

LIKETTÄ MIELELLE - psykomotorinen näkökulma kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen / Anita Ahlstrand ja Monica Linnell

Pajulahti 26.8.2013

Osio 1

Oman kehon taputtelu

- jokainen hakee tilasta oman paikan
- harjoitus tehdään seisten, halutessa silmät kiinni
- havainnoidaan kehon tämän hetken tuntemuksia: hengitys, juurtuminen, kireydet yms.
- taputellaan oma keho päästä varpaisiin ja aistitaan omaa kosketusta sekä kehon rajoja

Ujosteluleikki

- liikutaan vapaasti salissa rajatulla alueella
- aluksi liikutaan katse varpaissa (omat, toisten varpaat)
- katsetta kohotetaan asteittain ylemmäs
- lopulta katsekontakti, nyökkäys, kättely ja viimeiseksi oman nimen kertominen vastaantulijalle

Vaihdetaan saaria – kontaktiharjoitus

- tarvitaan: sanomalehtiarkkeja/vanteita/istumamerkkejä tms.
- jokaisella oma sanomalehtisaari
- ohjaajan merkistä lähdetään hakemaan paikallaan seisten katsekontaktia muiden kanssa; kun saat katsekontaktin jonkun kanssa, nyökkäätte toisillenne ja vaihdatte paikkaa
- harjoitus tehdään ilman sanoja tai ääniä
- variaatio: katsekontaktin ja nyökkäyksen jälkeen paikkoja vaihdettaessa kätellään puolivälissä ja katsotaan silmiin

Esittäytyminen ja oman olotilan kehollinen ilmaisu

- piirissä
- kerrotaan yksitellen oma nimi ja tehdään asento, joka kuvaa tämän hetken olotilaa
- muut toistavat asennon ja nimen

Osio 2

Parien muodostaminen

- muodostetaan parit esim. pelikorteilla, kuvakorteilla, väreillä, numeroilla...

Sokkokuljetus

- pareittain: toinen on sokko ja toinen kuljettaa sokkoa ympäri salia
- ”kuljettaja” pitää sokosta kiinni eri tavoin ja eri kehon osista: olkapäästä, kädestä, alaselästä, yläselästä, keskeltä selkää, käden ulkosyrjästä, lantiosta ym.
- vaihdetaan rooleja

Piirretään keho

- parityöskentely sanomalehdillä ja muilla materiaaleilla (korkit, hyppikset, sanomalehtiliuskat....)
- toinen asettuu lattialle makaamaan haluamaansa asentoon; piirtäjä tekee kehon ääriviivat valitsemillaan materiaaleilla
- maassa ollut nousee mahdollisimman varovasti ylös
- tehdään sama toisinpäin
- Variaatio 1: piirtäjä kokeilee mennä piirtämiensä ääriviivojen sisään samaan asentoon (mahtuuko, muistaako missä asennossa...)
- Variaatio 2: piirretään molemmat kehot maahan kuten aiemmassa ja keksitään yhdessä tarina (mitä tässä tapahtuu..) ja kerrotaan tarina muulle ryhmälle

Pakastepussit välineenä

- aukaistaan pakastepussit leikkaamalla
- rypistetään pussi pieneksi yhdellä kädellä. Silitellään pussi auki rintakehää vasten.
- syötellään pussia parin kanssa eri tavoin (puhaltamalla, heittämällä...)
- kokeillaan kahdella pussilla samaa
- harjoitellaan jongleerauksen alkeet pusseilla (yhdellä, kahdella, kolmella...)

Osio 3

Taikaseinä

- tila jaetaan näkymättömällä taikaseinällä kahteen osaan
- osallistujat saavat valita kummalta puolelta aloittavat
- eri puolilla liikutaan eri tavoin (esim. hidas - nopea, lähellä - kaukana, pyöreästi - suoraviivaisesti...)
- osallistuja saa vaihtaa puolta milloin haluaa menemällä taikaseinän läpi
- CD Angelit: Uldá (albumilta Mannú)

Keskustelu

- porukka jaettu kahtia viivan kahdelle puolelle. Toinen ryhmä on rumpu, toinen ryhmä on didgeridoo
- liikutaan, kun kuulee oman soittimensa, muuten jähmetytään paikoilleen
- variaatio yksilötyönä: kädet = didgeridoo, jalat = rummut
- variaatio parityönä: toinen on rumpu, toinen didgeridoo, ohjaajan merkistä osat voivat vaihtua.
- CD David Hudson: Conversation (albumilta Didgeralia)

Villalanka

- pari kuljettaa 'sokkoa' villalangan avulla, eläytyen musiikkiin
- tehtävien vaihto
- variaatio: kuljettajat vaihtavat 'sokkoja' ohjaajan merkistä ja lopussa 'sokko' yrittää arvata kuka on kuljettanut

Pöytä ja aurinko-kehorytmit

- pöytä = perussyke kädet yhteen laajassa kaaressa liikkuen navan tasolla eli neljäsosanuotti (arvo 1, "taa"-nuotti); aurinko = kahdeksasosanuotti, kädet yhteen pään yläpuolella laajassa kaaressa liikkuen (arvo ½, "ti-ti" -nuotit); jalat = tömäytys lattiaan (arvo puolinuotti "taa-a taa-a"); hyppy = ykkösellä hyppy (arvo kokonuotti hyppy-2-3-4 taa-aa-aa-aa).
- harjoitellaan kaikki ensin yhdessä; sen jälkeen voidaan jakaa kullekin ryhmälle tehtäväksi vain oma (tehdään yhdessä tai kaanonina);
- variaatiot: voidaan tehdä myös yhtä aikaa niin, että kaanonina mutta ryhmä päättää, minkä nuottiarvon tekemisen jättää omassa suorituksessaan pois; voidaan lisätä myös helppoa liikettä jaloilla esim. neljä askelta eteenpäin piirin keskelle ja samat askeleet taaksepäin, tms.
- lähde, josta sovellettu: WSOY Musiikkia liikkuen

Osio 4

Valokuvahippa

- liikutaan vapaasti rajatussa tilassa
- kun hippa koskettaa, jähmetytään johonkin asentoon
- pelastaminen: tehdään sama asento peilikuvana

Pelejä pienryhmissä sovelletuin materiaalein

- ryhmä keksii yhdessä säännöt peliin
- ryhmän alue rajattu
- pelivälineinä; norsun topsit-ilmapallot / viilikupit-pingispallot / leikkivarjo-pehmopallot...

Salin ylitys lattiaan koskematta

- toimitaan (pien)ryhmissä
- ryhmälle annetaan / ryhmäläiset saavat itse valita erilaisia välineitä
- tarkoituksena liikkua salin toiselle puolelle ryhmänä välineitä käyttäen, lattiaan koskematta
- variaatio: ohjaaja voi halutessaan määrittää valmiiksi erilaisia rooleja ryhmäläisille

Luottamuspiiri

- tehdään ryhmässä piiri ja laskeudutaan ohjaajan merkistä yhtä aikaa takana olevan polville istumaan

Osio 5

Kosketuskahvila

- pareittain: toinen on asiakas ja toinen tarjoilija
- asiakas istuu selin tarjoilijaan ja tilaa erilaisia kosketuksia eri kohtiin selkäänsä tarjoilijalta
- tarjoilijan tulee kysyä palautetta palvelustaan
- roolien vaihto

Kehoskannaus

- haetaan itselle miellyttävä asento, halutessa silmät suljettuina
- käydään koko keho läpi aistien tämän hetken tuntemuksia, pysähtyminen tähän hetkeen
