

VAIKUTETUT



— ■ OPPIMATERIAALI ■ —

Kuva: Maria Antman

VAIKUTETUT

Tervetuloa hyppäämään tanssitaiteen maailmaan!



Kuka vaikuttaa ja keneen? Mikä sinuun vaikuttaa? Keihin sinä kuulut?

Vaikutetut on fyysinen teos ihmisistä toisten rinnalla. Vaikuttava tanssiteos puhuttelee ja koskettaa, sukeltaa syväälle ihmisten välisiin suhteisiin ja omaan käyttäytymiseemme. Esitys herättelee pohtimaan kysymyksiä identiteetistä ja vuorovaikutuksesta, jättäen katsojansa pohtimaan omaa paikkaansa maailmassa. Näyttämöllä nähdään teatterin tanssijat Ulla Hyväluoma ja Miika Alatupa sekä nuoria Vaasan kansalaisopisto Almasta. Teoksen tunnelman täydentää kansanmusiikista inspiroitunut äänimaisema.

Teoksen ohjaa ja koreografioi taiteen akateemikko Marjo Kuusela, joka on vaikuttanut suomalaisen tanssitaiteen parissa jo 1970-luvulta alkaen.

← →

Tämä oppimateriaali tarjoaa fyysisen teatterin ja tanssitaiteen harjoituksia, jotka on suunniteltu erityisesti aloittelijoille, mutta ovat myös muokattavissa kokeneempien harrastajien käyttöön. Materiaalia voi hyödyntää joko ennen esityksen katsomista tai sen jälkeen. Harjoituksia varten tarvitaan tila, jossa on helppo liikkua, sekä äänentoistolaitteet. Harjoitukset käsittelevät Vaikutetut-teosta ja auttavat syventämään ymmärrystä esityksestä. Vaikutetut saa ensi-iltansa Vaasan kaupunginteatterilla lokakuussa 2024.

← →

Liikuta kehoa musiikin mukaan

Tavoite: Tuntuman saaminen omaan kehoon ja musiikin rytmiin.

Kesto: 5-10 min

Tehtävä: Laita päälle musiikkia ja pyydä kaikkia liikkumaan vapaasti musiikin rytmin mukaan. Kun tekeminen luonnistuu ja ihmiset ovat lämpimiä, ohjeista ryhmää liikkumaan vain yhden kehon osan kautta. Esimerkiksi pyydä heitä liikkumaan niin, että vain käsi johtaa liikettä, sitten pää, sitten peppu, nenä, sormenpäät jne. Voitte yhdessä myös keksiä muita kehon osia, jotka voivat johtaa liikettä. Kokeilkaa myös eri musiikkityylejä ja havainnoikaa, miten ne vaikuttavat liikkeeseen. Esimerkiksi kansanmusiikki, rock, reggae tai klassinen musiikki voivat tuoda liikkeisiin aivan erilaisia vivahteita ja energiaa.

Peiliharjoitus pareittain

Tavoite: Kehittää yhteistyötä, keskittymiskykyä sekä tarkkuutta.

Kesto: 5 min

Tehtävä: Jaa ryhmä pareihin. Parit asettuvat seisomaan toisiaan vasten. Toinen pari aloittaa liikkujana ja toinen peilaa tämän liikkeitä. Alussa liikkeen vetäjän tulee tehdä hitaita liikkeitä, ja toisen tulee "peilata" liikkeitä niin tarkasti kuin mahdollista. Voitte aloittaa vaikka ensin kädestä ja pikkuhiljaa lisätä siihen toisen käden, jalat, keskivartalon, pään ja lopulta koko kehon. Kun toiminta alkaa luonnostumaan voi liikkeestä tehdä sulavampaa. Vaihtakaa johtajaa parin minuutin jälkeen. Harjoitus tehdään puhumatta. Lopussa refleктоikaa sitä, miltä peilattavana oleminen ja peilaaminen tuntui.

Pss!! Jos tekeminen luonnistuu, voi pari lähteä liikkumaan tilassa harjoitteen aikana.

Parviharjoitus

Kesto: 10 min

Tehtävä: Tämä on variaatio aikaisemmasta tehtävästä. Liikettä tehdään samalla tavalla peilaten, mutta nyt ryhmässä. Asettukaa neljän ryhmässä salmiakkikuvioon. Kuvion kärkenä oleva ohjaa rauhallisella ja selkeällä liikkeellään koko parvea, joka pyrkii seuraamaan liikkeen mukana mahdollisimman samanaikaisesti. Kun toiminta alkaa sujua laittakaa päälle rauhallista musiikkia ja pyydä liikkeen johtajaa liikkumaan vapaasti musiikin rytmin mukaan. Liikkeen johtajaa vaihdetaan biisin vaihtuessa.

Tarinan kertominen keholla

Tavoite: Harjoitus rikastuttaa ilmaisua sekä auttaa ymmärtämään, kuinka tunteet voivat ilmentyä kehossa ja liikkeissä.

Kesto: 15 min

Tehtävä: Valitse jokin selkeä toiminto, kuten kahvin tai teen keittäminen, ja lähde toteuttamaan sitä miimisesti. Varmista, että toiminnassa on useita vaiheita, ja että se alkaa selkeästi ja päättyy lopulliseen hetkeen.

- 1. Ensimmäinen kerta:** Suorita toiminto rauhallisesti ja tiedosta jokainen vaihe. Kiinnitä huomiota siihen, mitä tapahtuu ja mitä teet kunkin vaiheen jälkeen, kunnes toiminto on sinulle täysin selvä.
- 2. Toinen kerta:** Kokeile toistaa sama toiminto eri tunteilla ja suurilla liikkeillä.

Esimerkiksi:

- Keitä kahvia niin intensiivisesti kuin pystyt. Anna tunteen näkyä liikkeitäsi: ehkä saatat paiskata kahvipaketin pöytään tai kaataa vettä tarmokkaasti.
- Suorita toiminto suurilla, vaivalloisilla liikkeillä. Anna liikkeiden olla hitaita ja raskaita, ja tunne väsymyksen vaikutus.
- Keitä kahvia kuin olisit veden alla; liikkeesi ovat pehmeitä ja virtaavia. Anna kehon liikkua joustavasti ja vaihdellen.
- Keitä kahvia niin kuin selässäsi olisi kova kipu. Aivasta joka kerta, kun nostat kättäsi, ja tunne, kuinka kipu vaikuttaa liikkeisiisi. Anna liikkeiden olla varovaisia ja varautuneita.

Huomioi: Kiinnitä huomiota siihen, miten tunne vaikuttaa toimintaasi ja kokemukseesi jokaisessa versiossa. Huomaatko eroja siinä, miten koet toiminnan eri tunteiden vaikutuksesta?

Tämän materiaalin kokosi yleisötyöntekijä Riina Kontiokoski. Palautetta tästä materiaalista sekä kommentteja tehtävistä voi lähettää osoitteeseen:

riina.kontiokoski@vaasa.fi