



Tampereen yliopisto, viestinnän, median ja teatterin yksikkö
Teatterityön koulutusohjelma

OPINNÄYTETIIVISTELMÄ

Tekijä Aleksi Lavaste
Opinnäytteen nimi Muoto on tyhjyyttä – hahmotelma näyttelijän tietoisien läsnäolon menetelmäksi
Tiivistelmä Miten löytää virtaavaa ja läsnäolevaa näyttelemistä harjoitellun muodon sisällä? Tutkin opinnäytteessäni mahdollisuutta hyödyntää näyttelijäntyössä zenbuddhalaiseen perinteeseen nojaavaa mindfulness-tekniikkaa eli hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Hahmottelemani menetelmän keskiössä on toiminnallinen muoto, näyttelijän kehotietoisuuden herkistäminen ja hyväksyvä mieli. Jon Kabat-Zinnin mindfulness-tekniikkaa käsittelevät kirjat ja Timo Klemolan tietoisien liikkeen artikkelit, kirjat ja seminaarit ovat toimineet ajatteluni keskeisinä innoittajina. Opinnäytteessäni esittelen näyttelijän tietoisien läsnäolon menetelmän ja käyn läpi, mistä tarpeesta ajatteluni syntyi ja miten idea kehittyi. Käyn läpi teoreettiset kanssakulkijani ja yritän tunnistaa, miten tämä ajattelu on ollut tarjolla minulle omassa näyttelijäkoulutuksessa ja sen ulkopuolella. Esittelen myös hyväksi havaitsemiani käytännön harjoitteita menetelmän tueksi. Käyn työharjoitteluproduktioni kautta läpi, miten menetelmää voi hyödyntää teatterissa harjoitus- ja esityskaudella. Näytelmä oli Kaisa Korhosen Kotkan Kaupunginteatteriin ohjaama <i>Maailma alkaa vasta</i> .
Asiasanat / Hakusanat Tietoinen läsnäolo, toiminnallinen muoto, kehotietoisuus, kehomieli, mindfulness, zen, hahmometodi, Timo Klemola, Yoshi Oida, Jon Kabat-Zinn
Liitteet Asahi-sarjan havainnekuva.