

Maailma vai valaistuminen?

Näyttelijäntyö ja jooga kohtaavat

Joogaa opetetaan tällä hetkellä jossain muodossa todennäköisesti jokaisessa länsimaisessa teatterikoulussa. Sen harjoittamisen fyysiset hyödyt on osoitettu myös länsimaisen tieteen keinoin sen verran pitävästi, että se on osa nykypäivän tanssijan perusvälineitä jos ei muuten niin ainakin kehonhuollon muodossa.

Kun tuumitaan joogan suhdetta näyttelijäntyöhön, kysymys on monimutkaisempi, mikä johtuu paljolti siitä, että tanssijan tekniikkaa pidetään usein selkeämmin määriteltävänä kuin näyttelijän. En ole samaa mieltä, mutta keskityn tässä nyt kuitenkin näyttelijään.

Modernia näyttelijäntyötä merkittävästi uudistanut puolalainen teatteriohjaaja **Jerzy Grotowski** sanoi vuonna 1991:

Aloitimme tekemään joogaa tavoitteenamme täydellinen keskittyminen. Onko totta, kysyimme, että jooga voi antaa näyttelijöille voiman keskittyä? Havaitimme, että toiveistamme huolimatta tapahtui aivan päinvastaista. Tietynlainen keskittyminen kyllä syntyi, mutta se kääntyi sisäänpäin.

Tämä keskittyminen tappaa kaiken ilmaisuuden; se on sisäinen uni, epäilmaiseva tasapaino: suuri lepo, joka lopettaa kaikki toiminnat... En halua hyökätä, mutta se ei ole tarkoitettu näyttelijöille.

Grotowski kuitenkin käytti joogaa osana harjoitusmetodiaan läpi koko uransa tästä irrallisesta kommentista huolimatta.

Olen itse harjoittanut joogaa noin 15 vuotta aloittaen *hathalla*, tehden sitten intensiivisemmin *astangaa* kunnes tällä hetkellä teen lähes ainoastaan *Iyengaria*. Joogaan minut johdatti korealaisen taekwon-don harjoittelu teini-iässä, ja jooga on näyttänyt minulle tietä myös muihin keho/mielitekniikoihin. Jooga on niistä toistaiseksi pisimpään säilynyt osana harjoitteluani.

Jooga on usein ollut minulle pelkkä fyysisen harjoittelun väline ja sen myötä olen myös usein käsittänyt sen täydellisen väärin. Olen vääntänyt itseltäni polven sijoiltaan kärsimättömässä halussa päästä nopeammin eteenpäin. Olen suorittanut joogaa samoin kuin mitä tahansa muuta asiaa elämässä – tehokkaasti ja unohtaen mikä on tärkeää.

Vuosien harjoituksen jälkeen olen huomannut, että mitä enemmän nykyisin teen joogaa sitä tyytyväisempi olen tekemään hyvin pitkään ja tarkkaan hyvin yksinkertaisia asanoita, minkä vuoksi Iyengar tällä hetkellä sopii minulle parhaiten.

Jooga on minulle terveyttä, meditaatiota ja monitahoinen kehoa ja mieltä yhdistävä tutkimusretki. Näyttelijäntyössäni se linkittyy vahvasti tanssikoulutukseeni, jonka kautta fyysisyys on yksi oman ilmaisuuni keskipisteistä. Käsitän kuitenkin sekä joogan että näyttelijäntyön yhteydessä fyysisyyden hyvin monikerroksisena ilmiönä.

Jooga modernissa muodossaan painottaa usein sitä, kuinka sen harjoittaminen ei vaadi erityisen henkistä asennetta, itse tekeminen riittää. Monet eri joogasuunnat painottavat

sen harjoittamisen fyysisiä hyötyjä, vaikka sen samalla ymmärretään vastaavan monien länsimaisten ihmisten henkiseen etsintään.

Brittiläinen teatteripedagogi ja Iyengar-joogan opettaja **Maria Kapsali** on käsitellyt useissa kirjoituksissaan näyttelijäntyön ja joogan suhdetta ja näiden molempien kulttuurisia yhteyksiä.

Kapsali on kyseenalaistanut monet joogaan itsestäänselvyyksinä liitetyt seikat kuten käsityksen sen muinaisuudesta.

Useat joogan tutkijat (mm. Elisabeth De Michelis ja Mark Singleton) ovat Kapsalin lisäksi esittäneet, että moderni jooga on monien olennaisimpien elementtiensä puolesta kehittynyt hyvin erilaiseksi kuin vanhemmat joogan muodot.

