



MAHDOLLISIMMAN VAPAASTI VIRRATEN

Kehollisuutta etsimässä

Tarinateatteriohjaajan peruskoulutuksen
lopputyö

Lokakuu 2008

Pirre Toikkanen

SISÄLTÖ

Johdannoksi.....	3
Vastustuksesta ja tahmeudesta.....	6
Kehosta, kehoollisuudesta ja kinesteettisestä empatiasta	8
Kehosta liikkeelle – liikkeestä ilmaisevaksi tanssiksi.....	11
hengittäen.....	12
tunteiden ja mielikuvien kautta.....	12
Virtaavuudesta ja ilosta.....	13
Viisaat, joiden ajatuksia käytän.....	14
Liitteenä testausta ja harjoituksia.....	15

Johdannoksi

” entä jos keho on lukossa ja ajatus tukossa ”

Tässä lopputyössäni keskityn kehollisuuden tutkimiseen tarinateatterinäyttelijän ja - ohjaajan työssä. Avaan kehollisuutta tarinateatterinäyttelijän työvälineenä ja tutkin sitä miten minä ohjaajana voin auttaa näyttelijää olemaan kehossaan ja löytämään liikkeen virtaavuutta ja kehon käyttöä monipuolisesti näyttämöllä.

Ajattelen, että keho on näyttelijän instrumentti, jota on huollettava, lämmitettävä ja viritettävä. Miten voin omassa ohjauksessani huomioida kokonaisvaltaisemmin näyttelijäntyötä ja kehollisuutta? Millä keinoin, minkälaisilla harjoituksilla voin terävöittää myös tarinateatteritekniikoita liikkeen kautta?

Olen viime aikoina kokenut itse yhä hankalammaksi astua näyttämölle ja tehdä tarinateatteria. Hankaluutta ja vastustustani tutkiessani löysin tilaani monia syitä. Liike ja kehossa oleminen tai näiden puute, nousi vahvasti esille. Ellen ole kehossani en voi kuunnella omaa kehoani enkä sitä mitä kehoni haluaa tehdä. Ellei kehoni ole lämmin ja virittynyt, en voi myöskään vapautua liiallisesta itsekontrollista tai itsekritiikistä. Miten siis voisin olla avoin, läsnä oleva ja kontaktissa itseeni, muihin näyttelijöihin tai yleisöön ja kertojiin?

Olen aloittanut lokakuussa 2008 tarinateatterin Acts in ohjaajana. Roolin vaihdos näyttelijästä ohjaajaksi synnytti tarpeen tutkia miten

voisin lisätä omaa varmuuttani ja intoani tarinateatteria kohtaan. Miten voisin saada takaisin tunteen, että on ihana olla näyttämöllä katsottavana ja peilata tarinoita kertojalle yhdessä muiden näyttelijöiden kanssa?

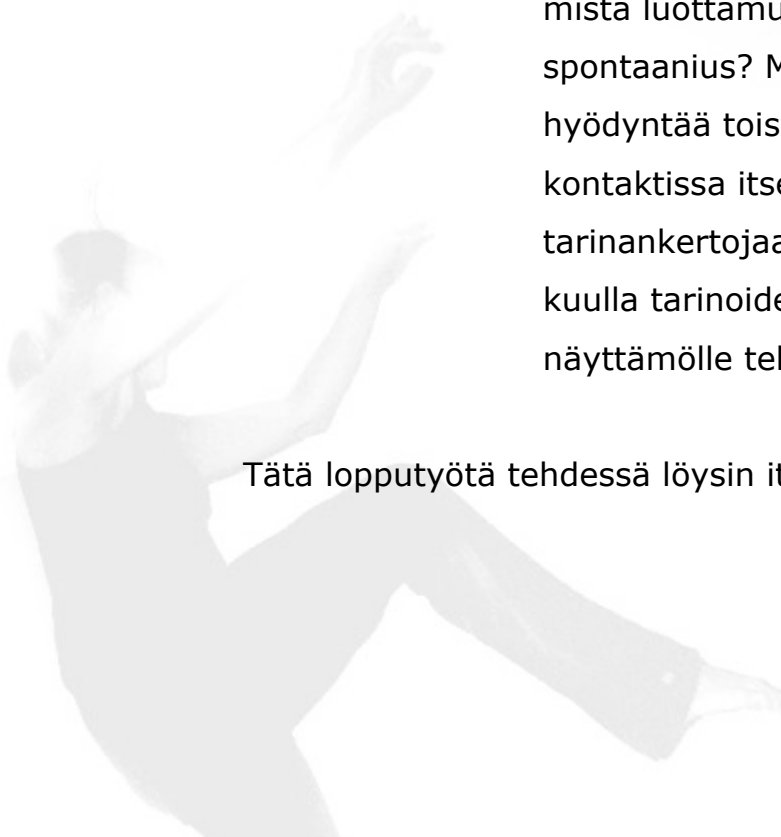
Miten voin ohjata ryhmää, jos en itse ole selkeillä vesillä? ellen hahmota tekniikoita mielekkäiksi ja toimiviksi?

Aloin pohtia ja tutkia, miten voisin harjoituksissa kirkastaa tekniikoiden ydintä ja millaisilla harjoituksilla voisimme yhdessä löytää esiintymisen iloa? Miten tarinateatteria tekemällä voisimme kokea esiintymistilanteet antoisiksi, kokonaisvaltaisiksi ja virtaaviksi eikä suorittamiseksi ja selviytymiseksi?

Vaikka olisi kuinka paljon kokemusta näyttelijäntyöstä ja tarinateatterista, tarinateatteri on mielestäni laji, joka uudelleen ja uudelleen vaatii palaamista perusasioiden äären sekä näyttelijänä että ryhmän ja esityksen ohjaajana.

Eli olen etsimässä uutta kipinää tarinateatteriin perusasioista: mistä syntyy läsnäolo näyttämöllä? mistä luottamus sekä itseen, että ryhmään? spontaanius? Miten kuunnella omia impulsseja ja hyödyntää toisten ideoita omassa tekemisessään, kontaktissa itseen, toisiin näyttelijöihin ja yleisöön, tarinankertojaa kunnioittaen? Miten kehittää taitoa kuulla tarinoiden dramaturgiaa ja siirtää sitä näyttämölle tehden teatterillisiä oivalluksia?

Tätä lopputyötä tehdessä löysin itselleni aloitussuunnan ohjaajana.



Tavoitteenani on ohjaajana ja näyttelijänä pitää kehollisuus aktiivisesti läsnä olevana tarinateatteriharjoituksissa ja tietenkin myös esityksissä.

Kehollisuuden tutkimisesta ja aktivoinnista kumpusi tarve jäsentää itselleni myös liikkeen elementtejä, joiden kautta voisin kehollisuutta ja liikeilmaisua harjoituttaa. Itseäni kiinnostavia elementtejä löysin useita; hengitys, rentoutuminen, syke, kontakti, tila (etenkin näyttämötila), sekä tunteet ja mielikuvat liikkeen lähtökohtana. Liikekielen avaamiseksi löysin mm. seuraavia elementtejä: etäisyys, suunnat, tasot, muoto, voima, virtaus ja rytmi.



Tutkimalla näitä kysymyksiä ja elementtejä ja tulemalla tietoisemmaksi omasta tilanteestani, uskon että myös ohjaajuuteni kehittyy ja vahvistuu.

Tämä tarinateatteriohjaajan peruskoulutuksen lopputyö syntyi siis tarpeesta löytää tie takaisin innostuksen ja virtaavuuden alkulähteille, tarpeesta löytää uudelleen tarinateatterin lumoava voima.

Vastustuksesta ja tahmeudesta

Olen viime aikoina huomannut itsessäni tarinateatterinäyttelijänä ison muutoksen. Esiintymisen ilo on vähentynyt ja tilalle on tullut vastustusta näyttämölle astumiseen. Kerta kerralta on yhä haasteellisempaa saavuttaa rentoutunut, läsnä oleva ja varma olotila ennen esitystä. Suoritan ja pinnistelen pyrkien spontaanisuuden tilaan, läsnäoloon ja kuuntelemiseen. On vaikea olla kuunteleva ja läsnä oleva, jos ei edes halua olla näyttämöllä. Parhaimmillaan vastustus häviää esityksen edetessä ja spontaanisuus, luottamus, kontakti itseen ja muihin näyttelijöihin sekä yleisöön tuottaa vastavuoroista kuuntelua ja yhteisen tarinan kerrontaa.



Esitysten jälkeen päällimmäinen tunne on usein ollut helpotus; esitys on ohi ja siitä selviytyttiin ainakin jotenkuten kunnialla. Liian harvoin olen voinut jakaa onnistumisen kokemusta muiden näyttelijöiden kanssa niin, että olisin kokenut olevani kokonaisena läsnä, ilman tyrmäävää itsekritiikkiä.

Aika samanlaisessa tilanteessa olen ollut usein myös tarinateatteri Acts in harjoituksissa ja tarinateatteriohjaajakoulutuksessa, siinä vaiheessa, kun on ollut aika astua näyttämölle. En ole kokenut vetoa näyttelijän rooliin vaan olen tunnistanut jännityksen ja vastustuksen tunteet itsessäni ja valinnut mieluummin vaikka muusikon roolin.

Olen useamman kerran myös huomannut pohtivani, onko tarinateatteri sittenkään oma lajini? Ja aina kuitenkin päätynyt lopputulokseen, että kyllä on.

Vaikka virtaavat, jaetut onnistumisen kokemukset ja tekemisen ilo ovat välillä olleet kateissa, niin ne hetket joina sitä on ollut, ovat voimakkaampia ja kutsuvat jatkamaan. Tahto ja halu tehdä tarinateatteria, sekä näyttellä että ohjata ja kehittyä näissä molemmissa haastavissa rooleissa, on vielä voimakkaampaa kuin vastustus.

Liikkuva patsas - tekniikasta on tullut ehdottomasti suurin inhokkini.

Miksi ihmeessä? Miksi katsotaan – sana jähmettää? Askel näyttämölle on melkein ylivoimainen. Olen huomannut myös, että olen alkanut näyttämöllä kuvittaa tunteita.

Teen liikkeitä, jotka näyttävät ehkä tunteelta sen sijaan, että tekisin liikkeitä, jotka syntyvät tunteista minussa. Miksi?

Näitä pohtiessani, tulin tietoiseksi siitä, että vastustusta ja tahmeutta on silloin, kun en ole kosketuksissa kehoni kanssa. Minun on hankala mennä näyttämölle, jos en ole kehossani. Ja ellen ole kehossani, miten voin olla läsnä kertojalle, muille näyttelijöille tai edes itselleni?



Huomasin myös, että eri tarinateatteritekniikat ovat mössöytyneet mieleeni, enkä saa rituaaleista tai tekniikan rajoista turvallisuuden tunnetta, koska ne eivät ole kirkkaana mielessäni.

Tätä kaikkea lähden avaamaan kehosta ja kehonilmaisusta käsin.

Kehosta, kehoillisuudesta ja kinesteettisestä empatiasta

Tanssin tutkija Jaana Parviaisen (2002) mukaan keho käsitteenä kuvaa ruumiin elävyyttä, aistivaa, kokevaa, ajattelevaa ja tuntevaa orgaanista kokonaisuutta.

Ihminen havainnoi kehoaan aistihavaintojen tai mielikuvien avulla. Ihminen kokee oman kehonsa elämyksellisesti ja henkilökohtaisesti. Keho on kokemisen keskipiste, joka aistii, kokee, muistaa ja lisäksi viestii kokemaansa. Eletty keho toimii ymmärryksen ja olemassaolon perustana ja on kaiken liikkeen lähtökohta (Hämäläinen 1999:33).

Tiina Syrjä kirjoittaa, että keho on arjessa useimmiten ikään kuin taustalla läsnä, kunnes tapahtuu jotain, joka vetää huomion kehoon takaisin, jotain joka häiritsee tavanomaista kehonkäyttöä esim. kipu. (2007:150).

Kosketus omaan kehoon voi heikentyä esim. sellaisessa liikunnassa, joka on suorittamista kokemisen ja ilmaisun sijaan.

Lempeä, arvostava ja kuunteleva suhtautuminen omaan kehoon auttaa kehon tuntemusten havainnointiin ja luottamuksen kokemukseen; kehoni toimii ja voin luottaa sen viesteihin.

Klemola kirjoittaa että ihminen ei niinkään havaitse kehollaan vaan kehossaan (1998: 38). Kehon tietoisuus on harjoituksilla syvennettävissä, niin että kehon sisäiset aistimukset ovat tiedostettavissa (2004:85). Kehonkieli ilmaisee ja kertoo kokemuksista eri tasolla kuin puhe. Kehonkieli kertoo ihmisen persoonallisuudesta ja tunteista tavalla, jota sanat eivät tavoita.

Ylönen (2004) ja Parviainen (2002) avaavat kirjoituksissaan käsitettä *kinesteettinen empatia*, jolla ymmärrän heidän tarkoittavan sanattoman tiedon vastaanottamista ja ymmärtämistä kehon kautta. Kinesteettinen empatia mahdollistaa toisen kokemuksen tavoittamisen sanattomalla tasolla. Tanssiva ja liikkuva ihminen on kuin peili paljastaessaan sekä itsestään että toisesta jotakin. Visuaalinen kokemus toisen liikkeistä koetaan omassa kehossa. Tiedostamattomia prosesseja tehdään tietoisiksi liikkeen avulla, jolloin syntyy sanaton yhteys ja mahdollisuus samaistua toisen kokemukseen.



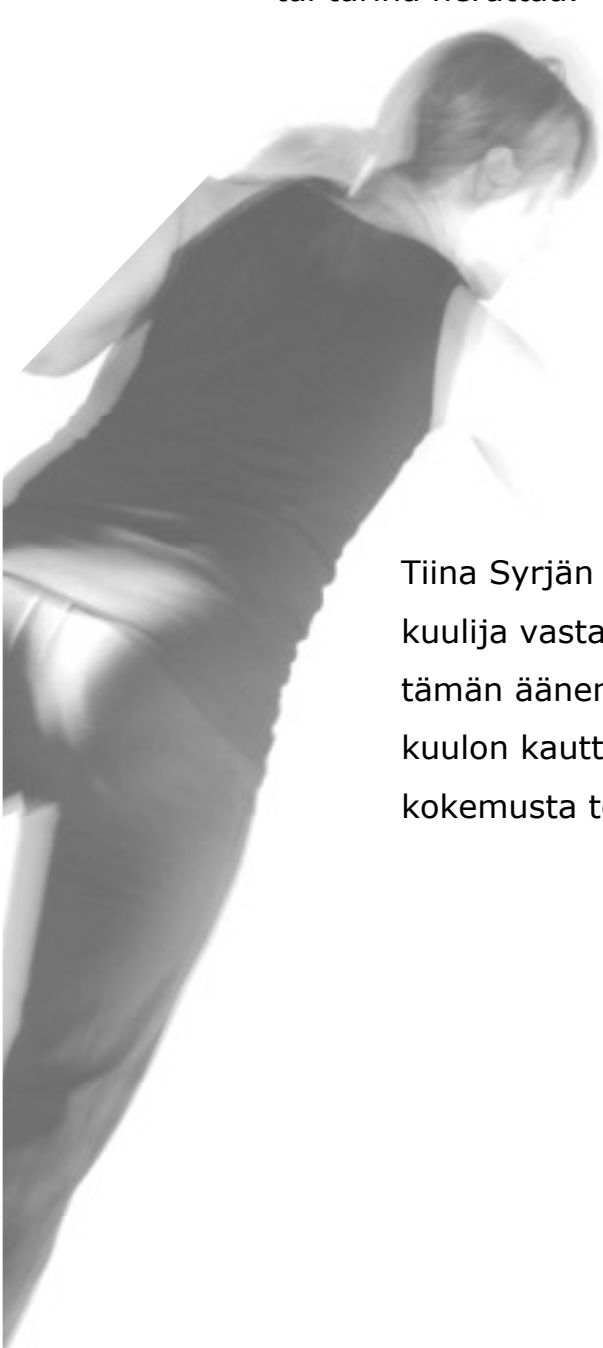
Ylönen kirjoittaa, että *eläytyvä asenne tarkoittaa välitöntä kokemusta ja tietoisuutta toisen tunteesta, mutta se ei ole toisen tunteen välitöntä kokemusta* (2004: 26-27).

Näyttämöllä esiintyjät aistivat sekä yleisöä että toisten näyttelijöiden toimintaa. Pystyäkseen tähän näyttelijältä vaaditaan kykyä olla läsnä ja kuunnella kokonaisvaltaisesti, myös kehollisesti. Usein ratkaisut syntyvät nopeasti järjellä ja tunteella. Näyttelijät käyttävät itseään

ilmaisun välineenä ja pyrkivät pääsemään sisälle kertojan kokemukseen. Tavoitteena on, että esitys ei ole pelkkää tilanteiden kuvittamista vaan jotain syvempää.

Ellei keho ole lämmin tai näyttelijä ei koe olevansa läsnä kehossaan, on vaikea olla kinesteettisesti empaattinen tai kuunnella omaa kehoaan ja tehdä sitä mitä keho kertoo.

Kun näyttelijä on kehollisesti läsnä ja pääsee kosketuksiin kehonsa kanssa, hänen on helpompi tuottaa omaperäistä liikettä, jonka tunne tai tarina herättää.



Ääni kuuluu oleellisesti kehollisuuteen. Ääni ja äänen herättämät kehossa tuntevat resonanssituntemukset herkistävät kehotietoisuutta. Ääni on oleellinen osa näyttelijäntyötä ja tarinateatterissa eläydytään myös ääneen ei pelkästään sanoihin.

Tiina Syrjän mukaan auditiivis-kinesteettisessä empatiassa kuulija vastaanottaa itseensä ääntelijän kehon, joka heijastuu tämän äänen kautta. Auditiivis-kinesteettinen empatia on siis kuulon kautta vastaanotettavaa ja äänen kautta välittyvää kokemusta toisen kehosta. (2007: 215).

Keho liikkeelle – liike ilmaisevaksi tanssiksi

Hämäläinen kirjoittaa, että liike auttaa ymmärtämään ympäröivää maailmaa. Ihminen kokee ympäristönsä ja muut ihmiset liikkeen välityksellä. Kun ihminen paneutuu liikkeeseen ja sen tuottamiin aistimuksiin, tulee liike tarkoitukselliseksi itsensä vuoksi. Kinesteettinen tietoisuus ja syventyminen tekee liikkeestä tanssia ja liike toimii ilmaisun välineenä ja materiaalina (1999:36, Cheney 1898: 14, Anttila 1994:24).

Ohjaajana, aion tietoisesti tavoitella harjoituksia, jotka tukevat luovuuden kehittymistä ja kehon käyttöä. Ja välttää harjoituksia, jotka lukitsevat kehoa ja saavat näyttelijän liikkumaan turvautuen älyllisiin ja tietoihin ratkaisuihin, joiden saattavat toivoa olevan kertojan odottamia, sen sijaan että luottaisivat omaan intuitioonsa.

Suunnitellessani harjoituksia lähdän liikkeelle sisältäpäin ja tunteitten pohjalta. Painotan kehon kuuntelua ja sitä kautta rehellisen, omaperäisen liikkeen löytämistä. Sisäisen liikkeen kuuntelu, etsiminen ja löytäminen ovat tärkeitä – kehon kokemus korostuu ja löytyy syy liikkeeseen. Liikeilmaisuus rikastuu – ei liikuta näyttääkseen miltä jokin tunne näyttää, vaan miltä se kehossa tuntuu.

Liikkeelle lähdetään hengittäen, tunteiden ja mielikuvien kautta, omaa kehoa ja tunteita kuunnellen.



