



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

HILJAINEN KUISKAUS SINI- SELLE TAIVAALLE

Toiston mahdollisuudet taiteellisessa prosessissa

TEKIJÄ/T: Petra Oona Lesonen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Petra Oona Lesonen	
Työn nimi <i>Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle</i> – Toiston mahdollisuudet taiteellisessa prosessissa	
Päiväys 6.11.2021	Sivumäärä/Liitteet 21/23
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Eeri Pihlajakari	
<p>Tiivistelmä</p> <p><i>Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle</i>-videotanssiteos on Petra Lesosen taiteellinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö tutki toiston mahdollisuuksia taiteellisessa prosessissa. Taiteellinen prosessi pyrki vastaamaan kysymyksiin: mitä liikkeellinen toisto nostaa esille ja minkälainen ilmaisu sekä teoksen rakenne toiston avulla syntyy? Opinnäytetyön tavoitteena oli taiteellisen ajattelun syventäminen, sekä koreografisen ymmärryksen ja liikkeellisen ilmaisun kasvattaminen.</p> <p>Tässä opinnäytetyön kirjallisessa raportissa avataan taiteellisen työskentelyn lähtökohtia ja prosessissa käytettyjä työskentelytapoja. Teos rakentui avoimen prosessin ja liikeimprovisaation avulla. Raportissa tarkastellaan myös teoksen luomisen vaiheita ja valmistunutta teosta, sekä pohditaan prosessin vaikutuksia ja uusia näkökulmia, jotka syntyivät toiston avulla. Opinnäytetyön myötä Lesosen ymmärrys toistosta luovana työkaluna syventyi.</p> <p><i>Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle</i>-videotanssiteos julkaistiin sosiaalisen median kanavilla YouTubessa ja Instagramissa elokuussa 2021.</p>	
Avainsanat nykytanssi, toisto, avoin prosessi, improvisaatio, taiteellinen prosessi	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author(s) Petra Oona Lesonen	
Title of Thesis <i>Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle</i> – The possibilities of repetition in the artistic process	
Date 6.11.2021	Pages/Appendices 21/23
Client Organisation /Partners Eeri Pihlajakari	
<p>Abstract</p> <p><i>Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle</i> video dance piece is an artistic thesis by Petra Lesonen. The thesis examined the possibilities of repetition as part of the creative process. The artistic process aimed to answer the questions: what does repetition of movement make visible, what kind of composition and expression does it creates? The goal of the thesis was to deepen artistic thinking and to develop choreographic understanding.</p> <p>The report opens the starting points of the process and the methods of working. The piece was created in an open process and was based on improvisation. The report also examines the creation process of the piece and final form of the video performance. The report also reflects on the impact of the artistic thesis, the new perspectives and observations that were found by the repetition. Through the process of making the thesis Lesonen's understanding of the use of repetition as a creative tool deepened.</p> <p><i>Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle</i> dance video installation was performed in the social media channels YouTube and Instagram in August 2021.</p>	
<p>Keywords contemporary dance, open process, repetition, improvisation, artistic process</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	LÄHTÖKOHDAT TAITEELLISELLE OPINNÄYTETYÖLLE	6
2.1	Ajatuksia tanssista, liikkeestä ja taiteesta prosessini taustalla	6
2.2	Työn aihe	7
2.3	Avoin prosessi	8
2.4	Improvisaatio	9
3	LIIKKEEN LUOMISEN VAIHEET JA TEOKSEN VALMISTUMINEN	11
3.1	Ensimmäinen vaihe	11
3.2	Toinen vaihe.....	13
3.3	Viimeinen vaihe	14
4	VALMIS TEOS – HILJAINEN KUISKAUS SINISELLE TAIVAALLE.....	16
4.1	Videoteoksen rakenne	16
4.2	Eesityksen skenografia ja äänimaailma.....	17
4.3	Teoksen nimi ja julkaisu	19
5	POHDINTA.....	20
	LÄHTEET	22
	LIITE 1: LINKKI VIDEOTEOKSEEN HILJAINEN KUISKAUS SINISELLE TAIVAALLE	23

1 JOHDANTO

Tämä raportti käsittelee taiteellisen opinnäytetyöni *Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle*-videotanssiteoksen vaiheita. Taiteellinen opinnäytetyöni tutkii toiston mahdollisuuksia taiteellisessa prosessissa. Raportissa avaan työni lähtökohtia, työskentelytapojani sekä prosessin aikana syntyneitä löydöksiä, joita taiteellinen työskentelyni nosti esille.

Mielenkiintoni toistoon osana taiteellista prosessia on noussut esille vuosien myötä tutkaillessani suhdettani liikkeeseen ja havainnoidessani mieltymyksiäni taiteen monipuolisessa maailmassa. Valitsin tehdä taiteellisen opinnäytetyön, koska näin sen mahdollisuutena tutkia aihetta liikkeen kautta ja tanssitaiteen kehyksissä. Koin tärkeäksi löytää, mitä toisto minulle henkilökohtaisesti tarkoittaa ja minkälaisena ilmaisukeinona haluan sitä tanssitaiteilijana käyttää. Erityisesti halusin tutkia kysymyksiä: mitä liikkeen toistaminen nostaa esille, minkälaisen rakenteen ja ilmaisun toiston avulla voi saavuttaa?

Opinnäytetyöni tavoitteena oli syventää aikaisempia havaintojani toiston synnyttämistä mahdollisuuksista ja jäsentää kokemaani henkilökohtaisen tekemisen kautta. Lisäksi opinnäytetyö oli minulle tilaisuus tutkia itseäni taiteilijana. Koin sen mahdollisuutena sekä rakentaa omaa ammatti-identiteettiäni että jäsentää paikkaani tanssitaiteen tekijänä tanssinkentällä.

Vastasin taiteellisen opinnäytetyöni *Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle* -videotanssiteoksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Toimin siinä sekä tanssijana että koreografina ja editoin myös lopullisen videoteoksen. Valmistunut videotanssiteos julkaistiin sosiaalisen median kanavilla YouTube:ssa ja Instagramissa elokuussa 2021.

Opinnäytetyöni kirjallinen osuus sisältää seitsemän lukua. Ensimmäiseksi avaan taiteellisen työni aihealintaa, kerron sen lähtökohdista sekä työskentelytavoista. Tämän jälkeen kuvailen harjoitusprosessin kulkua ja esittelen liiketeemoja, joiden parissa työskentelin. Sitten avaan valmiin teoksen rakennetta sekä visuaalista ilmettä. Viimeisenä pohdin toiston synnyttämiä tuloksia, oivalluksia ja johtopäätöksiä. Kuvailen prosessin vaikutusta itseäni taiteilijana, tanssijana ja opettajana ja tarkastelen taiteellisen opinnäytetyöni suhdetta tanssitaiteen ammattikenttään.

2 LÄHTÖKOHDAT TAITEELLISELLE OPINNÄYTETYÖLLE

2.1 Ajatuksia tanssista, liikkeestä ja taiteesta prosessini taustalla

Mielestäni tanssi liikuttaa, puhuttelee, herättää ajatuksia ja muovaa ihmistä. Sen merkityksellisyyden taika on moniulotteista ja vaikuttavaa. Se puhdistaa, vapauttaa, eheyttää ja rakentaa uutta. Se on vahvaa fyysistä kehollisuutta, liikettä, vapaata leikkiä ja luovuutta - portti sisäiseen maailmaan, jossa järki ja sanat saavat rinnalleen jotain syvempää ja rikkaampaa. Parhaimmillaan se on taidetta. Väylä ihmisyyden ja inhimillisyyden ytimeen, tapaan puhutella, vaikuttaa, kokea ja katsoa. Nämä ovat ajatuksiani, jotka näkyvät tanssikäsitykseni pohjalla ja vaikuttavat omiin valintoihini taidetanssin tekijänä. Taiteellinen näkemys sekä pyrkimys vahvaan fyysiseen läsnäoloon ja ajattelevaan kehoon korostuvat.

Kehon ilmaisuvoimassa on jotain merkityksellistä ja sanoja vahvempaa. Koen tärkeäksi, että löydämme oman fyysisyytemme, suhteemme kehoon ja tapamme ilmaista kehollamme. Tanssitaiteilija Eeva Muilu (2011) kirjoittaa kehon ilmaisuvoimasta kauniisti. Hän kiteyttää ajatukseni hyvin siitä, mikä kehossa on niin kovin puhuttelevaa:

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

Vahva kehotietoisuus ja liikkeellinen fyysisyys ovat minulle itselleni tärkeitä työstämisen tapoja, joiden avulla olen kokenut tanssin tarjoaman kokemusrikkaan maailman, ja jonka kautta haluan taiteellista työskentelyäni myös lähestyä. Kehon ja mielen välinen yhteys sekä vahva fyysisyys tuovat meidät tähän hetkeen, tilaan, aikaan sekä ympäröivään maailmaan. Koen, että sen kautta voimme myös rakentaa vahvan sillan minuutemme sekä omaan henkilökohtaiseen tapaamme ilmaista.

Käsite ajattelevasta kehosta on keskeinen tanssikäsityksessäni. Kehon kautta tiedetään, tunnetaan ja aistitaan. Tieto jäsentyy ja syntyy vahvasti koetusta kehosta. Liikkeen avulla voimme ymmärtää ja nostaa esille kokemuksia, joista ei ole tietoinen tajunnan tasolla. Siispä kehollinen tieto on jotain henkilökohtaista, joka syntyy aistimustemme, tuntemustemme, kokiemme havaintojen ja elämysten kautta. Kehollinen tieto syntyy vuoropuhelussa fyysisen ja sosiaalisen todellisuuden kanssa. (Anttila 2013, 33.)

Parhaimmillaan tanssi ja taide tuottaa sekä tekijälle että kokijalle itselleen voimaannuttavia kokemuksia, jonka avulla voi löytää ja rakentaa uutta. Juha Varto kirjoittaa (2001, 7), että taiteen tekeminen pyrkii avaamaan mahdollisuuksia, joita kasvavassa itsessään on: ilmaisemisen, tunnistamisen ja ajattelemisen mahdollisuuksia. Nämä ovat minulle arvokkaita periaatteita, joihin peilaan tanssiani

ja omaa taiteellista tekemistäni. Tanssikäsitykseni ja sen periaatteet näkyvät vahvasti taiteellisen opinnäytetyöni pohjalla.

2.2 Työn aihe

Taiteellisessa opinnäytetyössäni tutkin toiston käytön mahdollisuuksia luovassa prosessissa. Idea aiheen tutkimiseen syntyi halustani tarkastella kysymystä: Mikä minua tanssitaiteessa ja liikkeessä tällä hetkellä inspiroi ja minkälaisen ilmaisutavan koen itselleni tanssitaiteilijana merkittävänä? Olin vuosien myötä pistänyt merkille, että toisten taiteilijoiden töissä minua kiehtoi selkeiden liiketeemojen toistaminen. Inspiroiduin ajattomuudesta, harmoniasta, rytmistä ja pienistä sävyeroista, joita toisto toi esiin. Mielestäni toisto on ilmaisukeinona vaikuttava ja halusin tuoda sen osaksi taiteellista ilmaisuani.

Opiskellessani Stavangerin Yliopiston tanssijan koulutuksessa sain kosketuksen siitä, mitä toisto voi tuoda esille koreografisessa luomistyössä. Työskentely pohjautui vahvasti improvisaatioon ja rajattomaan kokeiluun. Tällainen tapa työskennellä herätti minussa kokemuksen siitä, että olin mahdollisesti löytänyt itselleni toimivan koreografisen työskentelymetodin. Toisto tuntui synnyttävän koreografiaa itse itsestään. Tämän vuoksi näin taiteellisen opinnäytetyöprosessin mahdollisuutena sekä jatkaa työskentelymetodin tutkimista että syventää omaa ymmärrystäni ja suhdettani aiheeseen paremmin.

Aiheen valinnan taustalla näkyi myös mieltymykseni kuva- ja videotaitteeseen, jossa toistoa on hyödynnetty ilmaisukeinona. Esimerkiksi Reijo Kelan tilataideteos Hiljainen kansa sekä japanilaisen kuvataiteilija Yayoi Kusaman teokset herättivät minussa innostuksen tutkia toistoa myös kuvataiteen näkökulmasta. Heidän töissään tietyn elementin toistamisen synnyttämä rytmi, yhtenäisyys ja kokemus tilasta puhuttelivat minua. Niinpä kysymys toiston mahdollisuuksista kiehtoi minua suuresti.



KUVA 1. Reijo Kelan tilataideteos Hiljainen kansa (YLE/HARRI ANTTILA 2020)



KUVA 2. Yayoi Kusaman taidetta (SAVONSANOMAT/TIMO JAAKONAHO 2016)

Koska olen tanssija ja hyvin kehollinen tekijä, koin liikkeellisen lähestymisen aiheeseen tärkeänä. Tahdoin lähestyä aiheen tarkastelua ensisijaisesti liikkeen keinoin ja henkilökohtaisen kokemukseni kautta. En kuitenkaan jättänyt huomioimatta aiheeni rajauksessa toiston hyödyntämisen muita mahdollisuuksia, vaan tahdoin pysyä avoimena erilaisille mahdollisuuksille läpi prosessin. Liikkeellisesti minua kiinnosti lähteä tutkimaan: mitä liikkeen toisto synnyttää ja nostaa esille, minkälaisen ilmaisun ja teoksen rakenteen toistolla voi saavuttaa.

Lähestyin työtäni avoimen prosessin ja improvisaation näkökulmasta. Lähtökohdat antoivat minulle sekä tilaa nähdä mihin prosessini vie että tukea aiheen tutkimiseen. Avointa prosessia ja improvisaatiota avaan luvun seuraavissa kappaleissa 2.3 ja 2.4. Oman työskentelyni prosessia ja liikkeellisen tutkimukseni teemoja avaan luvussa 3.

2.3 Avoin prosessi

Taiteellisen opinnäytetyöni alussa minulle oli tärkeää, että en määritä ja kuvittele ennalta liikaa minkälainen tuotoksestani pitäisi tulla. Tämän vuoksi halusin pitää työni avoimena prosessina. Soili Härmäläinen kirjoittaa, että avoin prosessi on osa prosessorientoitunutta mallia. Prosessorientoituneissa mallissa luovan prosessin merkitys korostuu ja tuotos muotoutuu improvisaation ja liiketutkimuksen myötä prosessin aikana. Prosessin tarkoitus on syventää erityisesti tekijän luovuutta ja käynnistää taiteellinen kasvu. (Härmäläinen 1999, 94–96.) Koen tällaisen ajattelun sallivana ja se tukee monessa mielessä hyvin taiteellisen opinnäytetyöni tutkiskelevaa luonnetta.

Hämäläisen prosessorientoituneessa mallissa korostuu myös kehon ja mielen yhteys. Siinä keho tuntee, tietää ja muistaa. (Hämäläinen 1999, 95.) Minulle oli tärkeää, että annan tilaa kehotietoisuudelle, kehon ja mielen väliselle yhteydelle. Koin tärkeäksi, että kehollinen tietoisuuteni voisi nostaa esille yllättäviäkin asioita.

Myös fenomenologinen lähestymistapa tuki haluani lähestyä taiteellista opinnäytetyötäni avoimen prosessin näkökulmasta. Fenomenologia tarkoittaa asioiden tai tapahtumien tarkastelemista sellaisena kuin ne tietoisuudelle ilmenevät. (Tieteen termipankki, 2021.) Siinä henkilökohtaiset aistimukset, kokemukset ja elämysten pohtiminen nähdään merkityksellisenä ja tietomme maailmasta välittyy vain eletyn kehon, aistimisen ja kokemisen kautta. (Koppa, 2021.)

Tanssi on antanut minulle vahvan kokemuksen siitä, että tieto jäsentyy ja syntyy vahvasti koetusta kehosta. Liikkeen avulla voin ymmärtää ja nostaa esille kokemuksia, joista en ole tietoinen mieleni tasolla. Anttilan mukaan muun muassa abstraktit mielleyhtymät, mielikuvat ja ymmärtämättömät tunteet ja tuntemukset voivat nousta pintaan liikkeen keinoin. Tietoisien kekokokemuksen myötä ihminen voi antaa niille kielellisen muodon ja jäsenneilyn kokemuksen. Tämän avulla kokemus itsestä sekä näkemys ja ymmärrys maailmasta, tiedoista ja taidoista voivat löytää uusia merkityksellisempiä ja syvällisemmin ymmärrettyjä tarkoituksia. (Anttila, 2009.) Koen, että oppiminen, ymmärtäminen ja asioiden merkitykset syntyvät tällöin itsestäni, itseni kautta koettuina ja elettyinä, eivätkä ole vain jäljiteltäviä tai matkittavia.

2.4 Improvisaatio

Mielestäni improvisaatio tukee avoimen prosessin lähtökohtia. Myös Hämäläisen prosessorientoituneessa mallissa liikkeen tutkimista ja luomisprosessia lähestytään improvisaation ja liiketehtävien avulla. Koska oma taiteellinen opinnäytetyö lähti liikkeelle hyvin avoimesta lähtökohdasta, koin improvisaation olevan keskeinen lähestymiskeino ja työskentelytapa.

Improvisaatio on ikaikainen tanssimuoto ja ollut aina osa länsimaisen tanssin kehitystä. Se on kehittynyt vuosien myötä ja eri ajanjaksoina sitä on hyödynnetty tanssissa eri tavoin. Taidetanssissa improvisaation asema korostui 1960-luvulla postmodernin tanssin myötä. Erityisesti sitä kehitti ja hyödynsi työssään Judson Dance aikakauden tekijät, kuten Steve Paxton, Trisha Brown ja Anna Halprin. Heidän työssään pyrkimys liikkeen luonnollisuuteen syveni ja esityksissä korostui improvisaatiolle tyyppinomainen antautuminen liikkeen vietäväksi, leikinomaisuus ja pelillisuus. (Bales 2008, 153–162.)

Näen, että improvisaatio on nykypäivänä vakioitunut metodi taidetanssinkentällä monessa mielessä. Sen avulla esimerkiksi tutkitaan omaa liikettä, löydetään inspiraatiota uutta liikemateriaalia varten ja valmistetaan esityksiä, jotka pohjautuvat joko osittain improvisoituun materiaaliin tai ovat täysin improvisoituja. Tällaisten esityksien rakennetta kutsutaan usein scoreksi.

Oma taiteellinen opinnäytetyöni tähtää siihen, että löydän liikkeen toiston avulla teokselleni improvisoitavan rakenteen eli scoren. Lahdenperä (2013, 1.1) määrittää scoren koreografian rakenteeksi tai käsikirjoitukseksi, joka rakentuu sovittujen liiketehtävien avulla, jotka ohjaavat muun muassa esityksen liikkeellistä ja tilallista kulkua. Omassa työssäni en määrittänyt näitä liiketehtäviä etukäteen, vaan tahdoin antaa niiden syntyä toiston ja kehoni kautta ilmenevinä löydöksinä.

Myös aikaisemmat havaintoni siitä, että omassa improvisaatioissani syntyy helposti liikkeellistä toistoa, vahvasti haluani lähestyä taiteellista opinnäytetyötäni improvisaation keinoin. Hämäläinenkin kirjoittaa, että improvisaatioissa syntyvän kehon ja mielen välisen yhteyden avulla koreografi oppii kehittämään liikekieltään ja löytämään sille toistettavan muodon (Hämäläinen 1999, 79).

Itselleni improvisaatio taiteellisen opinnäytetyöni lähtökohtana oli nimenomaan keino sukeltaa itseni sisälle tuntemattomaan. Olin aikaisemmin työskentelyssäni kokenut, että improvisaatio synnyttää yllättäviäkin asioita. Se toimii erinomaisena keinona löytää kehon ja mielen välinen yhteys, jossa liike, tunteet ja mielikuvat yhdessä luovat tuotosta hetkessä. Siispä olen samaa mieltä Hämäläisen kanssa siitä, että improvisaatio on keino löytää yhteys alitajunnan liikkeisiin ilman rationaalisen mielen kontrollia ja improvisaatio syntyy itseohjautuvasti liikevastuksena mielikuvaan, liikeideaan tai aistiärsytykseen (Hämäläinen 1999, 79).

Mielestäni improvisaatioon kuuluu myös pelillisuus ja leikinomaisuus, vapaa luovuuden tila, jossa on tilaa virheille ja sallivalle kokeilulle. Päästäksemme tähän luovuuden tilaan meillä täytyy olla kyky antautua hetkeen ja rohkeutta astua tuntemattomaan. Astumalla tuntemattomaan voimme löytää jotain uutta ja inspiroivaa. (Nachmanovitich 1990, 22–23.)

Improvisaation avulla olemme myös vahvassa kosketuksessa itseemme. Nachmanovitich (1990, 47) kutsuu kosketusta itseemme sisäiseksi lapseksi, jolla on synnynnäinen kyky tutkia, kokeilla ja leikkiä eli improvisoida. Juuri tuo kyky leikkiin ja kokeiluun on voimakkaassa yhteydessä vapaaseen luovuuteen, henkilökohtaiseen tapaamme ilmaista (Nachmanovitich 1990, 47–51). Koska taiteellisessa opinnäytetyössäni oli keskeistä löytää oma taiteellinen ääneni ja liikkeellinen kädenjälkeni, mielestäni antautuminen improvisoinnin vapaalle luovuudelle, tutkimiselle ja kokeilulle oli tärkeä osa työtäni.

Lisäksi minussa resonoi ajatus siitä, että improvisaatio antaa luvan yhtäaikaiseen kokeiluun, luomiseen ja esiintymiseen. Hämäläisen prosessorientoituneessa mallissa mielikuvien ja tunteiden kautta syntyvä liikekokeilu ja luomistyö korostuu. (Hämäläinen 1999, 94–96.) Myös omassa improvisaatioissani olen huomannut, että liike luo tunteita ja mielikuvia. Tunteet ja mielikuvat taas muokkaavat liikettäni antaen improvisaatiolleni uusia mahdollisuuksia ja suuntia. Siispä improvisoidessani tunnen olevani jatkuvasti prosessissa, jossa yhtäaikaisesti tutkin, luon ja esiinnyn. Nämä asiat olivat kulmakiviä, jotka herättivät mielenkiintoni tutkia liikkeellisen toiston mahdollisuuksia improvisoinnin keinoin.

3 LIIKKEEN LUOMISEN VAIHEET JA TEOKSEN VALMISTUMINEN

3.1 Ensimmäinen vaihe

Aloitin teoksen luomisen vapaan liikkeen tuottamisesta kesäkuussa 2021. Pohjalla minulla oli pyrkimys vastata kysymyksiin: mitä toisto tuo esille liikkeellisesti ja kuinka valittujen liiketeemojen toistaminen voi synnyttää oman esityksensä.

Tässä prosessin ensimmäisessä vaiheessa jokaisella harjoituskerralla toistin samankaltaista harjoitusrakennetta. Tein alkuun tietoisien läsnäoloharjoitteen ja tämän jälkeen kolme tai neljä noin 15–20 minuutin mittaista vapaata improvisaatiota. Improvisaatiot kuvasin talteen kameralla. Harjoituskerroja minulla oli viikossa yksi tai kaksi riippuen aikatauluistani. Harjoitteiden avulla pyrin tuomaan mieleni ja kehoni meditatiiviseen tilaan. Aikaisemmin harjoitteluissani olin kokenut, että meditatiivinen tila synnytti liikkeellistä toistoa ja halusin sallia kehoni ja mieleni saapua tähän tilaan.

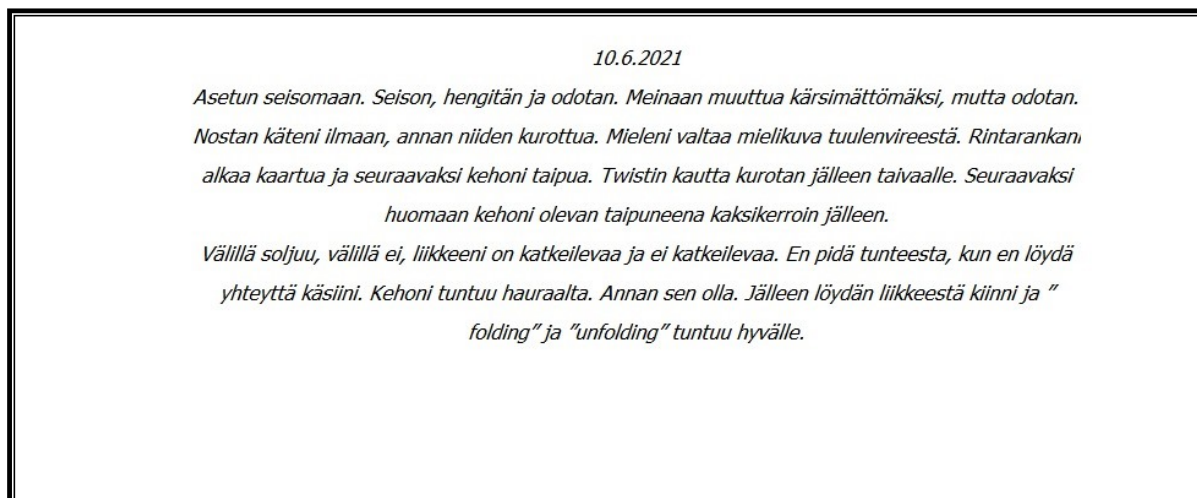
Koin, että kehon ja mielen lämmittäminen tulevaan harjoitteluun tietoisien läsnäoloharjoitteen avulla auttoi minua löytämään meditatiiviseen tilan. Siitä syntyi tärkeä rituaali, jonka suoritin ennen jokaista harjoittelukertaani.

Tietoisien läsnäolon harjoituksessa toin huomioni ensimmäisenä katseeseeni. Annoin sen olla pehmeä ja kohdistunut samaan aikaan. Katseeni pitäminen paikallaan ja pehmeänä piti mieleni keskittyneenä sekä tietoisena tilasta, jossa olen. Tämän jälkeen siirsin tietoisuuteni hengitykseen, jonka johdattamana suljin silmäni ja siirsin huomioni kehoni asennon tarkkailuun. Aistimalla kehoni pääläestä varpasiin rakensin kuvan kehoni anatomisesta rakenteesta sekä virittäydyin erilaisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin kehossani. Tämän jälkeen palautin huomioni hengityksen tarkkailuun. Siihen tunteeeseen, kuinka hengitys virtaa kehossani liikuttaen sitä ylös ja alas. Hengityksen avulla loin sillan kehoni ja mieleni välille. Harjoitteen lopuksi avasin silmäni ja annoin huomioni ja aistimusteni vapautua takaisin ympäröivään tilaan.

Harjoitteessa olennaista oli kehotietoisuuden herättäminen ja lempeän tarkkailevan roolin rakentaminen. Pyrin luomaan tietoisuuden tilan, jossa katselin kehoani ja mieleni toimintaa ulkopuolisen silmin arvottomatta ja arvostelematta. Harjoitteen avulla päästin irti sisäisestä kriteeristä, halusta ennakoita, kontrolloida ja muuttaa asioita. Tilalle löysin olemisen tavan, jossa rauha, valppaus ja sallivuus olivat läsnä. Näistä syntyi tärkeitä elementtejä, jotka halusin säilyttää työssäni.

Tietoisien läsnäoloharjoitteen jälkeen siirryin improvisaatioharjoituksiin, joiden lähtökohtina oli vapaa ennakoimaton liike. Tehtäväni oli herkistyä kuuntelemaan kehostani tulevia impulsseja ja antautua niiden vietäväksi ilman tarvetta muuttaa tai tuottaa mitään. Tahdoin nähdä, mitä alitajunnastani kumpuaa sekä minkälaisia liiketeemoja ja mielikuvia kehoni tuottaa tajuntani pintaan.

Jokaisen tehtävän jälkeen kirjoitin vapaata tekstiä kokemuksestani. Kirjoittaminen auttoi minua palaamaan uudestaan esiin nousseiden teemojen ja mielikuvien pariin. Videointi puolestaan auttoi minua jälkeinpäin jäsentämän improvisaatiossa syntyneitä liiketeemoja.



KUVA 3. Muistiinpano (Prosessipäiväkirja 10.6.2021)

Harjoituskauden alkuun tein useamman vapaan liikkeen improvisaation, mutta melko nopeasti tämän jälkeen karsin valintani neljään improvisaatioon. Nimesin valitsemani improvisaatiot heinäpeloksi, myrskyksi, seinäksi ja kiveksi. Palautin ne mieleeni pyrkimällä toistamaan niissä syntyneitä liiketeemoja ja perehdyin tarkastelemaan teemoja syvemmin.

Heinäpelto-improvisaatiossa tutkin jalkojeni liikettä. Seurailin niiden artikulaatiota ja huojumista selinmakuulla. Tämä loi minulle mielikuvan heinäpellosta. Huomasin ajatukseni myös seuraavan ajan ja voimankäyttöä. Mielikuva tuulen huojuttamista kukista ja heinistä heilutti ja liikutti jalkojani välillä voimakkaasti ja vauhdikkaammin, välillä kevyemmin ja hitaasti. Jalkaterät puolestaan loivat kukkasille terälehdet ja niiden artikulaation tutkiminen oli kehostani mielenkiintoista.

Myrsky-improvisaatiossa kehoni asettui paikalleen seisomaan. Liikeimpulssi lähti liikkeelle käsistä, joiden tunsin olevan vahvassa yhteydessä toisiinsa. Rankani osallistui mukaan liikkeeseen. Rintarankani kaartui ja taipui. Lopulta polvenikin pehmenivät ja tunsin, kuinka koko kehoni vuorotellen kurotti kohti taivasta ja taipui alas kohti maata. Oloni oli välillä tuskaisa sekä hauras, välillä voimakas ja vapaa. Mieleeni nousi mielikuvat ihmisistä sodassa hädän keskellä kurottaen kohti vapautta. Tämän mielikuvan pohjalta nimesin improvisaation myrskyksi.

Seinä-improvisaatiossa kehoni hakeutui kosketukseen seinän kanssa. Se nojasi siihen ja valui sitä pitkin. Välillä työnsi itsensä siitä epätasapainoon aiheuttaen tunteen vauhdista ja voimakkaasta liikeenergiasta luoden erilaisia kääntymisiä, kaatumisia, tiputuksia ja vapautuksia. Antauduin vauhdin ja voiman tunteelle. Leikin ja pelasin kehoni ja seinän välillä ja annoin itseni tutkia loputtomia erilaisia reittivaihtoehtoja. Tämä loi minulle ilon ja leikkimielisyyden tunteen.

Kivi-improvisaatiossa hypähtelin ja tein erilaisia käännöksiä sekä piruetteja. Minulle syntyi mielikuva Hugo-pelistä, jossa pelihahmo hypähtelee kiveltä toiselle. Välillä hypähtelin nopeasti ja välillä hidastaen, lähelle ja kauas. Hypähdykset kehittyivät pikkuhiljaa erilaisiksi käännöksiksi ja pyrähdyksiksi, kun huomasin kuvittelevani kiviä eri puolille ja eri etäisyyksille minusta. Tämä oli mielestäni hauskaa ja vei minut muistelemaan itseäni lapsena. Huomasin kaipaavani takaisin lapsuuteen. Takaisin jonkinlaiseen vapauteen ja keveyteen.

Teemojen toistaminen synnytti liikkeelliset raamit liiketyöskentelylleni. Huomasin, että toiston avulla jokaiseen teemaan syntyi omanlaisensa liikelogiikka ja kehykset. Niiden sisällä pystyin vapaasti tutkimaan, pelaamaan, leikkimään sekä löytämään uusia kerroksia ja mahdollisuuksia. Teemojen selkeät liikeideat olivat turvasatamani, mihin pystyin aina palamaan, jos koin olevani hukassa. Muussa tapauksessa kehoni ja mieleni ikään kuin ehdotti erilaisia tapoja liiketehtävän ratkomiselle ja alitajuntani teki spontaanisti uusia ja erilaisia valintoja rationaalisen mieleni puolesta.

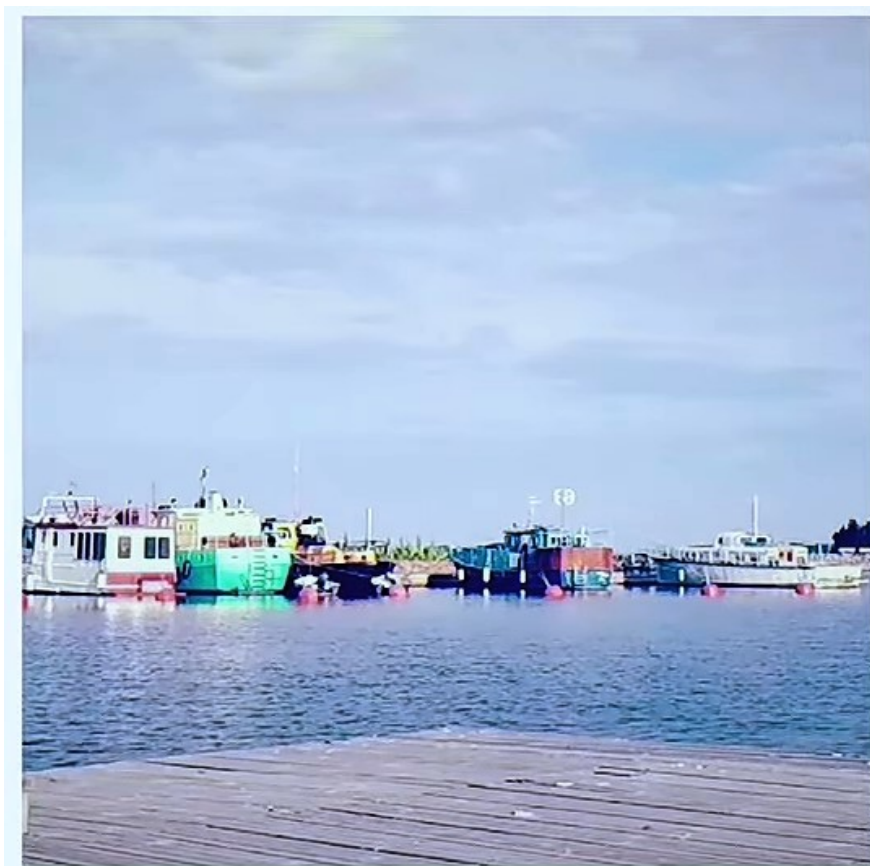
3.2 Toinen vaihe

Prosessin seuraavassa vaiheessa rajasin liikkeellistä tutkimustani. Prosessipäiväkirjan, videotallenteiden ja intuitioni avulla poimin improvisaatioista mieleisimmät teemat. Liikkeellisiksi teemoiksi valitsin kiertymiset ja kurottamiset, kokoon taittumisen ja avaamisen sekä hypähdykset, askellukset ja erilaiset pyörähdykset. Tämän jälkeen lähdin kokeilemaan, kuinka valitsemani liikkeelliset teemat yhdistyisivät kehossani toisiinsa. Liikkeellinen rakenne improvisaatiolleni syntyi helposti. Minusta tuntui, että liikkeiden välillä oli logiikka, jota kehoni oli helppo noudattaa.

Toiston myötä tarkkailin myös ajan- ja voimankäyttöä. Pistin merkille, että prosessin ensimmäisen vaiheen löydökset liikkeen hidastamisesta ja nopeuttamisesta olivat jälleen vahvasti läsnä liikkeesäni. Päätin säilyttää liikkeen hidastamisen ja nopeuttamisen improvisaationi työkaluna, koska koin sen olevan tunnusomainen piirre toistolle. Toinen tärkeä päätös liittyi voimankäyttöön. Annoin itselleni luvan säädellä liikkeen voimakkuutta. Leikin kevyen ja raskaan liikeimpulssin välillä luoden liikkeeseen erilaisia sävyjä.

Tässä vaiheessa prosessia aloin myös pohtimaan teokseni lopullista muotoa ja poistuin harjoittelutilasta ulos. Halusin hyödyntää teokseni toteutustavassa videointia ja tehdä työstäni videoteoksen. Liikkeellisen prosessin aikana minulle oli syntynyt ajatus videon kuvaamisesta luonnossa. Tein useita kävelyretkiä etsien teokselleni sopivaa paikkaa. Minulle syntyi idea kuvata video matalassa rantavedessä. Veden vastus kuitenkin hankaloitti liikkumista niin paljon, että päätin hylätä kauniin ajatukseni. Kokeilin tanssimista myös kalliolla, mutta tämäkään ei tuntunut minusta hyvältä.

Prosessini aikana syntyneet mielikuvat luonnosta kuitenkin ohjasi päätöstäni ja halusin säilyttää luontoelementin työssäni. Lopulta valintani sataman laiturista syntyi intuitiivisesti. Sen vesi, kauniit värit ja järveltä puhaltava tuulenvire teki minuun vaikutuksen. Koin, että laiturimaiseman elementit tukivat prosessini aikana syntyneitä mielikuvia, kokemuksia, ajatuksia ja tunteita.



KUVA 4. Kuvausmaisema (Lesonen, 2021)

Tässä vaiheessa prosessia henkilökohtaisessa elämässäni tapahtui suuria käännteitä, jotka vaikuttivat työhöni. Heinäkuussa 2021 koin valtavasti surua. Oloni oli hauras ja epävarma. Tämä alkoi näkymään myös tanssissani. Aluksi oloni oli epämukava, koska aikaisemmin varmalta tuntunut liike tuntui nyt huteralta.

Päätin kuitenkin antautua tuolle tuntemukselle ja kokemukselle. En väistellyt tai työntänyt sitä pois, vaan annoin sen olla osa työtäni. Huomasin, että kipeät tunteet loivat uusia sävyjä ja merkityksiä työhöni. Taipuminen kasaan ja kurottaminen ylös alkoi tuntua kamppailulta voittamisen ja luovuttamisen välille. Hypähdykset, askellukset ja erilaiset ympärimenot puolestaan loivat toivoa paremmasta ja edustivat iloa, vapautta ja rohkeutta.

Tässäkin kohtaa liikkeellisestä toistosta syntyi turvasatamani. Se loi järjestystä oman sisäisen kaokseni keskellä ja sen avulla pystyin helpommin kohtamaan kipuni ja käsitlemään tunteitani. Huomasin, että prosessi alkoi tuntumaan terapeuttiselta. Aikaisemmin ajatus tanssin terapeuttisesta vaikutuksesta oli tuntunut kaukaiselta. Nyt se alkoi saamaan kokemukseni myötä todellisempaa merkitystä. Työni avulla surin ja annoin surulleni liikkeellisen muodon.

3.3 Viimeinen vaihe

Vaikka oloni oli henkisesti huterana ja huonona, heinäkuun lopulla päätin, että teokseni on liikkeellisesti valmis. Halusin olla itselleni armollinen ja päästin irti vaatimuksistani tanssini suhteen. Hyväksyin

työni sellaisena kuin se oli. Luotin, että toisto oli luonut liikkeelle raamit sekä tehnyt näkyväksi aikaan ja voimankäyttöön liittyviä mahdollisuuksia, joilla loin liikkeeseen vaihtelevuutta, kerrostumia ja erilaisia sävyjä. Lisäksi olin löytänyt liikkeelle syvyyttä tunteistani ja näin luonut vahvan merkityksen prosessilleni.

Elokuun alussa vein liikkeellisen työni satamaan ja kuvasin sen useampaan kertaan videolle. Kuvaustilanteessa minulle oli tärkeää, että annoin hetkelle aikaa. Rauhoitun kuulemaan luonnon ääniä ja annoin niiden luoda vuorovaikutuksen liikkeen kanssa. Haastetta tanssimiseen loi uudenlainen alusta. En antanut sen kuitenkaan vaikuttaa, vaan uppouduin tanssimaan ja annoin itselleni vapauden leikitellä liiketeemojen äärellä.

Ajoittain kuvaustilannetta seuraili ohikulkevat ihmiset. Heidän katseensa vaikutti minuun sekä hyvässä että huonossa. Samaan aikaan nautin esiintymisestä ja herkistyin kuuntelemaan liikettä enemmän. Olin vahvemmin läsnä ja improvisaationi sai siitä voimaa. Toisaalta huomasin tilanteen pelottavan minua, koska ymmärsin, kuinka paljaalta minusta tuossa hetkessä tuntui. Ikään kuin ventovieurat ihmiset olisivat nähneet kipeimmät tunteeni ja herkimmätkin sävyini itsestäni. Kokemus sai minut tajuamaan, kuinka henkilökohtaiselta tanssimiseni tuntui ja ymmärsin, että työstäni oli muodostumassa liikkeellinen ja visuaalinen omakuva.

Seuraavaksi editoin videon. Katsellessani liikettäni editointitilanteessa näin siinä kamppailuni antautumisen ja periksiantamattomuuden välillä. Ikään kuin sisälläni olisi vahva energia, jonka kanssa riitelen. Halusin tuoda sen esiin videollani. Lisäksi halusin, että teoksestani välittyä oma haavoittuvuuteni sekä ilon, pelin ja leikin vivahteet, jotka näkyivät sykähtelevänä energiana liikkeellisen kamppailuni seasta. Tämän vuoksi toin työhöni mukaan toiston käytön hyödyntämisen visuaalisesti. Kuvan toistaminen oli keino, jolla pystyin tuomaan rohkeasti esille itseni ja eri puolet kokemuksestani. Pyrin siihen, että kuvan toiston avulla liikkeen eri aikainen rytmittely, laadut, sävyt ja nyanssit kuvastivat kokemaani ja paljasti palasia persoonallisuudestani ja sisäisestä maailmastani. Se tuki ajatusta työni omakuvamaisesta luonteesta.

Lopullisesta videosta syntyi kokonaisuus, jossa liikeimprovisaationi toistuu neliön sisällä neljässä eri kuvaruudussa. Editoinnin ja visuaalisen toteutuksen avulla teokseen syntyi vaikutelma, jonka myötä teoksessa olisi neljä tanssijaa. Jokaisessa kuvassa tanssin kuitenkin minä välillä yhtä aikaa toisen kanssa, välillä eri aikaan, välillä kuvasta poistuen ja välillä ilmestyen siihen takaisin.

4 VALMIS TEOS – HILJAINEN KUISKAUS SINISELLE TAIVAALLE

4.1 Videoteoksen rakenne

Videoteos (Kts. LIITE1) lähtee liikkeelle pienestä kaaoksesta. Kaksi tanssijaa tanssii yhtäaikaaisesti ristikkäisissä kuvanurkkauksissa taittuen kasaan ja kurottaen käsillä kohti taivasta. Liike ei matkusta tilassa, vaan pysyy paikallaan. He toteuttavat myrsky-improvisaatiota. Kahdessa muussa ristikkäisissä kuvissa tanssijat toteuttavat kivi-improvisaatiota. He askeltavat, hypähtelevät ja pyörähtelevät eri suuntiin. Yhdessä neljä tanssijaa rakentavat leikkisän, taianomaisen, virtaavan hetken. He liikkuvat samaan aikaan yksin ja yhdessä. Virraten, soljuten, pysähtyen, kurottaen, hengittäen.

Yksi tanssijoista katoaa kuvasta pois. Neljästä ruudusta yhdessä näkyy vain maisema. Samanaikaisesti kohtaukseen on tullut lisää tilaa ja kuitenkin tuntuu, että jotain puuttuu. Syntyy rauhallinen trio, jossa tanssijat jatkavat esiteltyjen tematiikkojen toistamista ja luovat vuoropuhelun toistensa kanssa. Tanssijoiden välinen harmonia ja yhteys syntyy yhtenäisen rytmin avulla.



KUVA 5. Tanssija toteuttaa myrsky- ja kivi-improvisaatiota (Lesonen, 2021)

Neljäs tanssija ilmestyy takaisin kuvaan. Kuva rikkoutuu neljäksi sooloksi, jossa leikkisä vuoropuhelu ja liikkeellinen yhteys säilyy kerta toistensa jälkeen toistuvien liiketeemojen avulla. Hetki jatkuu pitkään ja kertaus luo kohtaukseen hypnoottisen vaikutelman. Välillä yksi tanssijoista katoaa hetkellisesti kuvasta ja palaa jälleen takaisin kuvaan. Tuttu ja turvallinen liikkeellinen toisto säilyy, vaikka hienovaraisia muutoksia tapahtuu siellä täällä. Kokonaisuuden seasta voi löytää yhtenäisiä hetkiä,

suuntia ja nyansseja tanssijoiden välillä. Katsoessaan katsoja voi vaihdella katsooko kokonaisuutta vai uppoutuuko katsomaan vain yhtä tanssijaa kerrallaan.



KUVA 6. Neljä tanssijaa kuvassa samanaikaisesti (Lesonen, 2021)

Liike rauhoittuu ja selkeys kuvaan palaa pikkuhiljaa jälleen. Kuvasta voi erottaa rauhan ja hiljaisuuden. Yksitellen tanssijat katoavat ruuduistaan jättäen jäljelle vain maisemat. Kun jäljellä on enää kaksi tanssijaa, joista vuorotellen toinen toteuttaa taittumista kasaan ja kurottamista ylös toinen käännöksiä, askelluksia ja hypähdyksiä, muistuttaa se jollain tavalla alkua, josta video lähti liikkeelle. Sitten liike hidastuu ja kaksi viimeistäkin tanssijaa katoaa. Teos päättyy.

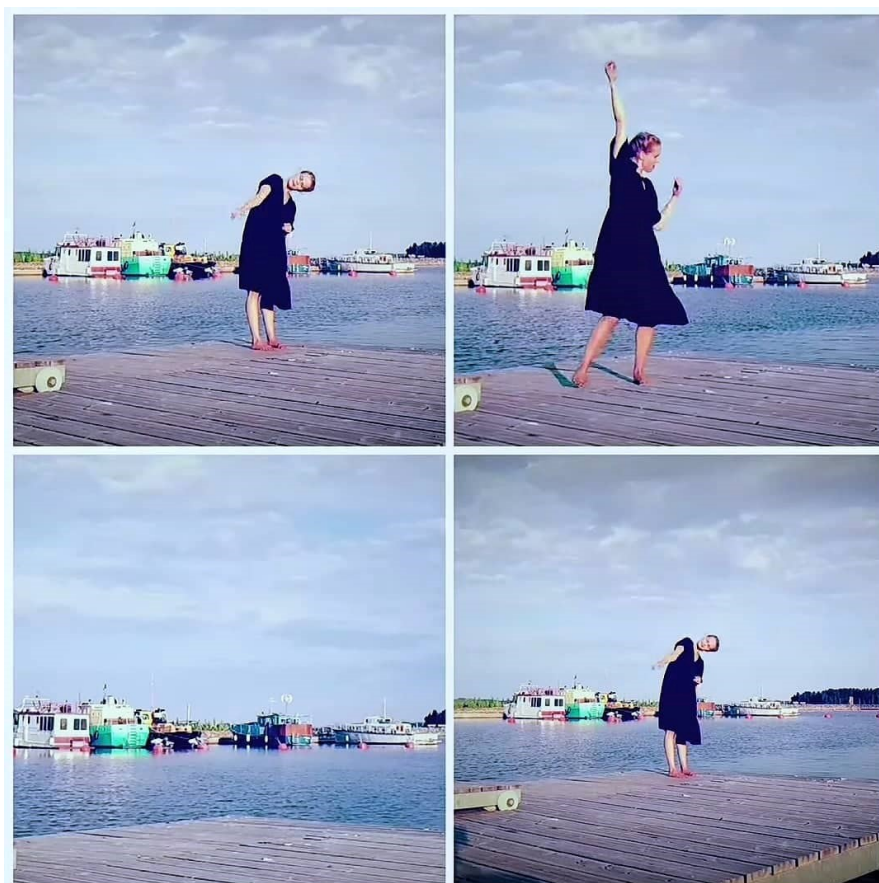
Kokonaisuudessaan lopullinen video on täysin oma itsenäinen teoksensa, joka toistaa itseään uudelleen kerta toisensa jälkeen. Sillä ei ole täysin selkeää kestoä, kirkasta alkua tai loppua, vaan on loputon ja jatkuva. Tämän luo illuusion ajattomuudesta ja antaa mahdollisuuden katsojalle valita itse, kuinka kauan hän teosta seuraa. Mitä pidempää katsoja videota katsoo sitä enemmän se tuo esille yksilöllisyyttä ja antaa tilaa löytää teoksesta omanlaisia yhteyksiä ja merkityksiä kokijalle itselleen.

4.2 Esityksen scenografia ja äänimaailma

Teoksen visuaalisen ilmeen halusin pitää yksinkertaisena. Koin tärkeäksi löytää keinoja, joiden avulla pysyisin kuvastamaan sen hetkistä kokemustani ja liikkeellisen prosessin aikana syntyneitä tunteita ja mielikuvia. Halusin myös visuaalisten valintojen tukevan tanssimistani ja nostavan esille toistoa.

Puvustuksessa päädyin mustaan pelkistettyyn a-linjaiseen juhlavaan mekkoon. Koin, että mekon yksinkertainen muoto ja väri toi esille liikkeen. Se tuki kasaan taipumista ja loi kontrastia kurottamiselle. Myös askelluksiin ja pyörähdyksiin helma synnytti tuulenomaisen vaikutelman. Väri puolestaan edusti minulle surua ja toi mieleeni hautajaiset. Mekko symbolisoi irti päästämistä. Meikin pidin hyvin pelkistettynä ja hiukseni sidoin kevyelle nutturalle. Tahdoin korostaa luonnollista ilmettä.

Teoksen liikkeellisen osuuden kuvasin satamassa vanhan laiturin nokassa kirkkaiden luonnon sävyjen äärellä. Laiturin takana näkyvät laivat edustivat minulle ihmisiä. Ne toimivat mieleni linkkinä ulkomaailmaan ja kuvastivat minulle suruni keskellä kokemaani kaipausta ihmisiin. Kirkkaat värit ja luonnon elementit puolestaan edustivat minulle toivoa, vapautta ja iloa. Vesi ja sen äärettömyys loivat mielikuvan kulkeutumisesta johonkin uuteen. Ylipäättään ulkona paljaan taivaan alla, veden äärellä olemisen edusti minulle elämän toistoa, tilaa, rauhaa ja kasvua.



KUVA 7. Videoteoksen visuaalinen ilme (Lesonen, 2021)

En lisännyt teokseeni äänimaailmaa, vaan teostani katsotaan hiljaisuudessa. Koin, että musiikki tai äänimaailma saattaisi ohjata katsojan mielikuvia liikaa. Äänen jättämällä pois tahdoin antaa katsojalle tilaa uppoutua liikkeeseen ja kokea toiston luoma energia ja rytmi. Koin äänettömyyden myös tuovan katsojan lähemmäksi itseäni ja antavan mahdollisuuden tulkita teosta ja ilmaisua omalla laillaan. Lisäksi hiljaisuus korosti minulle läsnäolon tärkeyttä. Se vaatii katsojan pysähtymään hetkeen.

4.3 Teoksen nimi ja julkaisu

Teos sai nimekseen *Hiljainen kuiskaus siniselle taivaalle*. Nimi kuvasti minulle hiljaista sisäistä ääntäni, joka tuntui jäävän kipeiden tunteiden varjoon. Lisäksi koin sen antavan merkityksiä liikkeelliselle ilmaisulleni. Näin sen luovan kontrastia tanssilliselle huudolleni. Nimivalinnalla tahdoin kutsua katsojia pohtimaan teokseni syvällisempää luonnetta.

Julkaisin teoksen omilla sosiaalisen median kanavillani. Youtube-linkki oli salainen, jonka jaoin muutamille ystäväilleni ja perheenjäsenilleni. Lisäksi julkaisin teoksen lyhyissä osissa omalla Instagram-tililläni. Koin teoksen todella henkilökohtaisena, joten teoksen esittäminen oli minulle jännittävää. Sain teoksestani hyvää palautetta. Ihmiset pitivät teostani kauniina ja puhuttelevana. Tämä rohkaisee minua jatkamaan teokseni työskentelytavan, liikkeellisten teemojen ja esiin nousseiden mielikuvien tutkimista. Uskonkin, että palaan kyseisen teoksen pariin vielä tulevaisuudessa.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli minulle sekä haastava että opettavainen. Koen sen monessa mielessä itseleni merkittävänä ja kasvattavana. Näen, että se auttoi minua kehittymään sekä taiteilijana, tanssijana, opettajana että ihmisenä itsenäni. Taiteellisen työn avulla kokemus tanssikäsityksestäni syveni ja suhde toiston mahdollisuuksiin sai uusia merkityksiä. Kirjallinen työ puolestaan tuki taiteellisen prosessin myötä kertyneitä havaintoja. Kirjoitetun muodon avulla kokemukseni jäsentyi ja syvensi oppimaani.

Opinnäytetyöni lähti liikkeelle toiston tutkimisesta avoimen prosessin lähtökohdista. Avoimen prosessin yllätyksellisyys loi ajoittain työskentelyyni epävarmuutta. Minusta oli kuitenkin mielenkiintoista seurata, kuinka toisto loi työskentelyyni pohjan, johon oli aina turvallinen palata. Koen, että toisto ohjasi vahvasti teoksen valmistumista ja rakennetta. En tehnyt liikaa ennakoivia päätöksiä, vaan annoin teoksen muotoutua sellaiseksi minkälaiseksi se omalla painollaan halusi ilmentyä.

Avoin prosessi ja improvisointi antoi minulle myös mahdollisuuden tutkia aiheitani syvemmin. Liikkeellinen toisto ja improvisaatio synnytti tilan, joka vei minut inhimillisyyteni ja aitouteni ytimeen. Ne nostivat esille kehoni ei-kielellisen tason ja auttoi minua luomaan yhteyden ajattelevaan kehooni, jossa rehelliset kokemukseni ja tunteeni asuvat. Tunteisiin ja mielikuviin uudelleen palaaminen kerta toisensa jälkeen synnytti itsessäni sisäisen prosessin, jonka myötä teokseeni syntyi vahva henkilökohtainen kytkös ja liikkeeseen yksilöllinen sävy. Prosessi teki minulle näkyväksi sen, että aitojen tunteiden ja kokemusten löytäminen luo yksinkertaisellekin liiketeemalle uusia kerroksia, syvyyttä, merkityksiä ja tulkinnan mahdollisuuksia.

Prosessi vahvisti kokemustani siitä, että toisto on koreografisena työkaluna voimakas ja puhutteleva. Näin jälkikäteen näen, että toiston avulla syntyi teos, jossa pienillä yksityiskohdilla on suuri arvo. Sen sijaan, että teoksessa tapahtuisi liikkeellisesti paljon tai monimutkaista liikemateriaalia, nostaa teoksen liikkeellinen yksinkertaisuus ja tuttu toistettava asia esille hienovaraisetkin muutokset esimerkiksi ajassa, voimankäytössä ja esiintyjän kehollisessa tavassa ilmaista. Tämä kokemus syvensi käsitystäni toistamisen, uppoutumisen ja selkeän liikkeellisen rajauksen voimasta sekä vahvasti näkemystäni siitä, että yksinkertaisuus on taiteessa kaunista. Uskon, että tulen jatkossakin löytämään tanssitaiteesta yksinkertaisia sekä puhtaita asioita, joita tutkimalla ja kasvattamalla löydän oman tapani ilmaista ja luoda. Toivon, että työni herättää myös muut tanssialan tekijät pohtimaan liikkeen ja koreografian suhdetta: Voiko koreografian liikkeellinen yksinkertaisuus ja selkeän teeman syvällinen työstäminen riittää puhuttelevan koreografian luomiseen?

Taiteellinen opinnäytetyö antoi minulle mahdollisuuden tutkia toistoa myös videotaitteen näkökulmasta. Tällä hetkellä koen kurkistaneeni johonkin inspiroivaan, jota haluan tutkia lisää. Näen, että teostani voisi esittää esimerkiksi taidegallerioissa. Teoksen toistoa voisi tuoda tällöin esille myös installaation avulla, jolloin kuva voisi näkyä yhtäaikaaisesti useampaan pintaan projisoituna. Installaation yhteyteen liittäisin toistuvan äänimaailman, joka loisi keskustelupinnan videoteoksen kuvan kanssa. Kokonaisuudessaan toiston erilaisten mahdollisuuksien tutkiminen auttoi minua löytämään

koreografisen työskentelytavan sekä puhuttelevan ilmaisukeinon, jolla taiteellinen ajatteluni ja persoonallisuuteni pääsevät esille.

Taiteellisen kasvun lisäksi toisto antoi minulle vahvan kokemuksen tanssin parantavasta voimasta ja sen eheyttävästä vaikutuksesta. Koen, että suuri osa minuuttani on rakentunut uudelleen prosessin myötä. Sekä positiiviset että negatiiviset tunteet ja kokemukset itsessäni, joita en pystynyt sanoin ilmaisemaan, pääsivät päivänvaloon ja löysin sisäisen yhteyden itseni. Kokemukseni äärellä uudelleen ja uudelleen oleminen ohjasi minua kohtaamaan oman haavoittuvaisuuteni ja luomaan hyväksyntää niihin kohtiin itseäni, johon sitä kaipasin. En ollut aikaisemmin kokenut tanssin myötä syntyvää terapeutista vaikutusta näin vahvasti itsessäni, ja vaikka kokemus nosti esiin kivuliaita tunteita, olen kiitollinen siitä, että sain kokea sen omakohtaisesti voimakkaana. Kokemus jätti minuun jäljen, mikä tulee varmasti näkymään itsessäni tanssijana, taiteilijana ja opettajana.

Kokemukseni myötä fyysisyyden merkitys ja kehomieli yhteyden tärkeys korostui. Näkemykseni siitä, että tanssi on vahvassa kytköksessä luovuuteemme ja todelliseen itseemme vahvistui. Uskon tämän olevan tärkeä väylä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Prosessin myötä aloin pohtimaan tanssiterapeutin työnkuva ja mahdollista kouluttautumiseen hakeutumista. Näen, että tanssiterapeutin työ voisi tarjota ammatin, jossa ihmisten auttaminen, taide ja tanssi kohtaavat.

Prosessi vaikutti minuun myös tanssinopettajana. Minusta on tärkeää, että tanssi koskettaa itseämme ja luo vuoropuhelun itsemme ja ympäröivän maailman kanssa. Kun löydämme yhteyden itsemme, olemme vapaita päättämään minkälaisena väylänä haluamme tanssia käyttää. Uskon, että minun yksi tärkeä tehtäväni opettajana on auttaa jokaista oppilasta löytämään tanssin tarjoama kokemusrikas maailma itsestään.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi oli minulle hyvin silmiä avaava kokemus, josta löysin paljon tärkeitä asioita mukaani tulevaisuuteen. Se selkeytti minulle taiteellisia mieltymyksiäni, jäseni omaa tapaan luoda taidetta, kehitti minua tanssijana ja sai minut pohtimaan opettajuuttani. Ennen kaikkea se inspiroi minua kasvamaan ihmisenä ja toi esille tanssitaiteen merkityksen omassa elämässäni. Uskon, että prosessi teki minulle monessa mielessä näkyväksi asioita, jotka auttavat minua eteenpäin sekä urallani tanssin ammattilaisena että omassa henkilökohtaisessa kasvussani.

LÄHTEET

- Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisöissä. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Anttila, Eeva 2009. Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana: Mitä tanssija tietää?. *Aikuiskasvatus*, 29(2), 84-92. <https://doi.org/10.33336/aik.94179>
- Bales, Melanie 2008. Falling, releasing, and post-judson dance. *The body Eclectic: Evolving Practices in Dance Training*. University of Illinois Press, 153-162.
- Hämäläinen, Soili 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Väitöskirja. Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. Teatterikorkeakoulu. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33994/Acta_Scenica_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lahdenperä, Soile 2013. Muutoksen tilassa – Alexander-tekniikka koreografisen prosessin osana. Väitöskirja. Tanssitaiteen tohtori. Teatterikorkeakoulu. https://actascenica.teak.fi/lahdenpera_soile/
- Koppa 8.9.2021. Fenomenologinen tutkimus. Haettu osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>
- Lesonen, Petra. Prosessipäiväkirja. 2021.
- Lesonen, Petra 2021. Kuvat videoteoksesta.
- Muilu, Eeva 2011. Minun kehoni nyt ja tässä. Nykykoreografian jalanjäljissä - 37 tapaa tehdä tanssia. Aaltokoski A., Jyväskylä H., Suhonen T. Suomen Tanssitaiteilijain Liitto & Teatterikorkeakoulu. Like Kustannus Oy.
- Nachmanovitch, Stephen 1991. *Free Play: Improvisation in life and art*. G.P. Putnam's Sons.
- Tieteen termipankki 8.9.2021 Filosofia:fenomenologia. Haettu osoitteesta <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:fenomenologia>
- Varto, J. 2001. Kauneuden taito – estetiikkaa kasvattajille. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

LIITE 1: LINKKI VIDEOTEOKSEEN HILJAINEN KUISKAUS SINISELLE TAIVAALLE

<https://youtu.be/qRbOjqLpZqw>