

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa

Kurkistetaan kulttuuriin

Voimavarapuu

Voimavarapuu-tehtävä on hyvä keino kartoittaa tämänhetkisiä voimavaroja, arkea ja elämäntilannetta sekä lisätä itsetuntemusta. Tämä työskentelytapa taiteen avulla voi olla terapeutista ja yllättävää!

Ohjeistetaan osallistujia pohtimaan ja kirjaamaan ylös seuraavia asioita:

- JUURET: Mikä auttaa sinua jaksamaan arjessa?
Mitkä asiat pitävät sinut pystyssä ja mistä saat voimaa?
- RUNKO: Mitä osaat? Missä olet hyvä?
- OKSAT: Millaisten asioiden tekemisestä nautit?
Mitkä pienet asiat tuovat sinulle hyvää mieltä?
- LEHDET: Mitkä ovat unelmiasi ja toiveitasi?
- PUTOAVAT LEHDET: Mistä olisi hyvä luopua?
Mitkä asiat vievät turhaan energiaasi tai tuovat pahaa mieltä?



Jokainen maalaa akvarellimaaleilla (vesivärit) paperiin puun, jossa on juuret, runko, oksat ja lehdet (puussa olevia sekä putoavia). Kun teos on kuivunut, jokainen kirjoittaa sanat maalaukseen oikeille kohdilleen tai kirjoittaa sanat erillisille papereille ja liimaa ne paikoilleen.

Miettikää syntynyttä kokonaisuutta – millaisia ajatuksia ja tunteita se herättää? Opiteko jotain uutta itsestänne? Esitelkää puut toisillenne ja käykää läpi heränneitä ajatuksia.

Kirkko- tai arkkitehtuuriraati

Ohjaaja valitsee 3-5 kirkkoa tai muuta arkkitehtuurikohdetta, joihin on mahdollista päästä tutustumaan myös sisälle ja joissa on helppo vieraila ryhmänä, ottaen selvää myös rakennusten historiasta. Vierailkaa kohteissa ja tutustukaa rakennuksiin tehden muistiinpanoja.

Kohteissa voi huomioida muun muassa seuraavia arkkitehtuurin käsitteitä: muoto, mittasuhteet, tila, pinnat, materiaalit, värit, valo ja varjo. Tärkeää on myös se, millaisia tunteita rakennus herättää.

Kun kaikkiin kohteisiin on tutustuttu, muodostakaa raati. Jokaiselle kohteelle annetaan arvosana 1-10 väliltä, joka perustellaan suullisesti. Keskustelkaa kohteista sekä niistä syntyneistä huomioista.

Huom. ohjaaja voi koota kohteista historiaa, kuvia ja esittelyvideoita myös virtuaalisesti tutustuttavaksi, jos käynti kohteissa ei ole mahdollista.

Kulttuuri tarkoittaa kaikkea sitä, mitä ihmisyyhteisöt siirtävät jälkeläisilleen.

Lähde: Unescon julistus

Kurkistetaan kulttuuriin

Tanssi/kehollisuus

Luovassa tanssissa saatte liikkua juuri omalla tavallanne. Kaikenlainen liike voi olla tanssia.

Valmistelut ohjaajalle:

- Huomioi tila ja ympärillä olevat tuolit, pöydät ja muut esteet
- Voit asetella tuolit esimerkiksi piiriin, jotta kaikki näkevät toisensa. Tämä lisää yhteisöllisyyttä
- Tarvitsette musiikin soittamiseen Bluetooth-kaiuttimen ja puhelimen tai CD-soittimen
- Voit kysyä osallistujilta toivekappaleita
- Kannusta osallistujia liikkumaan oman kunnon ja jaksamisen mukaan – istuen tai seisten
- Halutessaan osallistujat voivat käyttää värikästä, kevyttä huivia, jota on helppo liikuttaa

Harjoitukset:

Tunteiden tanssi

Laita musiikki soimaan ja ottakaa huivit käsiinne. Antakaa kehon liikkua musiikin mukana omalla tavallanne. Kokeilkaa tanssia erilaisia tunteita: Miten ilo tanssisi? Millainen liike olisi suru? Miltä rauha tai innostus näyttäisi liikkeenä? Voitte myös valssata musiikin tahtiin ja heiluttaa huivia mukana. Muista: Harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Kaikki liike on tervetullutta. Kannusta osallistujia ja sanoita heidän onnistumistaan: ”Hienosti liikutat huivia!” tai ”Onpa upeaa liikettä!”

Nimeni tanssi

Tässä harjoitteessa jokainen toteuttaa oman tanssin kirjoittaen etunimensä eri kehon osilla.

Voitte aluksi harjoitella kirjoittamaan nimi oikealla kyynärpäällä, lantiolla, vasemmalla jalalla taikka nenänpäällä. Kokeilkaa erilaisia tapoja tehdä liike isosti, eri suuntiin tai ihan pienesti. Muista, että jokainen tekee oman kunnon ja jaksamisen mukaan. Jokainen saa lopuksi valita etunimensä eri kirjaimille eri kehonosat, yhdistäen liikkeet omaksi nimitanssiksi. Ryhmä voi myös esitellä itsensä toisilleen kertomalla nimensä liikkuen.

Improvisaatio

Ideoikaa ja toteuttakaa erilaisia improvisaatio-harjoituksia ryhmän sisällä tai kahden kesken. Kynnys näyttelemiseen on matalin tutussa, turvallisessa ja luotettavassa seurassa, jossa osallistujat tuntevat toisensa jo melko hyvin.

- Käyttäkää apuna esimerkiksi Alias -kortteja, joiden sanoja ei selitetäkään vaan näytellään
- Käykää vuoropuhelua pareittain, niin, että molemmille on luotu omat hahmonsä sekä teema
- Ryhmänä: kirjoittakaa tunnettuja henkilöitä ja heille adjektiiveja, erillisille lapuille, joista jokainen osallistuja saa yhden sattumanvaraisesti. Päättäkää lisäksi tilanne ja/tai paikka, mihin impro sijoittuu
- Improvisaatioon voi helposti yhdistää liikettä – esittäkää esimerkiksi puita, kasveja, ukkosta, sadetta tai eri tunnetiloja liikkeen avulla

Taidetta sanoilla

Unelmakartta

Jokainen osallistuja kokoaa itselleen unelmakartan asioista, joista haaveilee. Käykää lopuksi läpi toteutetut unelmakartat.

- Ohjaaja varaa jokaiselle ison kartongin, sakset ja liimaa sekä aikakauslehtiä
- Osallistuja leikkaa lehdistä inspiroivia kuvia sekä tekstejä ja liimaa ne kartonkiin – omaan unelmakarttaansa
- Karttaan voi myös piirtää ja/tai kirjoittaa
- On tärkeää, että kartta saa tekijänsä tuntemaan iloa sekä positiivisuutta
- Kun unelmakartta on valmis, se kannattaa laittaa kotona näkyville ja siihen on hyvä palata esimerkiksi puolen vuoden välein, huomatakseen jonkin unelman toteutuneen ja/tai päivittääkseen sitä



Kiitollisuuspäiväkirja

Jokainen kirjoittaa vihkoon päivittäin 3-5 asiaa tai tapahtumaa, joista on kiitollinen (esim. viikon ajan).

Huomioita:

Kuluneen päivän miettiminen illalla on hyvä ja hyödyllinen asia. Sen kautta pystyt arvostamaan ympärilläsi olevia ihmisiä ja asioita. Se myös rauhoittaa ja rentouttaa ennen nukkumaanmenoa. Kun menet nukkumaan tyytyväisempänä ja kiitollisempänä, nukut paremmin.

Kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen voi olla aluksi hieman hankalaa, jos se on sinulle uusi tapa. Älä kuitenkaan anna periksi! Jos sinun on vaikea löytää päivittäin useampaa myönteistä asiaa, aloita yhdellä. Harjoituksen myötä siitä tulee helpompaa.

Vinkkejä:

- Älä kiirehdi vaan syvenny: mieti jokaisen kiitollisuuden aiheen kohdalla, miksi olet siitä kiitollinen. Pitkä lista ei ole itsetarkoitus
- Huomaa iloiset yllätykset. Mitä odottamatonta tapahtui tänään? Mikä pelkäämäsi asia jäi tapahtumatta?
- Ajattele päivän aikana kokemiasi asioita lahjoina, jotka sinulle on annettu
- Ajattele ihmisiä, joille ja joista olet kiitollinen. Mieti miksi – mitä he ovat tuoneet elämääsi?

Taidetta sanoilla

Yhteisruno

Sopikaa yhteiselle runolle otsikko tai ohjaaja voi miettiä sen valmiiksi. Esimerkiksi: Kiitollisuus, jolloin syntyy yksi yhteinen runo. Tai esim. Lempipaikka, jolloin jokainen miettii itselleen tärkeää paikkaa, jossa mieli lepää ja kirjoittaa paikan otsikoksi. Aloittamansa oman lempipaikkarunonsa jokainen saa lopuksi itselleen muistoksi.

Jokainen kirjoittaa omaan paperiinsa sovitun otsikon ja ensimmäisen säkeen, eli runon yhden rivin. Sen jälkeen paperi annetaan oikealla puolella olevalle osallistujalle, joka kirjoittaa alle oman säkeensä. Näin jatketaan, kunnes osallistujat ovat kirjoittaneet säkeensä kaikkien papereihin (tai sovitun määrän).

On hyvä, jos jokainen säe toistaa edellisen säkeen sanomaa, joko suoraan samalla sanalla/sanoilla, tai epäsuoremmin esimerkiksi synonyymeillä tai tulkinnoilla. Riittävä ei tarvitse toteuttaa, ellei niin halua.

Runo/runot kootaan yhteen ja luetaan ääneen.

Tajunnanvirta

Tajunnanvirta on helppo sanataideharjoitus, jota kannattaa tehdä säännöllisesti, eri otsikoilla. Harjoitusta voi jatkaa myös niin, että poimii kirjoituksesta yhden puhuttelevan kohdan, josta kirjoittaa uuden aiheen. Usein kirjoituksissa toistuu jokin mieltä ilahduttava tai painava asia.

- Jokainen kirjoittaa paperiin otsikoksi ohjaajan nimeämän otsikon, esim. Jos olisin taideteos... (esim. millainen, missä, materiaali, tunne ja/tai mielikuva, joka välittyy katsojalle)
- Kirjoitetaan tekstiä tajunnanvirtana 5 minuuttia (ohjaaja huolehtii ajan kulumisesta)
- Kirjoitetaan ilman taukoja annettu aika, mitään sensuroimatta ja välittämättä mahdollisista kirjoitusvirheistä, annetaan vain ajatuksen virrata. Ei haittaa vaikka ajatus harhailisi, eikä liittyisi otsikkoon
- Halutessa voidaan jakaa syntyneitä tekstejä/ajatuksia tai vähintäänkin kertoa, miltä tehtävä tuntui

Black out –poetry eli yliviiivausrunous

Harjoituksessa kootaan runo tai runoja hyödyntämällä lehtiartikkelien tai vanhojen kirjojen sivuja teksteineen.

- Materiaali jaetaan osallistujille ja jokainen valitsee tekstistä itseään puhuttelevia sanoja esim. ympyröimällä tai alleviivaamalla ne ja mustaamalla teksteistä muut sanat
- Lopuksi valittujen sanojen pohjalta muodostuu runo/ajatelma
- Runot voidaan lukea ääneen ja keskustella niistä heränneistä ajatuksista

Sanataide on matalan kynnyksen taiteenlaji, joka sopii kaiken ikäisille. Sanataiteeseen voi yhdistää hyvin myös esimerkiksi musiikkia tai maalausta.

Voimavaroja luonnosta

Taidehetkiä luonnossa

Toteuttakaa retki luontoon ja yhdistäkää päivään voimauttavia taidehetkiä.

Esimerkkiharjoituksia:

1. Etsi kiinnostava luonnon yksityiskohta ja valokuvaa tai piirrä/maalaa se
2. Kirjoita ylös luonnosta kumpuavia sanoja ja kokoa niistä runo
3. Yritä löytää mahdollisimman monta eri vihreän sävyä. Kuinka monta sävyä löysit ja mistä?
4. Etsi sinua eniten sykehdyttävä luonnon materiaali. Kuvita se sanoin tai piirtäen/ maalaten/ valokuvaten
5. Kuvittele olevasi pienen pieni satuhahmo. Minne asettuisit asumaan? Piirrä asumus ja/tai kirjoita pieni satu
6. Etsi kaunein paikka/kohta luonnossa. Kuvita paikka sanoin/piirtäen/maalaten/valokuvaten
7. Etsi kaunis sileä kivi. Maalaa siihen haluamasi kuvio tai kirjoita teksti. Jätä kivi luontoon muiden löydettäväksi
8. Kokoa luonnonmateriaaleja ja sommittele niistä oma kuvasi tai jokin muu taideteos (voit käyttää maasta löytyviä materiaaleja, esim. risuja, käpyjä, lehtiä, kiviä)
9. Jos olisit osa luontoa, esim. puu, eläin tai jokin kasvi, mikä olisit? Miksi juuri se? Mitä yhteistä sinulla ja valitsemallasi luonnon osalla on? Piirrä/maalaa/sanoita ajatuksesi
10. Muistele lapsuuttasi. Millainen oli suhteesi luontoon, mitä teit ulkona ja mikä luonnon elementti oli sinulle tärkeä? Maalaa aiheesta teos tai kirjoita runo/tarina



Voimavaroja luonnosta

Sibeliuksen luontorasia

Kansallissäveltäjämme Jean Sibelius haki luonnosta innoitusta sävellyksiinsä. Sibeliuksen elämästä lukiessa törmää usein kertomukseen, että hänellä oli taskussaan tulitikkua, jossa oli sammalta. Hän avasi askin ja nuuhkaisi, kun hän halusi mielikuvissaan metsän tunnelmaan – kuulla puiden huminan ja tuntea metsän tuoksun.

Mitä sinun Sibeliusrasia voisi sisältää?

- Onko se jotain, mikä tuoksuu?
- Jotain, mikä tuntuu mukavalta kädessä (esimerkiksi sileä kivi)?
- Jotain, mikä näyttää kauniilta?
- Jotain, josta tulee mieleen jokin hauska luonnossa tapahtunut asia, esim. lapsuudesta?



Toteuttakaa omat luontorasiat. Valitkaa sopiva luontokuva vanhasta aikakauslehddestä ja leikatkaa/liimatkaa se tulitikkurasiaan. Tulitikkurasian sisälle voi valita jotakin pientä luonnonmateriaalia sekä merkityksellisen voimalauseen. Tehkää askista oma pieni voimarasianne ja kuljettakaa sitä mukanaan! Voitte myöhemmin lisätä rasiaan itsekerättyjä asioita luonnosta, kuten esim. ruusun-terälehtiä. Rasian voi tehdä myös lahjaksi! Sisältöä kerätessänne muistattehan jokaisenoikeudet.

Vuodenajat-lämmittely

Tehkää harjoitus metsässä, jossa voitte samalla ihailla luontoa ja hengittää luontoa sisällenne. Valitkaa paikka, jossa maan pinta on tasainen, eikä täynnä juuria, joihin voitte kompastua. Jokaisen vuodenajan kohdalla osallistujilta voi kysyä tuleeko muita liikkeitä mieleen – käyttäkää liikkeissä luovuutta!

Kuvitelkaa mielessänne, että on kevät,

lakaistaan viimeiset lumet pois päältä sulamasta (harjataan koko keho)
pienet siemenet kasvavat mullasta kevätkukiksi (voi hieman kyykistää ja nousta ylös muutaman kerran)
kevätkukat kurkottautuvat kohti auringonvaloa (kurkotellaan varpailla)
muuttolinnut palaavat (voi lennellä kädet kaarrellen)

Tulee kesä,

aurion valo lämmittää kasvoja (sormet hierovat kasvoja)
uida meressä (uintiliikettä eteen ja taakse)
maalataan ylhäältä alas sininen taivas (maalataan käsillä ylhäältä alas)

Sitten tulee syksy,

lehdet tippuvat puista (kädet tekevät leijailevaa liikettä) ja hypitään lehtikasoissa
syksyn tuulet puhaltavat puita ja oksia (keinutaan rauhallisesti, kokeillaan varovasti tasapainoa)

Talvi tulee,

pyöritetään isoja lumipalloja (pyörittävä liike)
luistellaan (testataan yhdellä jalalla oloa)
tulee kylmä – ravistellaan, hypitään, lämmitetään keho (pyörivin liikkein)
annetaan lopuksi itselle lämmin halaus.

Hetkiä, jotka jäivät muistoihin

Taidekortit

Kokoontumisen alussa tai uuden ryhmän aloittaessa on antoisaa käyttää erilaisia taidekortteja, joiden avulla osallistujien on helpompaa esittäytyä tai kertoa tuntemuksiaan sekä virittäytyä kulttuuri-hyvinvointiin. Kortit voivat olla valmiina hankittuja tai niitä voi toteuttaa itse.

Kuvaan voi liittyä esim. jokin lapsuuden muisto. Huom. kuvat saattavat herättää vahvoja tunteita.

- Ohjaaja levittää pöydälle taidekortteja, esim. Ateneumin Taidepakka -kuvia. Jokainen saa valita kuvakorteista yhden, joka puhuttelee tai herättää muistoja tai tuntuu muuten kiinnostavalle
- Tehkää esittäytymiskierros kuvien kanssa: jokainen sanoo etunimensä ja kertoo, mitä hänen kuvassaan on sellaista, joka sai hänet tarttumaan tänään juuri siihen. Ryhmän jo tuntiessa toisensa, taidekuvia voidaan käyttää esim. päivän aiheeseen virittäytymiseen tai kuulumiskierrokseen

Ohjaaja voi toteuttaa kortteja myös itse, esim. etsimällä netistä maatilan eläimien kuvia, tulostamalla ja laminoimalla ne. Korttien avulla voidaan herätellä muistoja esimerkiksi eri aistien kautta.



Muisteluesineet

Muisteluesineet ovat antoisa tapa herätellä muistijälkiä ja palata koskettaviin hetkiin elämässä. Ohjaajalla voi olla mukanaan esim. kori tai salkku, jossa on vanhoja esineitä, mutta rikastuttavinta on se, että osallistuja tuo tapaamiseen oman esineensä tarinoineen.

- Jokainen tuo kokoontumiseen jonkin itselleen tärkeän esineen (1-3)
- Jokainen kertoo esineen tarinan ja siihen liittyviä muistoja
- Keskustellaan ja tutkitaan esineitä, esim.:
 1. Mitä esineellä tehtiin
 2. Mikä muisto, tapahtuma tai henkilö liittyy esineeseen
 3. Mitä erilaisia aistituntemuksia esine herättää
 4. Syntykökö muille muistoja tai huomioita esineeseen liittyen



Hetkiä, jotka jäivät muistoihin

Koskettava musiikkikappale

Jokainen miettii yhden koskettavan musiikkikappaleen, jonka kertoo ohjaajalle. Ohjaaja kokoaa kappaleet esitettäväksi esim. YouTuben kautta.

Mikäli osallistujat tuntevat toisiaan, voidaan arvuutella, keneen kappale liittyy.

Jokainen kertoo tarinan valitsemansa kappaleen takana.

Huom. musiikkikappaleet voivat herättää vahvoja tunteita.



Elämäkertakirjoittaminen

Elämäkertaharjoitteiden kirjoittaminen on palkitsevaa, sillä se auttaa ymmärtämään omaa elämänpolkua, selventämään ajatuksia ja jäsentämään mennyttä. Elämäkertakirjoittaminen tarjoaa tutkitusti terapeuttisia hyvinvointivaikutuksia. Se on myös arvokas perintö läheisille.

Esimerkkejä kirjoitusharjoituksiin:

Elämäni valokuvat

Tutki elämäsi varrella otettuja valokuvia ja valitse niistä 3-5 keskeisiin henkilöihin, elämänvaiheisiin, tapahtumiin tai -käänteisiin liittyvää otosta. Kirjoita ensin kustakin kuvasta erikseen ja yhdistä ne sitten tarinaksi punomalla joukkoon muita muistoja kuvien ulkopuolelta. Tarkastele lopuksi, millainen tarinasta tuli.

Kirje menneisyyteen

Kirjoita kirje itsellesi sellaiseen elämänvaiheeseen, joka on sittemmin osoittautunut ratkaisevaksi käännekohdaksi. Mitä neuvoja antaisit itsellesi? Mitä tunteita haluaisit ilmaista?

Muisto tärkeästä henkilöstä

Kirjoita muisto elämäsi tärkeimmästä henkilöstä/henkilöistä.

**“Luovuudella kannatellaan ihmishenkiä
ja pelastetaan pala maailmaa.”**