Muinaisen, muuttumattoman perinteen – jollaiseksi jooga usein esitetään – sijaan se mitä tänä päivänä kutsutaan joogaksi, voidaan nähdä 1800 – luvulla kehittyneeksi Intian vastaukseksi kolonialismille, kapitalismille ja teollistumiselle, ja voidaan sen mukaisesti nähdä modernismin tuotteena.

Joogan esittäminen Intian muinaisena ja henkisenä vastauksena materialistiselle lännelle on myös palvellut Intian kansallisia etuja. Sitä – samoin kuin tai chita Kiinassa – on tämän vuoksi kutsuttu myös ’keksityksi perinteeksi’.

Moderni jooga painottaa joogan fyysisiä ulottuvuuksia ja se on hindulaisuuden sijaan lainannut hyvin paljon länsimaisesta esoteerisuudesta ja New Agesta.

Tutkimustyö näiden väittämien osalta on kaikkea muuta kuin valmis, mutta joogan nykyisen muodon perusteleminen sen muinaisilla juurilla on usein monimutkaisen asian yksinkertaistamista tavalla, joka peittää alleen sen, että kyseessä on historiallisesti, kulttuurisesti ja sosiaalisesti rakentunut perinne.

Kapsali on myös kritisoinut nykyistä joogan opettamisen tapaa siitä, että vaikka henkisyys kuuluu itsestään selväksi osaksi joogaa, sen nykyiset opettamistavat estävät oppilaan henkisen kasvun.

Kritiikin kärki kohdistuu siihen, että joogatunnit usein keskittyvät keskeytymättömiin fyysisiin liikesarjoihin, sanasto on usein puhtaasti fysiologista, ja siihen, että tunneilla verrataan oppilaiden asanoja eri joogatyöliien mestarien täydellisesti suorittamiin asanoihin. Tällöin on vaarana, että keho alistetaan yhden kehoideaalin saavuttamiseksi, eikä tunneilla anneta tilaa asanoiden vaikutuksien havainnoinnille, tunteille tai mielikuvitukselle.

Tästä löytyy syvempi yhteys näyttelijäntyöhön.

Joogan on todettu edesauttavan näyttelijäntyössä psykofyysisen tietoisuuden kehittämistä, kokonaisvaltaista käsitystä kehosta ja mielestä, keskittymistä, tietoisuutta erilaisista energioista ja kykyä siirtyä pois keskustasta ja siten muodonmuutoksen syntymistä.

Joogaa on myös sovellettu paljon näyttelijäntyössä postdraamallisten tekstien työstämisessä. Postdraama on nimensä mukaisesti draaman jälkeistä teatteria, joka ei perustu ensisijaisesti tarinaan, vaan teatterin eri elementtien vuorovaikutukseen.

Jos lopuksi palaamme hetkeksi takaisin Grotowskin kommenttiin niin koko asian voi nähdä paljon yksinkertaisemminkin.

Jos jooga on ”suuri lepo, joka tappaa kaiken ilmaisun”, niin se on buddhalaisuuden ja hindulaisuuden mukaan juuri se mikä on tarkoituskin: tunteet, toiminnat ja pyrkimykset ovat ihmisen itse aiheuttamaa tuskaa, jonka poistamiseen on luotu lahja nimeltä jooga.

Silloin oppilaan vaihtoehdot ovat selkeät: Valaistuminen tai näytteleminen.

Toisaalta tämän voi kääntää myös pääläelleen.

Näytteleminen voi tunteiden esittämisen sijaan - tai niiden lisäksi - olla myös erilaisten tietoisuuden tilojen tavoittamista, erilaisia kehoa ja mieltä yhdistäviä tiloja. Tämän hetken esitystaiteessa se voi olla myös näiden fyysistä jakamista yleisön kanssa. Yleisö puolestaan voidaan laajentaa jo koko maailmaan, samoin näyttämö. Katsojina ja näyttelijöinä esityksissä voi olla jo kuka tahansa: ihminen, eläin tai kasvi.

Eikö silloin palata samaan buddhalaiseen, hindulaiseen tai oikeastaan myös kristilliseen näkemykseen, jossa lopulta kaikki on samaa - jossa kaikki on Jumalasta?

Sami Henrik Haapala

Kirjoittaja on näyttelijä, tanssija ja dj, joka tekee taiteellista tohtorintutkintoa Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa.