

Liiku mieli hyväksi –seminaari Pajulahden urheiluopistolla 27.8.

Otu ry:n Terve Mieli, mitä kuuluu? Hyvinvointia ja ilmaisun iloa –projektin Sanni Sihvola ja Ursula Hallas

Liikkuva omakuva. Tanssi ja kinesteettinen tieto itsetuntemuksen ja luovien elämäntaitojen herättelijänä. Omakuva –menetelmän esittelyä.

Taustaa:

Omakuva –menetelmä on Tampereen yliopiston Tutkivan teatterin keskuksen Voimaa taiteesta –hankkeen pilottiprojektissa syntynyt taidelähtöinen menetelmä hyvinvointialojen käyttöön. Kulttuuri A&T Oy:n (jossa myös Sanni Sihvola) kehittämä menetelmä pilotoitiin ikäihmisten ryhmässä Kinaporin palvelutalossa 2011-2012. 8-10 ryhmätapaamista käsittävä prosessi käsittelee identiteettiä, omaa tarinaa ja tulevaisuuden unelmia ja tavoitteita yhteisötanssin ja kuva- ja sanataideharjoitteiden avulla. Menetelmän kuvaus löytyy kokonaisuudessaan Voimaa taiteesta –hankkeen koostamassa opaskirjassa ”Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla”. Oppaan painos on loppunut, mutta se löytyy pdf –muodossa sivulta www.voimaataiteesta.fi.

Liiku mieli hyväksi –seminaarissa tehdyt esimerkkiharjoitteet:

1. **Rinki. Kuka kukin on –peli.** Pelin tavoitteena on tutustua uuteen ryhmään ja kannustaa vuorovaikutukseen.
 - kuka tahansa saa aloittaa sanomalla jotain, mikä on totta hänelle itselleen. Kaikki, joille ääneen sanottu asia on myös totta, vaihtavat piirissä paikkaa keskenään. Paikan voi vaihtaa halkaisemalla piirin kehä, tai vieruskaverin kanssa.
 - Aluksi helpot aiheet: **Mitä minulla on? Mitä minulla ei ole?** ”minulla on farkut” ”minulla ei ole aikaa harrastuksille” ”minulla on auto” ”minulla ei ole univaikeuksia”. Huom! Jokainen sanoo vain sellaisia asioita minkä tahtoo jakaa toisten kanssa.
 - Evoluutio: syvennetään aiheita, esimerkiksi: **Mitä minä tahdon / en tahdo? Tai mistä minä pidän / mistä en pidä?** ”Minä tahdon oppia itsehillintää” ”minä tahdon lomalle” ”minä en tahdo, että työ vie kaiken ajan elämässäni” ”minä pidän juoksemisesta” ”minä inhoan sushia”. Paikanvaihto jatkuu.
 - Evoluutioita voi keksiä useampia, johdantona käsiteltävään aiheeseen. Esimerkiksi asioita, jotka kukin on kokenut haastavaksi omassa työssään. Tai asioita, jotka ovat tehneet onnelliseksi.
 - Evoluutio käden liikkeen kanssa: käsi on ”antenni”, jonka kanssa yksi (aluksi ohjaaja) lähtee piirin keskelle. Keskellä saa kierrellä käsiantennin kanssa halutun mittaisen ajan. Käsi johdattaa jonkun piirissä seisovan luo, ja koskettaa häntä olkapäähän. Kosketettu lähtee vuorostaan liikkeelle ja vie viestin jälleen seuraavalle. Ja niin edelleen.
 - Tähän voi liittää edelleen mielipiteen sanomisen yksitellen, kun on keskellä. Sanottavaa voi ”säestää” käden liikkeillä.

Peli on sekä hyvä lämmittely kaikenlaisille liikkujille, tutustumisharjoitus, että totuttautuminen moniäänisyyteen: kaikilla on oma mielipiteensä ja tarinansa sekä tapansa ilmaista itseään. Omakuva -ryhmässä kannustetaan suvaitsevuuteen erilaisia olemisen tapoja kohtaan. Käsiantenni -harjoituksessa tunnustellaan katsottavana olemista samassa hyväksyvässä hengessä, kuin alkuperäinen harjoite. Liikkeestä ja tanssista tulee vähitellen osa sitä, miten kukin omia mielipiteitään ja ajatuksiaan ilmaisee.

2. Omakuva kädessä

Moniosainen harjoite, jossa syvennetään oman itsen pohdintaa sekä kuvan tekemisen, liikkeen että sanakartan / runon tekemisen kautta. Monen ilmaisuväylän välisyys on Omakuva –menetelmän idea: jokainen joutuu väistämättä kohtaamaan jonkin alueen, mikä ei tunnu tutulta.

Epämukavuuden tunteista yli menemällä oppii uusia asioita itsestään. Ohjaajan tehtävä on pyrkiä kannustamaan tehtäviin niin, että kynnys aloittaa olisi mahdollisimman matala.

Tarvikkeet:

- Yksi hyvälaatuinen A4 –paperiarkki, esimerkiksi hieman paksumpaa (160 gsm) hiilipiirrospaperia. Voi tehdä myös tavalliselle kopiopaperille.
- Kaksi muuta paperia sekä suttupaperia varmuuden vuoksi.
- värikyniä, sekä vahaliituja, puuvärejä että tusseja. Jokainen saa valita ainakin viisi eri väriä sellaisista kynistä mistä pitää. Vahaliituja käytettäessä kannattaa varata aikaa suttaamiseen, että saisi mahdollisimman monipuolista jälkeä.
- lyijykynä kirjoittamiseen.

Vaihe 1:

- Piirretään oman käden ääriviivat hyvälaatuiselle paperille värikynällä. Katsotaan omia fyysisiä käsiä; mitä taitoja omilla käsillä on? Millaisia asioita kädet tekevät?
- Kirjoitetaan konkreettiset tekemisen sanat piirrettyyn käden kuvaan, haluamaansa kohtaan.
- täydennetään sanoja muilla sanoilla, jotka liittyvät tekemisen sanoihin
- luetaan välillä sanat läpi satunnaisessa järjestyksessä ja kirjoitetaan lisää: mitä mieleen tulee.
- siirrytään kirjoittamisesta väreihin. Piirretään käden kuvaan symboleita tai väritetään kättä halutulla tavalla. Värit ja kuviot voivat liittyä kirjoitettuihin sanoihin, tai voivat kertoa uusia asioita.
- aikaa voi käyttää tähän n. 15 minuuttia. Paperi lasketaan alassuun pöydälle tai maahan että ohjaaja näkee milloin kukin on valmis.

Vaihe 2:

- parin kanssa istutaan tuoleilla tai polvien päällä vastatusten, mukavassa asennossa. Toinen tekee käsillään liikkeen. Toinen vastaa liikkeeseen. Syntyy vuoropuhelu.
- Käsien liikkeet voivat vaikuttaa edellisessä tehtävässä paperiin kirjoitetuista konkreettisista tekemisen sanoista, ja kasvaa pikku hiljaa katkeamattomaksi liikkeeksi, käsien tanssiksi. Mitä kaikkea käsillä voi tehdä?
- Tärkeää on sekä ilmaista omilla käsillä, että ”kuunnella” käsillä parin käsien liikkeitä sekä ilmaisua.
- Ohjaaja laittaa taustalle soveltuvaa musiikkia. Työpajassa musiikkina *Wadhom: Ghost Train* (didgeridoolla soitettua musiikkia)

- Ohjaaja ehdottaa viemään käsittämisen lopetukseen yhdessä parin kanssa.
- Pari voi purkaa harjoitteen ”pulinalla”, eli tunnelmat ja ajatukset mitä tanssista nousi lyhyesti, n.2 minuuttia.

Vaihe 3:

- Siirrytään takaisin pöydän ääreen.
- Katsotaan uudelleen piirrettyä käden kuvaa. Valitaan kuvasta yksi asia, sana tai lause, joka kirjoitetaan keskelle uutta paperia. Mikä nousee kuvasta merkityksellisenä, joko asiana joka kiehtoo ja kiinnostaa tai asiana joka on vaikea? Sanan ympärille synnytetään ajatuskartta: intuitiivisesti kirjoitetaan lähtösanan ympärille pitkin paperia satunnaiseen järjestykseen uusia sanoja tai lauseita.
- Kun sanoja on tarpeeksi, luetaan niitä itsekseen läpi kaikessa rauhassa. Uudelle puhtaalle paperille aletaan jäsentää sanoja yhtenäiseksi tekstiksi. Teksti voi olla sanojen lista, näennäisen satunnaisessa järjestyksessä, tai sanoista voi koostaa runon tai pienen tarinan. Jokaisen tapa käsitellä aihetta on vapaa.
- Syntyneitä tekstejä voidaan pyytää lukemaan ääneen, ilman kommentteja. Voidaan myös purkaa harjoite pari- tai pienryhmäkeskusteluilla. Millaisia tekstejä syntyi? Millaisia oivalluksia harjoite tuotti?

Moniosainen harjoite vaatii riittävästi aikaa ja keskittymistä. Harjoite voidaan tehdä hyvin intensiivisesti siirtymällä asiasta toiseen puhumatta: silloin on tärkeää lopulta avata koko harjoitteen kulku. Mikä tuntui haasteelta? Millaiseen tilaan harjoitteessa meni? Tuntuiko jokin ilmaisun tapa helpommalta kuin toinen, ja mikä siihen vaikutti? Millaisia omakuvia harjoite tuotti? Huom! Ohjaaja ei koskaan tulkitse tehtyjä kuvia tai tansseja, vaan tekijä itse voi tulkita tekemistään ja ryhmä voi keskustella siitä.

3. Tilan valtaus

Kaikki lähtevät liikkeelle tilaan. Jos tila on suuri halli, kuten Pajulahdessa, sitä kannattaa rajata hieman.

Ohjaaja voi opastaa hyvin erilaisin tavoin tilaan menemistä ja kävelyä siinä. Kävely, pysähtyminen, uudelleen liikkeelle lähteminen sekä erilaiset tehtävät:

- käveleminen kaarevissa linjoissa tai suorissa linjoissa antavat erilaista aistimustietoa omasta liikkeestä ja toisista.
- katsomisen harjoittelu: ensin ajatus siitä että tila katsoo sinua, ja sitten toisinpäin, sinä katsot tilaa ja näet kaiken mitä siinä on. Valot, varjot, kuviot, pinnat, lopulta toiset liikkujat ja heidän liikkeensä.
- Toisen liikkeeseen voi lähteä mukaan: tarttua impulsiivisesti toisen matkaan, jättäytyä pois, seurata jotain toista.
- tilaan voi alkaa muodostua ”kaavoja”, yhdessä liikkumista, erilaisia ratoja jne.
- Käveleminen, seisautuminen, liikkeelle lähteminen ja juoksu ovat hyviä perustehtäviä, mutta tehtäviä voi keksiä lähes loputtomasti. Taustalle voi laittaa musiikkia musiikkia rytmittämään tekemistä. Eri kerroilla voi tutkia, mitä hiljaisuudessa tekeminen tuottaa, ja miten musiikki vaikuttaa tekemiseen.

Harjoite on hyvä metafora erillisyyden ja yhteisyyden teemoja tutkittaessa. Omakuva –menetelmässä pohditaan omaa identiteettiä myös liittymällä ryhmään ja sosiaalisuuteen. Valinnat seuraamisesta tai johtamisesta, pysähtymisestä ja liikkeelle lähtemisestä voivat olla hyviä ikkunoita oman tahdon suunnan määrittelyyn. Harjoitteeseen kasvaa usein hyvä virtaava ”meininki”. Silloin harjoitetta voi venyttää pitkäänkin. Harjoitteen jälkeen tehdään yleensä joku toinen liikkeellinen harjoite, koska harjoite nostaa energiatasoa.

4. Laumaeläin / parvi –improvisaatio

Edellisen harjoitteen pohjalta tehty tanssi-improvisaatioharjoite.

- seisotaan hyvin lähellä toisia, mutta ei kuitenkaan kosketuksessa
- koitetaan kuunnella ryhmän yhteistä hengitystä ja pientä liikettä
- liike voi kasvaa keinunnaksi tai koko ryhmä voi lähteä etenemään tilaan yhtenäisenä laumana, koko ajan kuunnellen toisiaan.
- Liikkuminen voi aluksi olla ihan vain lähekkäin kävelyä, kunnes löydetään yhteinen rytmi.
- Lauman jäsenet voivat antaa impulsseja, keksiä ”seuraa johtajaa” –menetelmällä uusia asioita kuten käsien liikettä tms, jota muu lauma sitten lähtee seuraamaan.
- taustalle voi laittaa musiikkia, työpajassa käytetty *The Cinematic Orchestra: The Awakening Of A Woman*.

Loppupalaute: 100 % totta ja tärkeää.

- asetutaan uudelleen piiriin
- kuka tahansa saa sanoa työpajasta jotakin mikä on hänelle 100 % totta ja tärkeää
- toiset astuvat eteenpäin lähemmäs keskustaa sen mukaan, kuinka paljon on samaa mieltä sanojan kanssa.
- jos on täysin eri mieltä, voi ottaa askeleen taaksepäinkin
- ääneen sanottuja asioita ei arvostella tai kyseenalaisteta.

Jos ryhmässä halutaan avata harjoitteita keskustelemalla, se kannattaa tehdä ennen tätä harjoitetta. 100 % totta ja tärkeää –harjoite on yhteinen rituaali, joka sulkee ryhmäkerran sopivan keskittyneesti.

Lisätietoja Omakuvasta ja Terve Mieli, mitä kuuluu? Hyvinvointia ja ilmaisun iloa –projektista:

Sanni Sihvola, sanni.sihvola@otu.fi, 045 77332203

Ursula Hallas, ursula.hallas@otu.fi, 045 77347836