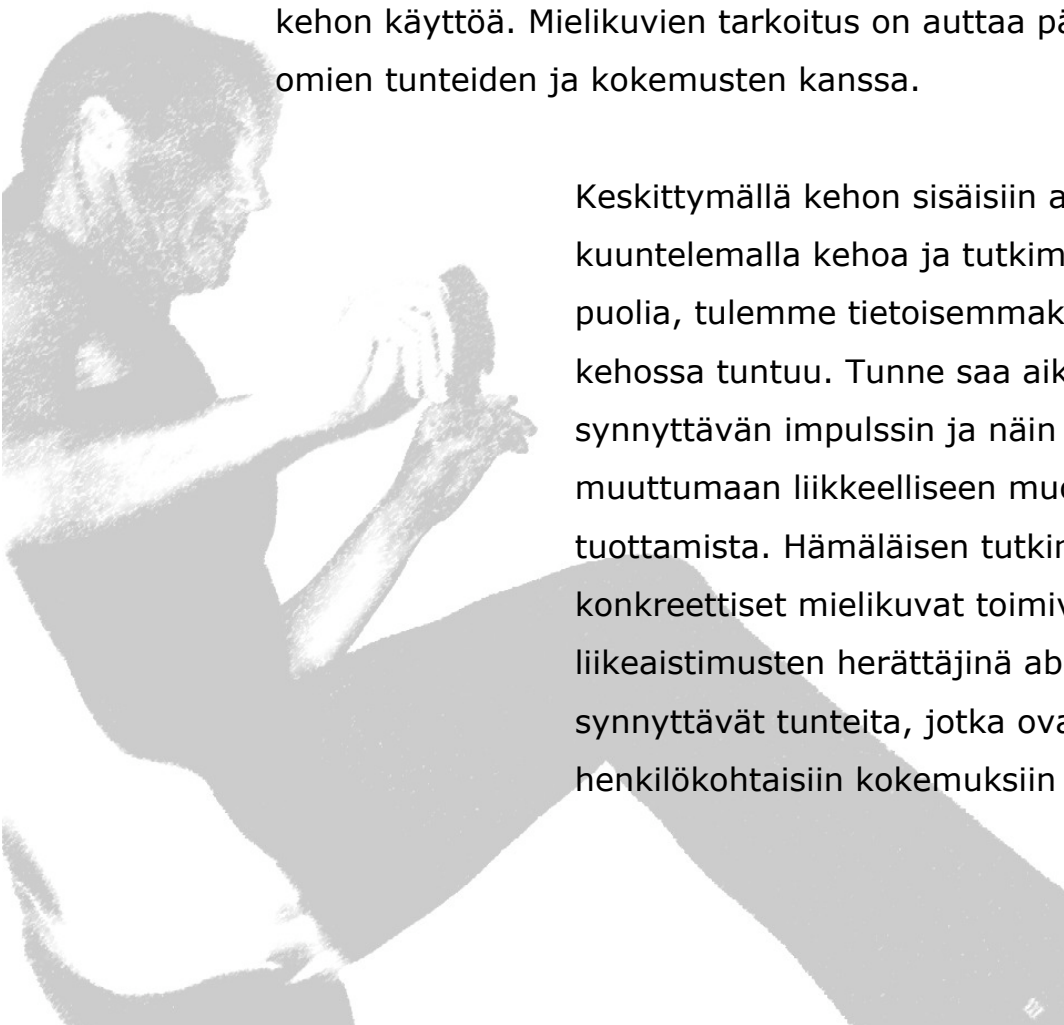
Hengittäen

Hengitys on tiedostamaton toiminto, jota emme tavallisesti ajattele. Hengitys kertoo mitä kehossamme tapahtuu. Kun ihminen esim. jännittää tai on stressaantunut, hengitys muuttuu helposti pinnalliseksi ja tiukaksi. Keskittymällä hengitykseen tulee tietoisemmaksi omasta olostaan ja hengitys voi vapauttaa kehoa rytmisellä liikkeellä ja virtauksella, esim. lisätä energiatasoa tai rauhoittaa tarpeen mukaan. Yoshi Oida kirjoittaa, että tietoisten hengitysharjoitusten kautta linkitymme tiedostamattomiin toimintoihin ja tämä kytkee meidät mielen alitajuiseen maailmaan. Ja tästä johtune se, että päätös hengittää syvään ja täydesti tuo hyvän olon; jotenkin elävämmän (2004:90-91). Erilaisia hengitysharjoituksia löytyy lukemattomia ja eri tarpeisiin.

Tunteiden ja mielikuvien kautta

Mielikuvat auttavat monipuolistamaan ja laajentamaan liikkumista ja kehon käyttöä. Mielikuvien tarkoitus on auttaa pääsemään kosketuksiin omien tunteiden ja kokemusten kanssa.

Keskittymällä kehon sisäisiin aistimuksiin ja kuuntelemalla kehoa ja tutkimalla tunteiden eri puolia, tulemme tietoisemmaksi siitä, miltä tunne kehossa tuntuu. Tunne saa aikaan kehossa liikkeen synnyttävän impulssin ja näin auttaa sitä muuttumaan liikkeelliseen muotoon, ilman tietoista tuottamista. Hämäläisen tutkimuksen mukaan konkreettiset mielikuvat toimivat sisäisten liikeaistimusten herättäjinä abstraktit mielikuvat synnyttävät tunteita, jotka ovat usein yhteydessä henkilökohtaisiin kokemuksiin (1999: 294-295).



Näitä asioita pääsin jo vähän testaamaan tarinateatteri Actsin harjoituksissa, joissa olin ensimmäistä kertaa ohjaajan roolissa. Harjoituksista lisää liitteessä.

Virtaavuudesta ja ilosta

Paras anti itselleni tätä työtä tehdessäni oli, että löysin ilon ja virtaavuuden tarinateatterin tekemiseen!

Onnistumisen kokemus Actsin ensimmäisissä treeneissä oli valtava askel tähän. Uskon vahvasti, että kokemukseeni vaikutti se, että uskalsin olla ohjaajana kehossani ja läsnä oleva ja kuunteleva itselleni ja ryhmälle. Koin olevani oikeassa paikassa ja tekeväni työtä, joka on kokonaisvaltaista ja antoisaa – tuskin maltan odottaa seuraavia harjoituksia!

Olen onnekas ja iloinen – saan tehdä tarinateatteria lahjakkaiden ja taitavien näyttelijöiden kanssa, jotka jakavat kanssani halun etsiä uusia ulottuvuuksia näyttelijäntyöhön ja ovat innokkaita kokeilemaan erilaisia työskentelytapoja, joiden avulla kirkastaa ja terävöittää tarinateatteritekniikoita ja kehittää näyttelijäntyötä monipuolisemmaksi ja läsnä olevammaksi vuorovaikutukseksi sekä yleisön että vastaanäyttelijöiden, muusikon ja ohjaajan kanssa.

Ensimmäiset askeleet on otettu..Tuntuu HYVÄLTÄ!



Lähteet

Hämäläinen, Soili: Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi.

Väitöskirja. Teatterikorkeakoulu. Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. Teatterikorkeakoulu. 1999.

Klemola, T.: Ruumis liikkuu - liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Väitöstyö. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol 66. Tampereen yliopisto. 1998.

Klemola T.: Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere: Tampere University Press. 2004.

Oida, Yoshi: Näkymätön näyttelijä. Jyväskylä 2004.

Parviainen, Jaana: Kinesteettinen empatia: pohdintoja Edith Steinin empatiakäsityksen ulottuvuuksista. Teoksessa L.Haaparanta&E.Oesch (toim.) Kokemus. Acta Philosophica Tamperensi, Vol. 1 Tampere University Press. 2002.

Syrjä, Tiina: Vieras kieli suussa. Vieraalla kielellä näyttelemisen ulottuvuuksia näyttelijäopiskelijan äänessä, puheessa ja kehossa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. 2007.

Ylönen, Maarit E.: Sanaton dialogi. Tanssi ruumillisena tietona. Studies in sport, physical education and health 96. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä 2004.

LIITE 1

Testausta ja harjoituksia

Aloin suunnitella ensimmäistä Actsin ohjauskertaani näiden ajatusten kanssa. Tällaisia harjoituksia löysin, sovelsin (muistiinpanoistani ja Hämäläisen kirjasta) ja lähdin liikkeelle:

Paikalla oli neljä näyttelijää ja muusikko (joka tosin ehti olla vain vähän aikaa harjoituksissa).

Kuulumiskierros tehtiin rauhassa ja ringissä istuen, tämän jälkeen kerroin mitä olin ajatellut ja ihanat näyttelijät sanoivat Kyllä ajatuksilleni.

Kehon lämmittelyä – tavoitteena löytää vahva läsnäolo ja tietoisuus omasta kehosta, tilasta ja toisista ryhmäläisistä

- kävelyä tilassa
 - o kuuntele kehoasi ja kävele / liiku siten, mikä sopii kehollesi nyt
 - o liike jatkuu, tule tietoiseksi tilasta vartalosi etupuolella, takapuolella ja sivuilla
 - o tule tietoiseksi muista ryhmäläisistä ottamatta kuitenkaan sen kummemmin kontaktia
 - o ala hiljalleen kiihdyttää liikettäsi..kunnes olet huipussa
- käy selinmakuulle lattialle ja kuuntele omaa sykettäsi
 - o sykkeesi alkaa liikuttaa jotain vartalon osaasi
 - o anna sykkeen siirtyä vartalon osasta toiseen
 - o sykkeestä syntynyt liike nostaa sinut istumaan, seisomaan
 - o syke lähtee liikuttamaan sinua tilassa ja synnyttää jatkuvasti uutta liikettä
- Ota itsellesi pari

- o nojaa pariisi ja laskeudu lattialle ja edelleen nojaten pariisi nouse seisomaan – pitäkää painon otto ja anto tasapainossa
- o jää istumaan lattialle selät vastakkain, ala hieroa parisi selkää omalla selälläsi
- o vähitellen anna painosi valua parin selän päälle, jolloin toinen parista taipuu eteenpäin, toisella yläselkä taipuu taaksepäin – kuuntele kehollasi milloin on aika vaihtaa toisinpäin
- o tunne parisi selän lämpö omassasi ja anna hengityksen viedä liikettä eteenpäin
- o tasatkaa painon anto ja nouskaa ylös selät vastakkain
- Näyttämölle siirtyminen (olimme uudessa tilassa, niin kuin olemme aina esityksissäkin)
 - o tule näyttämölle, se on tärkeä tila, haluat näkyä ja tulla nähdyksi, voit kokeilla eri kohtia näyttämöllä kaikessa rauhassa – yksitellen, vuorotellen katsottavana
 - purku: miltä tuntui? mitä tunsit? – tunteita joita näyttelijät sanoivat: rakkautta ja herkkyyttä
 - o Rakkautta tehtiin (liikkuvana patsaana) niin, että ensimmäinen astui näyttämölle ja alkoi tehdä jotain liikettä minkä tunne rakkaus kehossa herättää – seuraava näyttelijä tulee lisäämään kuvaan oman liikkeensä, jolla on jokin suhde edelliseen tai edellisten näyttelijöiden liikkeeseen jne. Näyttelijät eivät istuneet tuoleilla, vaan astuivat näyttämölle katsomon puolelta
 - o Herkkyyttä – tehtiin samalla tavalla
 - purku: läsnäolo oli vahvaa, samoin kontakti vaikka kaikki tekivät omaa liikettään, mutta suhteessa toisiin näyttelijöihin

- näyttelijät totesivat että oli helppo mennä näyttämölle ja liittyä
- keskustelimme liikkuvasta patsaasta tekniikkana ja itselleni tekniikka aukeni uudella tavalla ja uskomatonta, mutta koin sen erittäin toimivaksi tekniikaksi! JEE!
- teimme samaan tyyliin vielä pari liikkuvaa patsasta lisäten ääntä mukaan tekemiseen
 - negatiivista "lukossa olon" tunnetta tehtäessä kontakti ja liittyminen oli hankalampaa ja teimme sen pariin kertaan todeten kontaktin ja liittymisen tehon
 - keho oli lämmitetty – ääntä ei ja sen huomasi siinä, että äänimaailma jäi tosi vaiseksi
- seuraavaksi siirryimme tarinoihin
- kolme näyttelijää ja yksi tarinankertoja;
 - lähestyimme tarinoita alun kautta – jokainen näyttelijä mietti, mistä kohtaa aloittaisi kuullun tarinan ja otti kankaan ja tuli sen kanssa alkuasentoon ja sanoi aloituslauseen, tarinankertoja sanoitti, mitä näki ja mikä alku olisi hänestä ollut toimivin, sitten näyttelijät sanoittivat miten alun valitsivat – ensimmäinen tarinankertoja oli tyytyväinen tähän, eikä halunnut nähdä enempää
 - o toisen tarinankertojan kanssa toimimme samalla tavalla, mutta hän valitsi henkilöt tarinaansa ja aloituslauseet tehtiin niistä käsin. Kertoja valitsi yhden alun, josta käsin hänen tarinansa katsottiin
 - o kolmas kertoja päätti kertomuksensa kysymykseen, joka esitettiin viisaalle olennolle – alun "häröilyn" jälkeen viisas olento oli mielenkiintoinen – näyttelijät

kertoivat kuunnelleensa kehonsa impulsseja ja toisiaan ja se näkyi

- o neljäs tarina tehtiin vapaana tanssi-improvisaationa
 - kävimme keskustelua siitä miten eri tavoin tarinaa voi lähestyä ja miten erilaisista tulokulmista näyttelijät tulevat näyttämölle
 - puhuimme keholisuudesta ja kehon kuuntelusta ja siitä miten ainakin näissä tarinoissa kehon kuuntelu vei ytimeen
- loppuringissä jaettiin harjoitusten sopivuutta itse kullekin ja itselleni vahvistui tunne siitä, että keholisuuden ja liikkeen kautta näyttelijäntyö vahvistuu ja tarinateatteritekniikat terävöityvät. Ryhmäläiset tuntuivat tyytyväisiltä ja työskentelyn intensiivisyys viestitti samaa.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.