

# Esiintyminen minänä: liike itseilmaisun ja yhteistyön välineenä

Opas opettajille, nuoriso-ohjaajille ja  
ryhmänohjaajille



# Sisällys

<b>Johdanto</b>	<b>2</b>
<b>Virittäytyminen</b>	<b>3</b>
Hengitys on liikettä	3
Voiman tuntu	4
Aistit auki tilaan	5
<b>Lämmittely ja tutustuminen</b>	<b>6</b>
Kuvitteellinen nimipallo	6
Oma nimi ja liike	7
Asetelmat asteikossa	7
Rytmittelyä	8
Sulaminen	9
Symmetrinen peilitanssi	10
<b>Kirjoittaminen ja piirtäminen siltana liikeilmaisuuun</b>	<b>11</b>
Tanssikartta	11
Sanoista tanssiksi	14
<b>Liikeilmaisu</b>	<b>15</b>
Kehollinen nimikirjoitus	15
Parveilu	16
Erilaiset tilat	17
Energiapallo: esiintymisen energia	18
Tunnepatsaat	19
Oma tanssi yhdessä	20
Disco	21
<b>Reflektio</b>	<b>22</b>
Jäljet	22

# Johdanto

Tämä opas antaa välineitä siihen, miten vahvistaa nuoren rohkeutta toimia omana itsenään osana ryhmää. "Esiintyminen minänä" pohjautuu ajatukseen, että jo pelkkä maailmassa oleminen on esiintymistä ja aina suhteessa johonkin. Esiintyminen on siis jokapäiväinen, arkinen asia!

Oppaan harjoitteet rohkaisevat osallistujaa tutustumaan itseensä ja ilmaisemaan itseään sellaisena kuin hän on. Niissä harjoitellaan yhdessä tekemistä ja katsottavana olemista turvallisessa ilmapiirissä. Osallistumiseen ei tarvita aiempaa kokemusta tai erityisiä taitoja. Kannustamme pohtimaan yhdessä, mikä edesauttaa omana itsenä olemista ja miten muiden kanssa ja edessä olemista voi helpottaa, jos se tuntuu jännittävältä. Ryhmässä olemisen ja esiintymisen ovat tärkeitä taitoja myös työelämässä, sillä moniin töihin sisältyy tiimityötä, asiakaspalvelua tai esiintymistä. Nähdynsi tuleminen, kohtaaminen ja omien ajatusten kertominen on tärkeää koko elämän kannalta.

Opas on suunnattu opettajille, nuoriso-ohjaajille ja muille ryhmänohjaajille. Harjoitteet ovat sellaisia, että kuka tahansa ryhmänohjaaja voi ohjata harjoitteen. Ohjaaminen vaatii kuitenkin aktiivista kuuntelua, läsnäoloa ja heittäytymistä. Tarkoituksena on luoda ilmapiiri, joka lisää turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita, vaikutusmahdollisuuksia ja luottamusta yhteiseen tekemiseen. Ohjaajan vastuulla on luoda turvallisempi tila, joka mahdollistaa osallistujien heittäytymisen omaan prosessiinsa. Ohjaaja kannattelee ryhmää ja sen muodostavien yksilöiden kokemuksia.

Opas on tehty Lasten ja nuorten säätiön Huuma-hankkeessa yhdessä Etelä-Savon tanssiopiston Sanni Parkkisen, Sara Gurevitschin, Matilda Lindströmin ja Fanny Gurevitschin kanssa. Kuvaaja Tom Lönnqvist, kannen kuva Jussi Vierimaa.

Helsingissä 15.11.2021

Anna Jussilainen, Lasten ja nuorten säätiö

Huuma – tulevaisuustaitoja nuorille tanssin keinoin on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke, joka vahvistaa ilman työ- tai koulutuspaikkaa olevien 16–29-vuotiaiden nuorten osallisuutta ja toimintakykyä. Tanssityöpajoja järjestetään vuosien 2019–2022 aikana Kuopiossa, Mikkelissä ja Vantaalla, jotka myös rahoittavat hanketta. Hankkeen osatoteuttajina toimivat Anti-festivaali, Etelä-Savon tanssiopisto, Tanssiteatteri Raatikko ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK.

# Virittäytyminen



## Hengitys on liikettä

Tavoite: hengityksen havainnointi, oman kehon kuuntelu ja siihen asettuminen

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 10–15 min

Välineet: rauhoittava musiikki (vapaaehtoinen)

Kosketus: ei

Ohjeet: Asetu mukavasti tilaan. Anna kehosi asettua ja rauhoittua. Silmät voivat olla auki tai kiinni, kumpi tuntuu paremmalta.

Huomaa, että hengität. Liikut jo, vaikka et vielä varsinaisesti "tee" mitään. Anna hengityksen kulkea sisään ja ulos. Havainnoi, kuinka hengitys on liikettä ja kuinka kehosi liikkuu mukana. Kuvittele, että jokainen hengitys laajentaa ja tiivistää kehosi muotoa entisestään sekä pehmentää jännityksiä ja jumeja.

1. Anna havaintosi kiinnittyä hetken päästä hengityksesi päihin, hetkiin ennen kuin hengität sisään ja hetkiin ennen kuin hengität ulos. Huomaa nämä pienet tauot, jokaisen hengityksen päässä. Pieni tauko, hiljaisuus, keskity siihen ja pidennä sitä

pehmeästi. Jatka jonkin aikaa, (esimerkiksi 10 hengityskaaren ajan) ja anna sitten hengityksesi palautua. Lepää hetki rentona.

2. Keskity sitten hieman enemmän uloshengitykseen. Anna uloshengityksen tulla ulos suun kautta, samalla päästäen shh-ääntä. Tunnustele kehoasi ja anna ajatusten, odotusten ja jännitysten virrata ulos hengityksesi mukana. Toista tätä muutamia kertoja.
3. Siirry selinmakuulle. Jatka uloshengityksen havainnointia (shh-ääni mukana, jos se tuntuu hyvältä). Lähde kasvattamaan hengityksen liikettä: kierrä jalkoja ja käsiä sisäänpäin sisäänhengitykselle ja vapauta ne olkapäistä ja lonkista asti uloshengityksellä. Toista hengitystä ja liikettä noin 10 kertaa. Anna hengityksesi tasaantua ja kehosi rentoutua lattialle. Venyttele, haukottele tai liiku pehmeästi, jos se tuntuu hyvältä.

## Voiman tuntu

Tavoite: omaan kehoon asettuminen, sallivuus, kehon ja mielen yhteyden hahmottaminen, mielikuvien käyttö

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 10 min

Välineet: peili tai puhelin

Kosketus: ei

1. Katso itseäsi peilistä (tai puhelimen etukameralla) ja tutkiskele: millaiset vaatteet, hiukset, silmät, ilme ja ryhti sinulla on. Totea itsellesi, että olet juuri tällainen tässä hetkessä, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa olla.
2. Anna kehosi lyhistyä. Miltä se tuntuu, miten se vaikuttaa oloon?
3. Anna kehollesi tilaa suoristautua, oikein röyhistäen. Avaa jalkoja ja tuo vielä kädet vyötärölle. Miltä tuntuu suhteessa edelliseen asentoon?
4. Lisää asentoon vielä mantra ja toista sitä itsellesi kolme kertaa: "Minä pystyn, minä osaan, minä riitän."
5. Lopuksi nosta kädet ilmaan ja tuuleta! Voit kuvitella olevasi urheiluottelussa, jossa lempijoukkueesi on juuri tehnyt maalin. Anna äänen ja liikkeen tulla, jos ne ovat tullakseen.

## Aistit auki tilaan

Tavoite: oman kehon aistiminen ja kuuntelu, ympäristön ja toisten ihmisten hahmottaminen suhteessa itseen, herkkyys, keskittyminen

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 10–20 min

Välineet: ei

Kosketus: ei

Valitse tilasta itsellesi paikka ja asetu siihen. Sulje silmäsi. Keskitä ajatuksesi aisteihin ja tutki, miltä tila sinusta tuntuu.

1. HAJU: Avaa ensimmäiseksi hajuaistisi, tuoksuuko tila? Onko tuoksu hyvä, paha, pistävä, makea? Miltä tuoksu sinusta tuntuu? Entä pystytkö maistamaan sen?
2. KUULO: Keskity kuuntelemiseen, miltä tila kuulostaa? Kuuletko muita tilassa olijoita, rakennuksen ääniä kuten ilmastointia tai ulkona liikkuvien ääniä? Pääseekö sinusta ääntä tilaan?
3. TUNTO: Siirrä keskittyminen tuntoaistiisi. Miltä tilassa tuntuu, kylmältä, kuumalta, ahtaalta, turvalliselta? Entä miltä tuntuu olla juuri tässä kohdassa, mitkä kehonosani ovat vasten lattiaa, seiniä, huonekaluja? Miltä nämä materiaalit tuntuvat, onko asentoni mukava?
4. NÄKÖ: Avaa silmäsi ja keskity näkemiseen. Tutki tilaa ja ympäristöä omalta paikaltasi, mitä kaikkea näet? Katso värejä, ihmisiä, tavaroita, ikkunoita. Kuinka lähellä olet niitä? Mitkä ovat vieressäsi, entä kauimpana sinusta?
5. Lähde liikkumaan tilassa ja ota kaikki aistisi mukaan: haju, maku, näkö, kuulo ja tunto. Kun vaihdat paikkaa tilassa, muuttuuko tuntemuksesi? Tuoksuuko erilaiselta tai kuuletko ulkoa tulevat äänet jossain kohtaa voimakkaammin? Entä lämpötila, onko jossain kohtaa kylmempi kuin muualla? Miten lattia, tuntuuko jalkojesi alla saumoja, kuoppia tai muhkuroita? Kuinka näköhavaintosi muuttuvat liikkeessä, mihin kaikkeen huomiosi kiinnittyy?

Keskustelkaa havainnoista ja tuntemuksista ryhmässä tai pareittain. Parin tai pienryhmän voi myös halutessaan kuljettaa omalle alkuperäiselle aistipaikalle ja kertoa tuntemuksistaan siellä (ja auttaa mahdollisesti kokemaan samat aistimukset kuin itse). Mitä kustakin aistista jäi mieleen? Mitä yhteistä tai eroja aistimuksissanne oli? Miten aistiminen muuttui, kun lähdit liikkeelle?

# Lämmittely ja tutustuminen



## Kuvitteellinen nimipallo

Tavoite: tutustuminen ja nimien oppiminen, nähdyksi tuleminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 5–10 min

Välineet: ei (tai vaihtoehtoisesti oikea pallo)

Kosketus: ei

Asettukaa piiriin niin, että kaikki näkevät toisensa. Yksi ryhmästä aloittaa ja ottaa kuvitteellisen pallon käteensä ja sanoo oman nimensä. Pallo voi olla miten suuri, pieni, painava tai kevyt tahansa osallistuja itse haluaa. Se voi myös muuttua kesken kierron. Kun oma nimi on sanottu, antaa osallistuja pallon eteenpäin seuraavalle ja tämä tekee saman. Ensimmäinen kierros käydään loppuun niin, että jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä ja antaa nimipallon eteenpäin.

Kun nimet ovat tuttuja, vaihdetaan järjestystä niin, että sanotaan aina sen henkilön nimi, jolle palloa ollaan heittämässä tai antamassa. Omalla vuorolla on tärkeää muistaa sanoa ensin vastaanottajan nimi, ottaa katsekontakti ja vasta sitten laittaa pallo eteenpäin. Halutessaan ryhmä voi myös liikkua tilassa samalla kun nimipalloa kuljetetaan osallistujalta toiselle.

## