitude effacé taakse - asentoon. tehdään myös takaa eteen kääntyen.

Grand fouetté en tournant

Grand fouetté sautéssa jalka heitetään ilmaan grand battement jeté passélla, ponnistetaan yhdellä jalalla, käännetään vartalolla ilmassa puolikäännös ja laskeudutaan ponnistaneelle jalalle siten, että heitetty jalka jää ilmaan osoittamaan kohti alkuperäistä heittosuuntaa.

Frappé, Battement

Isketty, naputettu. Jalan terävä isku sur le cou-de-pied -asentoon ja takaisin ojennukseen. Tehdään myös koukistaen työskentelevän jalan nilkka sur le cou-de-piedssä.

Battement frappé double on yhden petit battementin ja frappén yhdistelmä.

G

Glissade, pas

Liukua. Liikkuva askel, jossa työskentelevä jalka liukuu viidennestä asennosta haluttuun suuntaan ja tukijalka seuraa sulkien jalat takaisin viidenteen asentoon. Askel lähtee demi-pliestä, josta työskentelevä jalka ojentuu lattiaa myöten nousten hieman ilmaan. Tukijalka ponnistaa samalla ja ojentuu suoraksi sivulle niin, että tanssija on pienen hetken ilmassa toisessa asennossa. (Tehdään myös eteen tai taakse, jolloin ilmassa ollaan neljännessä asennossa.) Paino siirtyy laskeutuessa työskentelevälle jalkalle ja aiemmin tukijalkana ollut jalka liukuu viidenteen asentoon. Glissade on terre à terre -askel, jolla usein yhdistetään muita askelia tai hyppyjä. Pas glissade tehdään myös varpailta au pointe, jolloin se on askel varpaille viidenteen asentoon.

Tour glissade eli pas glissade en tournant on askel varpaille ja käännös V asennossa.

Grand, grande

Suuri, iso. Liikesanan liitteenä käytettynä kuvaa liikkeen suoristustapaa mahdollisimman suurella liikelaajuudella.

Grand pliässä tukijalkoja koukistetaan mahdollisimman paljon ja asento painuu aivan alas syvään kyykkyy. Kantapää nousevat tämän johdosta ilmaan ja paino siirtyy päkiöille – paitsi jalkojen toisessa asennossa kantojen nostoa ei tehdä, koska sen avulla ei pääse alemmas.

Grand -liite esimerkiksi battement-liikkeissä tarkoittaa, että liike tehdään vähintään 90 asteen korkeudelle eli vaakatasoon.

Grand rond de jambeissa jalka piirtää puolikaaren ilmaan eli kulkee edestä sivukautta taakse tai takaa sivukautta eteen.

Grand battement jeté

Jalan heitto korkealle suorana.

Grand battement jeté pointéssa varvas lasketaan heiton jälkeen lattiaan ja heitetään sitten uudestaan.

Grand battement jeté développé on battement développé tehtynä nopeasti ja heiton kaltaisesti.

Grand battement jeté passé on passé par terrella alkava jalan heitto.

Grand battement jeté balancé jalan korkeat heitot eteen ja taakse samalla vartaloa heitetyistä jalasta pois päin kallistaen.

Grand (pas) jeté

Suuri heitetty. Korkealla jalanheitolla alkava loikka jalalta toiselle. Ilmassa yritetään saada jalat avautumaan spagaattiin. Yleisimmin hyppysuunta on eteenpäin, mutta myös sivulle ja taaksepäin tehtävät muodot ovat olemassa.

Grand jeté fermé Suljettu. Myös nimellä jeté fondu. Hypyn jälkeen jalat suljetaan viidennen asentoon. Vartalo keinahtaa puolelta toiselle hypyn aikana.

Grand jeté pas de chat

Suuri kissa-askel. Grand jeté siten, että jalka heitetään eteen ponnistettaessa développén eli koukun kautta.

Grand rond de jambe jeté

Suuri heitetty jalan ympyrä. Jalan heitto, joka lähtee hieman koukistetusta asennosta etuviistosta (rond en dehors'issa). Heitolla varvas piirtää suuren korkean kaaren sivulle ja tulee alas ojennukseen lattiaan taakse. En dedans alkaa takaviistosta ja päättyy ojennukseen eteen.

J

Jalkojen asennot

Baletissa on käytössä viisi erilaista aukikierrettyjen jalkojen perusasentoa. Kuudettakin asentoa nimikkeenä käytetään, mutta siinä jalat ovat vierekkäin varpaat eteenpäin suunnattuina. Koska aukikierto puuttuu, sitä ei lasketa varsinaisten perusasentojen joukkoon, vaikka asento esiintyykin sekä koreografiassa että balettiharjoittelussa. Kaikissa viidessä (kuudessa) asennossa seistään vartalon paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ensimmäisessä, toisessa ja kuudennessa asennossa jalat ovat vierekkäin ja kolmannessa, neljännessä ja viidennessä peräkkäin. Jalat voivat olla näissä asennoissa peräkkäin joko oikea tai vasen jalka edessä. Ks. aukikierto.

Ensimmäinen asento: Aukikierretyt jalat vierekkäin kiinni toisissaan kantapäät yhdessä ja varpaat sivuille osoittaen.

Toinen asento: Pieni haara-asento varpaat sivuille osoittaen.

Kolmas asento: Toinen jalka toisen edessä etumaisen jalan kanta takimmaisesta jalkaterän keskikohdalla. Varpaat sivuille käännettyinä, jalat koko pituudeltaan kiinni toisissaan. Harjoittelussa käytössä viidennen asennon harjoitusmuotona.

Neljäs asento: Jalat peräkkäin pienen etäisyyden päässä toisistaan. Etumaisen jalan varpaat samalla linjalla takimmaisesta jalan kantapään kanssa, varpaat sivuille käännettyinä.

Viides asento: Jalat tiivisti yhdessä koko pituudeltaan peräkkäin varpaat sivuille osoittaen siten, että etumaisen jalan varpaat ovat samalla linjalla takimmaisesta kantapään kanssa.

Kuudes asento: Jalat varpaat eteenpäin käännettyinä tiivisti vierekkäin ja yhdessä koko pituudeltaan.

Jeté

Heitetty.

Pas jeté on hyppy jalalta toiselle. Jetéssa työskentelevä jalka harjataan ilmaan jalanheiton kaltaisesti ja paino siirtyy sille laskeuduttaessa. Varpailla tehtynä liike on askel yhdelle jalalle.

Pas jeté battu eli jeté iskulla. Ilmalennon aikana jalat lyödään yhteen.

Pas jeté fondu on erityisesti en pointe tehtävä liike. Siinä astutaan varpaille ja laskeudutaan pehmeästi pliéhen samalla ojentaen jalka kulkusuuntaan (eteen tai taakse).

Grand (pas) jeté eli suuri jeté. Grand jetéssä on tavoite heittää molempia jalkoja 90 astetta, jolloin ne muodostavat suoran linjan eli spagaatin ilmassa. Showtanssissa samasta hypystä käytetään usein nimitystä harppi. Grand jeté voidaan tehdä myös taakimmainen jalka hieman koukistettuna eli attitudessa.

Battement tendu jeté jalan matala heitto.

Battement tendu jeté piquéssä jalan heittoon lisätään terävä näpäys varpailla lattiaan.

Grand battement jeté jalan suuri (korkea) heitto.

Grand battement jeté balancéssa jalan korkeat heitot tehdään vuoroin eteen ja taakse yhdistettynä passé par terreilla. Samalla vartalo kallistuu keinuen pois päin heitetystä jalasta – siitä liikkeen nimi. Liike voidaan tehdä myös heitoilla sivulle vuorojaloin.

Grand battement jeté demi rondissa jalan heitto ylös jatkuu demi rondilla.

Grand battement jeté développée on nopea heitonomaisesti tehty développée. Ns. "pehmeä" battement.

Grand battement jeté grand rondissa jalan heitto ylös jatkuu grand rondilla.

Grand battement jeté passé on heitto yhdistettynä passéhen – joko lattialla I asennon kautta tai jalkaa koukistaen polven korkeudella ohittaen.

Grand battement jeté pointéssa jalan heiton jälkeen varvas lasketaan lattiaan ja tehdään sitten uusi heitto, joka päättyy lähtöasentoon.

K

Käsien asennot

Käsiasentojen nimityksissä on eroja eri koulukuntien välillä. Vaganova-metodi tuntee käsien kolme perusasentoa sekä niiden lisäksi ns. valmistavan perusasennon.

Valmistava perusasento: Kädet ovat alhaalla muodostaen soikion vartalon eteen. Kyynärpäät ovat sivuille käännettyinä, sormet kohti toisiaan ja käsivarret kevyesti kannatettuina hieman etuviistossa koko pituudeltaan irti vartalosta.

Ensimmäinen asento: Kädet on nostettu eteen. Ne muodostavat ympyrän siten että sormet ovat pallean korkeudella. Kämmenet ovat kohti vartaloa ja sormet kohti toisiaan.

Toinen asento: Käsivarret sivulla lähes vaakatasossa loivalla kaarella. Kämmenet käännettyinä eteenpäin ja kyynärpäät taaksepäin. Olkavarsi on aavistuksen etuviistossa ja kyynärvarsi pyöristyy hieman siitä eteenpäin. Käsivarret ovat hieman olkapäitä alempana.

Kolmas asento: Kädet ylhäällä muodostaen soikion pään ympärille, kuitenkin hieman etuviistoon. Sormet kohti toisiaan ja kämmen kohti päätä kääntyneenä. Kyynärpäät käännettynä sivulle.

Lisäksi vakiintuneita nimikkeitä ovat näiden perusasentojen välissä olevat alempi ensimmäinen asento, joka on korkeudeltaan valmistavan perusasennon ja ensimmäisen asennon välissä, sekä alempi toinen asento, joka on korkeudeltaan valmistavan perusasennon ja toisen asennon välissä. Lisää variaatioita käsiasentoihin saadaan allongé-liikkeellä. Se tarkoittaa käden asennon pidentämistä pyöreästä asennosta. Samalla kämmen kääntyy kohti lattiaa. Allongén voi tehdä mistä tahansa käsien perusasennosta. Joissakin koulukunnissa on omat nimikkeet sellaisille käsiasennoille, joissa kädet ovat keskenään eri asennoissa, mutta ne muodostuvat edellä lueteltujen asentojen yhdistelmästä.

L

Leçon

Opetus, tunti.

Libretto

Baletin tarinan sisältävä käsikirjoitus.

[

M

Manège, en

"Maneesissa". Liikkeen reittiä kuvaava termi, joka kertoo liikesarjan muodostavan ympyrän.

O

Ouvert, ouverte

Auki, avonainen. Termi voidaan liittää asentoihin (toinen ja neljäs ovat ouvertes), raa-joihin, suuntiin, tiettyihin sarjoihin tai askeliin.

Sissonne ouverte on hyppy, jossa kahdelta jalalta hypätään yhdelle jalalle ja samalla toinen avautuu eteen, sivulle tai taakse. Varpailla tehtynä nousu viidennestä asennosta

ponnistaen yhden jalan varpaille, toinen jalka ojentuu ilmaan. Voidaan tehdä myös kääntyen en tournant.

Grand sissonne ouverte on hyppy avaten jalat suuren 90 asteen asentoon. Hyppy voidaan tehdä joko jalat suorina tai développéeella avaten. Hyppy voidaan tehdä myös samalla liikkuen tai kääntyen en tournant. Varpaille tehtynä liike on nousu yhdelle jalalle suuriin 90 asteen asentoihin tehtynä.

P

Pas

Askel. Useimmiten käytetään etuliitteenä, kuten seuraavissa:

Pas de bourrée eli bourrée -askel (bourrée on eräs tanssi 1600-luvulta), joka voidaan tehdä kaikkiin suuntiin tai kääntyen. Kolmen askeleen sarja, joilla vaihdetaan tukijalkaa. Liikkeestä on paljon erilaisia variaatioita. Aluksi tukijalka on pliéssä ja työskentelevä jalka cou-de-piedssä, jalat ojentuvat ensimmäisellä askeleella painon siirtyessä työskentelevälle jalalle demi pointe ja pysyvät ojennettuina painon siirtyessä toisella askeleella takaisin tukijalalle demi pointe. Kolmannella askeleella paino siirtyy taas työskentelevälle jalalle, joka astuu kokojalalle laskeutuen pliéhen ja alkuperäinen tukijalka siirtyy cou-de-piedhen niin, että loppuasento on alkuasennon peilikuva. Tämä muoto on pas de bourrée changée, koska siinä jalkojen järjestys vaihtuu (edessä ollut jalka on lopussa takana). Pas de bourrée sans changéessa jalat pysyvät samassa järjestyksessä. Samaa liiketermiä käytetään paljon myös show- ja jazztanssissa, vaikka niissä tukijalan vaihtaminen askelin tehdään hieman erilaisella liikekielellä.

Pas de bourrée suivi on baletille tunnusomainen liike, jossa ballerina tekee pieniä askeleita varpaiden kärjillä viidennessä asennossa. Esimerkiksi "Kuolevan joutsenen" soolossa ballerina liukuu tällä liikkeellä sisään selin yleisöön samalla imitoiden käsillään joutsenen siipiä.

Pas de chat eli kissan askel. Liikkuva hyppy, joka on saanut nimensä kissamaisesta liikekielestään. Jalat eteenpäin "kerien" tehtynä hyppy muistuttaa varsahyppyä, mutta jalat ovat aukikierrettyinä. Pas de chatssa jalkojen avauksella taaksepäin tehtynä jalat tekevät pienen "saksauksen" ilmassa matalassa attitude-asennossa.

Pas de deux eli askeleet kahdelle. Useimmiten mies- ja naissolistin yhdessä esittämä tanssikohtaus.

Pas de quatre eli askeleet neljälle. Myös eräiden historiallisten tanssien nimitys.

Pas de trois eli askeleet kolmelle.

Pas de valse eli valssiaskel. Pas de valse on samankaltainen kuin pas balancé, mutta pas de valsessa jalat eivät mene ristiin. Askel suoritetaan valssille tyypilliseen pehmeään ja keinuvaan tapaan.

Pas marché eli kävelyaskel. Askel yhdelle jalalle varpaille ja laskeutuminen pehmeästi pliéhen samalla ojentaen toisen jalan menosuuntaan. Vaganova-metodin mukaan liikkeen nimi on pas jeté fondu.

Pas de basque eli baskilainen askel. Pas de basque on kaunis puolelta toiselle keinuva ja hieman hypähtävä askel.

Pas de ciseaux

Saksihyppy.

Pas jeté

Heitetty askel. Hyppynä alkaa jalan heitolla ilmaan, ponnistus ilmaan jalat avattuina ja alas ilmaan heitetylle jalalle. Varpailla: askel tasapainoon yhdelle jalalle. Voidaan tehdä paikallaan pysyen tai liikkuen eri suuntiin.

Pas jeté battu on pas jeté hyppy, jossa jalat isketään ilmassa yhteen ennen alastuloa.

Pas jeté fondu Yleensä varpailla au pointe tehtävä kävely, jossa astutaan varpaan kärjelle ja laskeudutaan demi pliéhen pehmeästi samalla ojentaen toinen jalka menosuuntaan. Käytössä myös nimitys pas marché.

Pas jeté passé on hyppy, jossa jalat ohittavat toisensa ilmassa. Toiselta nimeltään pas poisson.

Passé

Ohittava. Tarkoittaa työskentelevän jalan suunnan vaihtoa tukijalan vierestä ohittaen. Ohittaminen voi tapahtua lattialla passé par terre, jolloin työjalka ohittaa tukijalan liukuen ensimmäisen asennon kautta, tai ilmassa työjalan polvea koukistaen. Esimerkiksi battement développé passéessa ilmaan ojennettu jalka koukistetaan varpaat tukijalan polven korkeudelle ja ojennetaan uuteen suuntaan. Battement retiré passéessa jalka nostetaan viidennestä asennosta koukkuun polven korkeudelle ja lasketaan takaisin lattiaan toiselle puolelle tukijalkaa.

Penché, penchée

Nojautua. Käytetään liiketermin liitteenä. Esimerkiksi arabesque penchée'ssa vartalo nojautuu alaspäin ja taakse ojennettua jalkaa nostetaan kohti kattoa.

Petit, petite

Pieni. Liikesanan liitteenä käytettävä termi, joka kuvaa liikemuodon pienuutta – esimerkiksi hypyn tai asennon mataluutta.

Petits battements (sur le cou-de-pied)

Pienet nopeat iskut jalan nilkassa sur le cou-de-pied. Jalka vaihtuu joka iskulla edestä taakse ja takaa eteen.

Petits battements battus sur le cou-de-pied: Pienet iskut nilkan korkeudella edessä tai takana ilman vaihtoa. Jalka avautuu hieman etu/takaviistoon ja iskee takaisin lähtöasentoonsa.

Pied

Jalkaterä.

Cou-de-pied. Nilkka.

Pour le pied. Jalkaterää varten.

Changement de pieds. Jalkojen vaihto – hyppy V asennossa vaihtaen jalkojen järjestystä.

Piqué

Pistetty. Terävä astuminen työskentelevälle jalalle puoli- tai kokovarpaille.

Battement tendu jeté piqué. Tendu jetéhen lisätään terävä näpäys varpailla lattiaan.

Tour piqué (tai pirouette piqué). Askel ojennetulle jalalle ja pyörähdys sen päällä ympäri.

Pirouette

Pyöriä. Piruetti on ehkä tunnetuin balettiliike. Vauhti piruettiin otetaan liikettä edeltävästä pliéstä, josta ponnistetaan yhdelle jalalle puolivarpaille tai kokovarpaille. Tässä asennossa pyöritään ponnistuksessa saadulla vauhdilla haluttu määrä kierroksia. Tavallisimmin piruetin harjoittelu aloitetaan viidennestä asennosta, jossa tukijalka on pyöriessä ojennettuna ja toinen jalka sur le cou-de-pied. Erittäin tärkeää piruettia tehdessä on tasapaino ja todella hyvä vartalon kannatus, että painopiste pysyy oikeassa paikassa. Pyöriessä katse keskitetään tiettyyn pisteeseen ja päätä käännetään ripeästi, että katse pysyisi mahdollisimman keskeytymättömästi pisteessä. Piruetit tehdään en dedans tai en dehors.

Pirouette à la second eli piruetti toisessa asennossa on tyypillinen miesten esittämä piruetti. Siinä työskentelevä jalka on ojennettuna sivulle 90 asteen kulmassa.

Pirouette piqué (tai tour piqué) alkaa askeleella ojennetulle jalalle ja jatkuu pyörähdyksellä ympäri. Tehdään usein toistuvana liikkeenä en diagonale tai en manège.

Plié

Taivuttaa, taivutettu. Plié on baletin perusliikkeitä, jonka hyvä hallitseminen on pohjana niin hypyille kuin pirueteillekin. Pliéssä tanssija koukistaa polviaan eli kyykistyy hieman. Monen liikkeen pohjana on demi plié, jossa tehdään vain pieni plié, mutta pliéstä on myös syvempi versio – grand plié, jossa painutaan alas asti ja kantapäät nousevat irti lattiasta (paitsi II asennon grand pliéssä). Tunnin alussa tangossa tehdään yleensä plié-sarja ensimmäisessä, toisessa, neljännessä ja viidennessä asennossa. Plié voidaan tehdä myös yhdellä jalalla seisten.

Pliéssä on muiden balettiliikkeiden tapaan tärkeää säilyttää hyvä aukikierto ja vartalon kannatus. Jalkaterät siis osoittavat sivulle ja polvet taipuvat samassa suunnassa – näin vältetään polvivammat. Lantio laskeutuu suorassa linjassa alas, että liike pysyy tasapainoisena. Vaikka pliéssä polvet koukistetaan niin se ei silti tarkoita, että plié olisi lepo-asento. Jalkojen lihakset pitää olla koko ajan aktivoituna, että liike pysyy hallittuna ja kevyen näköisenä.

Pointé, grand battement jeté

Jalka heitetään korkealle, varvas käy lattialla ojennettuna ja jalka heitetään ylös uudelleen.

Pointes, sur les

Kärjillä. Jos liike suoritetaan sur les pointes niin se tehdään varvastossujen kärjillä seisten eli kokovarpailla. Varvastanssista käytetään myös termejä en pointe tai au pointe.

Demi pointe. Puolivarpailla. Seisten jalan päkiällä kannat ilmassa.

Poisson

Kala. Asento, jossa jalat ovat ristissä viidennessä asennossa ja tiukasti yhdessä sekä selkä taivutettuna kaarelle. Poisson-asento tehdään hypätessä ilmaan tai parin kanssa niin, että miestanssija tukee ballerinaa.

Port de bras

Käsien kannatus. Port de bras voi tarkoittaa joko liikesarjaa, jossa käsi/kädet liikkuvat eri asentojen mukaan tai se voi tarkoittaa myös harjoitusta, jossa kehitetään käsien liikkeitä harmonisiksi ja kauniiksi. Käsien liikkeiden tulisi lähteä olkanivelestä, jolloin liikkeet virtaavat kauniisti. Kädet ovat hieman kaarevassa asennossa – niin että kyynärnivel ei pistä esiin terävänä kulmana. Pään ja hartioiden asennot sekä vartalon taivutukset täydentävät port de bras'ta.

Demi port de bras. Käsien liike lähtien valmistavasta perusasennosta ensimmäisen asennon kautta toiseen ja paluu lähtöasentoon. Katseella seurataan toista kättä, jolloin pää kääntyy sivulle käsien avautuessa toiseen asentoon. Voidaan tehdä myös yhdellä kädellä.

I port de bras(Vaganovan mukaan). Kädet kulkevat valmistavasta perusasennosta ensimmäisen asennon kautta kolmanteen asentoon, avataan toiseen asentoon ja paluu lähtöasentoon. Katse seuraa toista kättä kallistuen hieman pois päin siitä ensimmäisessä ja kolmannessa asennossa. Toisessa asennossa pää on käännettynä sivulle.

II port de bras(Vaganovan mukaan). Alkuasennossa kädet ovat toinen kolmannessa ja toinen toisessa asennossa. Kolmannesta asennosta käsi aukeaa toiseen ja kulkee siitä alempaan ensimmäiseen asentoon. Samalla käsi toisesta asennosta viedään kolmanteen asentoon. Molemmat tuodaan ensimmäiseen asentoon ja avataan siitä lähtöasentoon. Katse ja pää seuraavat käsien liikettä.

III port de bras (Vaganovan mukaan). Käsien liikerata on sama kuin I port de brassa, mutta siihen yhdistetään vartalon taivutus eteen ja taakse. Eteentaivutuksella kädet viedään toisesta asennosta ensimmäisen kautta kolmanteen ja taaksetaivutuksella kolmannesta asennosta toiseen.

IV port de bras (Vaganovan mukaan) tehdään aina épaulment croiséssa. Alussa kädet ovat toisessa (yleisön puoleinen) ja kolmannessa asennossa. Kolmannesta asennosta käsi aukeaa toiseen asentoon ja samalla vartalo kiertyy sen suuntaan. Molemmat kädet kääntyvät allongé ja yleisön puoleinen osoittaa vartalon kierron ansiosta viistosti eteen ja takimmainen käsi taakse. Katse seuraa ensin avautuvaa kättä, mutta vaihtuu sitten alakautta etukäden suuntaan. Selässä on voimakas kierto siten, että selkä on kääntynyt yleisön suuntaan ja hartiat muodostavat käsivarsien kanssa suoran linjan. Kädet viedään ensimmäiseen asentoon ja kierto purkautuu. Paluu lähtöasentoon.

V port de bras (Vaganovan mukaan). Alkuasento épaulment croisé kädet toisessa (yleisön puoleinen) ja kolmannessa asennossa. Vartalo taipuu eteen ja kädet kulkevat ensimmäiseen asentoon. Vartalo nousee sivutaivutukseen pois päin yleisöstä ja yleisön puoleinen käsi siirtyy kolmanteen asentoon ja toinen käsi toiseen asentoon. Taakse-

taivutuksen kautta kaartaa vartalo nousee pystyyn ja kädet vaihtavat asentoa sulavasti siten, että päädytään takaisin lähtöasentoon.

VI port de bras eli grand port de bras (Vaganovan mukaan). Vartalo ja kädet liikkuvat V port de bras'n tapaan, mutta eteentaivutuksella taakse ojennettu jalka liukuu pitkin lattiaa taakse, painutaan alas syvään pliéhen etujalalle ja tästä asennosta nousee työllä ylös seisomaan takana olevan jalan päälle - toinen jalka jää eteen ojennukseen ja vartalo jatkaa takakautta ympäri taivutukseen.

Porté, portée

Kannatettu. Liitteenä tarkoittaa, että liike tehdään samalla liikkuen tilassa. Myös: partneri kantaa balleriinaa.

Grand assemblé portéssa korkealle hypätty assemblé samalla liikkuu heitetyn jalan suuntaan.

Première, première

Ensimmäinen. Esimerkiksi première position = ensimmäinen asento. Käytetään myös merkityksessä ensi-ilta.

Jalkojen ensimmäinen asento Aukikierretyt jalat kantapäät vastakkain ja varpaat sivuille osoittaen.

Käsien ensimmäinen asento Käsivarret muodostavat ympyrän vartalon eteen pallean korkeudelle.

Préparation

Valmistelu. Varsinaista liikettä tai sarjaa ennen tehtävät valmistavat liikkeet. Voi olla joko asettautuminen alkuasentoon tai valmistava harjoitus. Esimerkiksi: käsien préparation ennen sarjan alkua toiseen asentoon tai nousu tasapainoon piruettiasentoon pyörimättä.

Promenade, tour de

Käännös kävellessä. Hidas paikallaan suoritettu käännös, joka tehdään yhden jalan varassa pienillä kantapään liikkeillä. Käännös voidaan tehdä eri asennoissa en dehors tai en dedans sekä myös partnerin avustamana. Liikkeestä käytetään myös nimikettä tour lent – hidas käännös.

Q

Quatrième

Neljäs.

Jalkojen neljäs asento Aukikierretyt jalat peräkkäin irti toisistaan, toinen edessä ja toinen takana. Etujalan varpaat ovat samalla linjalla takajalan kantapään kanssa. Käytössä myös ns. pitkä neljäs asento, jossa jalat ovat kauempana toisistaan ja vain etumainen on polvesta koukistettu. Tämä on muun muassa lähtöasentona monissa pirueteissa.

À la quatrième Neljännessä asennossa tai myös: asento jalka ojennettuna eteen / taakse.

R

Relevé

Ylös noussut, kohotettu. Puolivarpaille demi-pointe (eli päkiälle) tai kokovarpaille au pointe (varpaiden kärjelle) nousu.

Renversé

Keikahtava, kiepsahtava. Askelin tehtävä käännös, johon yhdistyy voimakas vartalon taivutus. Liikkeessä astutaan tasapainoon yhdelle jalalle ja kallistutaan siitä vartalon taivutuksella pas be bourrée en tournant'iin.

Retiré, battement

Nostettu. Jalan nosto viidennestä asennosta koukussa toista jalkaa pitkin liu'uttaen polven korkeudelle. Battement retiré passé sama liike niin, että jalka vaihdetaan noston aikana edestä taakse tai takaa eteen viidenteen asentoon.

Révérance

Naisilla niaus ja miehillä kumarrus, jolla tervehditään ja kiitetään baletinopettajaa tunnin alkaessa ja päättyessä.

Revoltade

Rond de jambe

Jalan ympyrä. Liike, jossa työskentelevä jalka tekee puoliympyrän muotoista liikettä. Esimerkiksi jalka ojennetaan eteen ja viedään yhtenä jatkuvana kaarevana liikkeenä

sivulle ja sieltä taakse ja tuodaan takaa suoraan eteen. Rond de jamben voi tehdä en dedans tai en dehors sekä myös tukijalka pliéssä.

Rond de jambe à terre tai par terre eli rond de jambe lattialla. Rondit tehdään tendun kaltaisesti niin, että työskentelevä jalka on koko ajan kosketuksessa lattiaan.

Rond de jambe en l'air eli rond de jambe ilmassa. Pieni rond ilmassa sivulla polven korkeudella.

Rond de jambe en l'air sautéssa jalan rond tehdään samalla hypäten.

Demi rond de jambe Jalka piirtää lattiassa tai ilmassa neljänneskaaren eli viedään esimerkiksi edestä sivulle.

Grand rond de jambe Jalan vienti suorana ilmassa edestä sivukautta taakse tai päinvastoin.

Grand rond de jambe jeté on jalan heitto pienestä koukistuksesta etuviistosta korkealle sivulle jatkaen alas taakse ojennukseen à terre. Tehdään myös en dedans eli takaa alkaen.

Royal

Kuninkaallinen. Changement yhdellä battu-iskulla ennen jalkojen asennon vaihtoa.

S

Saut de basque

Baskilainen hyppy. Liikkuva hyppy, jonka aikana käännetään ilmassa. Tanssija astuu sivulle ja samaan aikaan puolikäännöksellä ponnistaa hyppyyn heittäen toisen jalan sivulle menosuuntaan. Ilmassa ponnistanut jalka koukistuu polven korkeudelle ja samalla käännetään puoli kierrosta lisää. Alastulo sivulle heitetylle jalalle eli hypätään jalalta toiselle. Toinen jalka tule sur le cou-de-piedhen. Miestanssijat tekevät hyppyä myös kahdella kierroksella.

Petit saut de basquessa jalka heitetään 45 asteen korkeudelle.

Grand saut de basquessa jalka heitetään 90 asteen korkeudelle ja lopussa jalan koukistus tehdään polven korkeudelle.

Sauté, sauté

Hypätty. Sauté-liite tarkoittaa, että kyseessä on hyppy.

Pas échappés sautés ks. Échappé.

Temps (levé) sauté eli hypätty liike (hetki). Pieni hyppy ilmaan ja laskeutuminen alas lähtöasentoon. Käytetään myös nimitystä temps levé eli nostettu liike.

Seconde, à la

Toisessa. Jalat / kädet toisessa asennossa tai jalan asento sivulle ojennettuna, kun vartalo on yleisön suuntaan. Yksi ns. suurista asennoista grands posés. Esimerkiksi tour à la seconde on pyörähdys toinen jalka ojennettuna sivulle.

Sissonne

Sissonne on nimetty askeleen kehittäjän mukaan. Sissonne on hyppy kahdelta jalalta yhdelle jalalle. Sissonne voi olla petit (sissonne simple, sissonne fermée, sissonne ouverte 45 asteen kulmassa ja sissonne tombée 45 asteen kulmassa) tai grande (sissonne ouverte 90 asteen kulmassa, sissonne renversée ja sissonne soubresaut).

Sissonne fermée eli suljettu sissonne on nopealla tempolla suoritettu matala hyppy. Ponnistus lähtee viidennestä asennosta kahdelta jalalta ja ilmalennon jalat avataan eteen ja taakse tai sivuille. Heti alastullessa jalat suljetaan takaisin viidenteen asentoon lattiaa pitkin liu'uttaen.

Sissonne fondu on kuin fermée, mutta jälkimmäinen jalka suljetaan hieman hitaammin ja pehmeästi. Tehdään avaten jalkoja 90 asteeseen.

Sissonne ouverte eli avattu sissonne. Hyppy viidennestä asennosta ilmaan, alastullessa jalka avataan sur le cou-de-piedn kautta lattiaan tai 45 asteen korkeudelle. Varpaila: nousu yhden jalan varpaille ja samalla toinen jalka avataan 45 asteen korkeudelle.

Grand sissonne ouverte eli suuri avattu sissonne. Jalat avataan ilmassa ja laskeudutaan yhdelle jalalle toinen jalka 90 asteessa ojennettuna. Toinen jalka voidaan avata myös koukun kautta eli développéeella. Varpaila: nousu varpaille jalan avauksella 90 asteen korkeudelle.

Sissonne simple Hyppynä: ponnistus viidennestä asennosta ja laskeutuminen yhdelle jalalle sur le cou-de-pied. Varpaila: nousu viidennestä asennosta yhdelle jalalle varpaille sur le cou-de-pied.

Sissonne soubresautssa hypätään ilmaan jalat viidennessä asennossa ja laskeudutaan yhdelle jalalle samalla toinen jalka taakse avaten.

Sissonne tombéssa hypätään ilmaan ja laskeudutaan eteen, sivulle tai taaksepäin "kaatuvalla" askeleella. Usein jatketaan assembléeella tai pas de bourrée changéeella.

Soubresaut

Korkea hyppy viidennessä asennossa liikkuen eteenpäin. Samalla vartaloa taivutetaan kaarelle taaksepäin.

Soutenu, battement

Jalka ojennetaan koukun kautta lattiaan (par terre) tai ilmaan 45 tai 90 asteen korkeudelle (grand soutenu) samalla demi pliéhen laskeutuen. Jalka vedetään takaisin viidenteen asentoon ja samalla tukijalka suoristuu.

Soutenu en tournant, pas assemblé

Käännös (tai puolikäännös) viidennessä asennossa. Alkaa jalan ollessa ojennettuna eteen, sivulle tai taakse, josta se vedetään viidenteen asentoon ja samalla nousee (puoli-)varpaille ja käännetään.

Sus-sous

Päällä-alla. Käytetään myös muotoa sous-sus. Lähinnä varpailla tehtävä liike, jossa relevéellä viidennessä asennossa vedetään jalat tiukasti yhteen ja samalla liikutaan hieman eteenpäin.

T

Temps de cuisse

Sissonne fermée, joka alkaa jalan vaihdolla viidennessä asennossa ja ponnistus pas coupélla.

Temps de flèche

Nuoliliike. Hyppy jalkoja edessä "saksaten". Ponnistettaessa ensimmäinen jalka heitetään eteen suorana (muodostaa ikään kuin jousipyssyn kaaren), jälkimmäinen jalka heitetään eteen koukun kautta ojentaen (ikään kuin ammuttava nuoli). Hyppy päättyy ojennukseen eteen 90 asteeseen yhdelle jalalle.

Temps glissés

Liukuvat liikkeet (hypyt). Pienet lähes lattiassa kiinni tehtävät hypähdykset liikkuen eteen- tai taaksepäin esimerkiksi arabesque-asennossa. Tukijalan polvea tai nilkkaa ei ojenneta hypyn aikana suoraksi.

Temps lié

Yhdistetty liike. Adagio-musiikkiin tehtävä liikesarja, josta on monia muunnoksia helpommasta vaikeampaan. Kaikille muodoille on tunnusomaista käsien ja jalkojen liikkeiden saumaton sitominen toisiinsa sekä eri suuntiin (etuviistoon, sivulle ja takaviistoon) tehtävät askeleet.

Temps lié par terre'ssa askeleet tehdään jalan ojennuksilla lattialla.

Grand temps liässä jalka nostetaan 90 asteeseen sekä ennen askelta että sen jälkeen.

Temps lié sautéssa tehdään sissonne tombé assemblé -hyppy peräkkäin eri suuntiin.

Grand temps lié sautéssa tehdään grand sissonne ouverte tombé assemblé -hyppyjä peräkkäin eri suuntiin.

Temps lié sur le pointes tehdään astuen viidenteen asentoon varpaille pas glissadella.

Temps relevé

Nouseva liike (hetki). Demi pliéstä jalka ojennetaan demi rondin kautta sivulle, samalla tukijalka suoristetaan. Tehdään sekä edestä – en dehors – että takaa – en dedans – avaten.

Temps relevé par terre'ssa jalan avaus tehdään lattialla. Käytetään usein rond de jambe par terre -sarjan préparationina eli aloituksena.

Grand temps relevé tehdään 90 asteessa. Jalka nostetaan demi pliellä polven korkeudelle koukkuun ja avataan demi rondilla ojentaen sivulle 90 asteeseen eli vaakatasoon.

Petit temps relevé – jalka nostetaan demi pliellä sur le cou-de-pied'hen ja avataan etuviistosta demi rondilla ojentaen sivulle 45 asteen korkeudelle. Käytetään usein rond de jambe en l'air -sarjan préparationina eli aloituksena.

Tour temps relevé on piruetti joka aloitetaan temps relevéellä.

Tendu, Battement

Ojennettu. Jalan ojennus lattiaa pitkin liu'uttaen. Varsinkin nykytanssissa liikkeestä käytetään suomennosta harjaus.

Battement tendu double. Jalan ojennuksen jälkeen kantapää käy nopeasti lattiassa, mutta vartalon paino säilyy silti tukijalalla. Kannan laskuja voi olla myös useampi peräkkäin. Liikkeestä käytetään myös nimitystä battement tendu pour le pied eli "jalkaterää varten".

Battement tendu jeté jalan matala heitto ojennettuna.

Battement tendu jeté piquéssä heittoon lisätään terävä näpäys varpailla lattiaan.

Battement tendu pour batteriessa jalka isketään sivulle avauksen jälkeen nilkka koukistettuna V asentoon tukijalan eteen, sitten taakse ja avataan uudestaan sivulle. Teh-

dään myös alkaen iskulla taakse. Harjoitus (nimensä mukaisesti) batterie-hyppyjä varten.

Battement tendu pour le pied on tendu nilkan koukistuksella. Nimikettä käytetään myös tendusta kannan laskulla.

Terre, à

Maassa. Esimerkiksi rond de jambe à terre on rond de jambe tehtynä niin, että jalkaa liikutetaan tendun tavoin lattian pinnassa. Vrt. en l'air.

Terre, par

Maan kautta. Esimerkiksi passé par terressa työskentelevä jalka viedään lattian kautta liu'uttaen uuteen suuntaan.

Tire-bouchon

Korkkiruuvi. Työskentelevän jalan asento koukistettuna varpaat korkealla (polven korkeudella tai jopa ylempänä) kiinni tukijalassa.

Tour tire-bouchon. Piruetti jalka polven korkeudelle (mahdollisimman korkealle) koukistettuna.

Tour

Suurissa asennoissa kuten arabesquessa ja attitudeissa tehtävistä pirueteista käytetään nimikettä tour. Esimerkiksi tour attitude en dedans on pyörähdys attitude-asennossa kääntyen tukijalkaan päin. Termit pirouette ja tour ovat termeinä osittain päällekkäiset ja käännöksistä käytetyt nimikkeet vaihtelevat muun muassa koulukunnittain.

Tour tire-bouchon on piruetti, jossa koukistettu jalka on nostettu mahdollisimman ylös – vähintään polven korkeudelle. Tire-bouchon = korkkiruuvi. Nimitys tulee tässä asennossa tehtävässä käännöksessä syntyvästä korkkiruuvimaisesta vaikutelmasta. Kädet ovat kolmannessa asennossa

Tour degagé en dehors

Askelpiruetti. Käännös alkaa jalka avattuna (degagé= irrotettu) sivulle, josta se vedetään tukijalan eteen viidenteen asentoon varpaille. Takimmainen jalka nousee piruetiasentoon tukijalan etupuolelle ja pyörähdetään ympäri.

Tour de force

Teknisen taidon näyte, jossa yhdistyy voimakkaaksi kokonaisuudeksi esimerkiksi pi-ruetteja ja hyppyjä.

Tour en l'air

Käännös ilmassa. Erityisesti miestanssijoiden liike. Hyppy viidennestä asennosta ilmaan ja yksi tai useampi pyörähdys pysty akselin ympäri ennen alastuloa takaisin viidennenteen asentoon etumainen jalka vaihdettuna.

Tour glissade

Liukuva käännös. Askel eteenpäin V asentoon varpaille ja käännös ympäri. Tehdään useita kertoja peräkkäin diagonaalissa edeten.

Tour jeté

Tournant, en

Kääntyen. Liite, joka ilmaisee liikkeen tehtävän kääntyen. Esimerkiksi pas de bourrée en tournant.

Troisième

Kolmas.

Jalkojen kolmas asento Aukikierretyt jalat peräkkäin kiinni toisissaan. Etumaisen kantaa on kohdakkain takimmaisesta jalkaterän keskikohdan kanssa.

Käsien kolmas asento Ylös nostetut kädet muodostavat soikion pään ympärille.

Tukijalka

Jalka, jonka päällä seistään. "Seisova jalka".

Tutu

Ballerinan esiintymispuku, jossa on lyhyt tyllihelma. Tutu't ovat hyvin kalliita ja tanssijat eivät käytä niitä tavallisilla harjoitustunneilla. Romanttisen suuntauksen tutu'ssa on pitkä tyllihelma.

Työskentelevä jalka

Liikettä tekevä tai ilmassa oleva jalka. "Työjalka".

V

Valmistava perusasento, käsien

Käsien asento soikioksi pyöristettyinä vartalon edessä alhaalla. Kyynärpäät ovat käännettyinä sivuille ja käsivarret kannatettuina siten, että ne eivät kosketa vartaloa, vaan ovat hieman etuviistossa. Käsien muodostama soikio on samanlainen kuin kolmannessa asennossa.

Volé

Lentävä. Liikesanan liitteenä.

Pas brisé voléssa hyppy päättyy jalka ilmaan eteen tai taakse ojennettuna.

(http://fi.wikipedia.org/wiki/Luettelo_balettitermeist%C3%A4)

