



”Anna tunteiden viedä”

*Näyttelijä Seela Sella
kokee saaneensa
koulusta hyvän pohjan
elämänikäiseen
liikuntaan. Hän
kehottaa suorittamisen
sijaan kuuntelemaan
tunteita ja kehoa.*

TEKSTI JA KUVAT:
JOUKO KOKKONEN

SEELA SELLA MENI KANSAKOULUUN LOKAKUUSSA 1944 jatkosodan jälkeen. Neljä vuotta myöhemmin hän siirtyi oppikouluun. Voimistelua opetti Bertta Reiho, joka oli vapaan tanssin Suomeen tuoneen Maggie Gripenbergin oppilas.

– Meillä liikunta oli jo puolitanssillista, ilmaisullista. Ei ollut sitä vaihtoaskel, hyppy, vaihtoaskel, hyppy -opetusta. Saimme luoda ja toteuttaa liikuntaa, juuri sitä, mitä näyttelijän työ on.

Sella kuului Työväen Urheiluliiton Tampereen Kullervoon ja harrasti yleisurheilua. Hän osallistui mielellään harjoituksiin ja kilpailuihin, vaikka mainittavaa menestystä ei tullut. Potkukelkkakilpailun hän voitti ja sai palkinnoksi puisen rasian, joka on edelleen tallessa rakkaana muistona. Koulujen välisissä kilpailuissa Sella juoksi 60 metriä. Pallopelit eivät hänelle sopineet huonon pallosilmän takia, vaikka rytmitaju on hyvä.

– Tykkään olla kavereiden kanssa. Minulle ei ole jäänyt traumaa siitä, että olin pesäpallossa se, joka valittiin viimeisenä. En osunut palloon, mutta juoksin kyllä lujaa.

Sella kokee, että hänen kouluvuosiensa opettajilla oli aikaa keskittyä oppilaisiin ja nähdä heidän vahvuutensa. Hänestä 2020-luvun opettajat ovat lujilla erilaisen paperisodan vuoksi, eikä heille jää aina aikaa nähdä oppilaiden vahvuuksia, joita kannattaa tukea.

Teatterikoulussa liikuntaa opetti Elsa Sara. Jo pääsykokeissa testattiin muun muassa rytmiikkaa. Sella muistuttaa, että näyttelijän ammatti on koko keholla tekemistä.

– Vaikka seisoi tunnin paikallaan, niin jokainen lihas tekee jotakin. Se heijastuu ihmisille, tulee ulos. Ja jos olet maalivahti, niin siinäkin täytyy olla koko ajan valmiina, vertaa Sella.

Teatterissa ja huippu-urheilussa paljon samaa

Esiintyvillä ihmisillä ja huippu-urheilijoilla on Sellan mielestä paljon yhteistä. On mietittävä, milloin ja miten syödä, paljonko unta tarvitaan. Iso rooli näyttämöllä vaatii myös palautumisaikaa.

– Elämä on hyvin kontrolloitua. Kuvitellaan, että taiteilijat ovat vähän sinne päin. Kissanhännät! Jos meinaa jaksaa tänne saakka, niin kuin tämä mummu, niin se on monesta asiasta kieltäytymistä.

Sella ottaa esimerkiksi ruokailun. Tuntia ennen näytöstä ei kannata aterioida. Jos näytös alkaa seitsemältä, niin neljältä on hyvä syödä. Nestettä on nautittava sopivasti, mutta ei liikaa, sillä näyttämöltä ei pääse vessaan isossa roolissa tuosta vain. Vuosien mittaan valmistautumisesta esitykseen tulee rutiini. Yhtä lailla tärkeää on ajatus on työn merkityksellisyydestä.

– Pidän ihmisistä. Ja suurin motiivi on se, että uskon vakaasti tällä työllä olevan merkitystä ihmisille. Vaikka siellä olisi tuhat ihmistä, niin paikalla voi olla yksi ihminen, jolle esitys voi olla erityisen merkityksellinen.

Kysymys huippusuoritukseen valmistautumisesta saa kokeneen näyttelijän miettiä. Suoritukseen ei voi lähteä ajatellen, että on huippu, jolta asia hoituu helposti. Lavalle on lähdettävä nollasta ja heitettävä itsensä likoon.

Sella muistuttaa, että taide ja urheilu eroavat huipun määrittelyn suhteen. Urheilussa kilpailutulokset ja ennätykset ovat konkreettisia. Näyttelijälle mittari on yleisön palaute, jota on koko ajan aistittava.

– Se on sitä oikeaa nöyryyttä, ei nöyristelyä. Sitä ei siedä kukaan. Nöyristely on samaa kuin mielistely.

**Kuvitellaan, että
taiteilijat ovat
vähän sinne päin.
Kissanhännät!**

Ikä on numero

Nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassamme väitetään usein, että ikä on vain numero. Sellan mielestä ikääntyminen on tosiasia, joka tapahtuu.

– Ei se ihan niin ole. Kyllä ikä merkitsee. Kaikki luulee, että olen hirveän terve. Vuosi sitten oli selkäleikkaus. Pilereitä on hirveä määrä. Mutta en rupea miettimään näitä. Jos alan miettiä, niin en uskalla lähteä ulos ollenkaan.

Sella korostaa myönteisen elämänsenteen merkitystä. Hän esiintyy paljon palvelutaloissa ja tarttuu asiaan, jos huomaa jonkun narisevan turhan päiten. Ikätoveruus antaa mahdollisuuden sanoa asioita suoraan.

– Jos näen siellä kättäisiä ukkoja tai akkoja, niin sanon niille, että mitä sää siinä murjotat ja pilaat lopun elämääsi tommosella asenteella. En halua loukata ihmistä, mutta haluan saada hänet tajuaamaan, mitä ihmettä varten sää kitiset.

Tilanne saattaa saada toisen kiukustumaan, mutta sekin kuuluu Sellan mukaan elämään. Tunteille on oltava tilaa. Kun kielteiset tunteet laukeavat, niin ne johtavat usein kyyneliin, nauruun ja halauksiin.

– Erityisesti yksinäiselle vanhalle ihmiselle on tärkeää, että hän saa kokea kaikki tunteensa ja myös rähistä.

Sella tuli haastatteluun omalla autolla. Hän ajaa edelleen esiintymismatkat kesällä pääosin itse. Ajokortin hän sai vuonna 1962. Suuntana ovat olleet muun muassa Kajani, Kangasniemi ja Kuusamo. Talvella keikkamatkat taittuvat useimmiten julkisilla kulkuneuvoilla.

Autoilu on kiistatta vähentänyt fyysistä aktiivisuutta. Ikäihmisten elinpiiriä kyky liikkua autolla laajentaa kuitenkin merkittävästi. Samalla kertyy myös yllättävän paljon askelia.

Liikunta iso mahdollisuus lapselle

Liikunta voi Sellan mukaan antaa lapselle mahdollisuuden tehdä asioita leikin ja liikkumisen varjolla, mikä rohkaisee häntä. Erityisen tärkeää tämä ujoille lapsille. Kilpailullisuus ei saa olla päällimmäisenä, vaan tekemisen ilo.

– Haluan korostaa sitä, että pohja annetaan nuorena. Kaikille lapsille ja nuorille pitäisi antaa mahdollisuus liikuntaharrastukseen. Se auttaa kokonaisilmaisuun, siihen miten kohtaavat ihmisiä.

Sella näkee, että liikunnan avulla voi kasvattaa itsetuntoa ja -luottamusta. Jos liikunta on kulkenut mukana koko elämän, niin mitään erityiskiemiä ei ikääntyessäkään tarvita.

– Se on sitä pientä liikuntaa. Huomaat, mitä tarkoittaa, kun olet surullinen tai iloinen. Miten se vaikuttaa kroppaan. Kun saat kroppasi liikkeelle ja tunteet liikkeelle, niin sinussa tapahtuu jotakin. Saat jonkin idean. Tai jos sinulla on surua, niin voit itkeä.

Paljon puhuttua liikuntapommia Sella purkasi tukemalla lasten ja nuorten liikkumista. Harrastusten pitäisi olla edullisempia. Ylhäältä päin tehtävään valistukseen Sella suhtautuu epäilevästi. Liikuntavalistus-sanaa hän pitää kauheana.

– Valistus täytyy tehdä salaa. Ei mikään mene nuorille perille niin, että sanotaan ”sun pitää tehdä näin”.

Lapsia pitäisi Sellan mielestä kuunnella enemmän liikkumassa. Toiset haluavat liikkua ryhmässä, toiset yksi-



Seela Sella (s. 1936)

Valmistui näyttelijäksi vuonna 1959 Suomen Teatterikoulusta

Näytellyt muun muassa Turun ja Hämeenlinnan kaupunginteatterissa, Kansallisteatterissa, Intimteatterissa, Tampereen Työväenteatterissa, Tampereen Komediateatterissa ja Teatteri Jurkassa
Lukuisia elokuva- ja tv-rooleja

Kiertää aktiivisesti esiintymässä eri puolilla Suomea
Näyttämötaiteen valtionpalkinto 2009

Alfred Kordelinin säätiön tunnustuspalkinto 2000
Pro Finlandia -mitali 1993

nään. Joku rakastaa vettä, toinen pelkää sitä. Oleellista on päästä tekemään sitä mistä pitää.

Kuuntele itseäsi

Sella sanoo, ettei hän ei ehdi harrastaa liikuntaa. **Raija Riikala** veti aikoinaan Kansallisteatterissa liikuntaryhmää ”Iltaruskon voimailijat”. Kun sen toiminta loppui, niin varsinainen liikunnan harrastaminen jäi. Koiran kanssa on kuitenkin mentävä kolmesti päivässä ulos. Vaikka matka koirapuistoon taittuu autolla, niin emännällekin tulee liikettä.

Kaikki eivät kuitenkaan voi ottaa koiraa. Sellan päällimmäinen liikuntavinkki lähtee itsensä kuulemisesta.

– Anna tunteiden viedä. Joskus tunteet pakottavat juoksemaan tai kävelemään. Joskus vain istumaan, mutta siinäkin tapahtuu jotain.

Penkkiurheiluakaan ei sovi unohtaa. Tampereen likka on vankkumaton Tapparan kannattaja. Kerran Porissa hänellä oli Tapparan huivi kaulassa. Taksinkuljettaja neuvoo ottamaan sen pois ennen esiintymispaikkaan saapumista. ♦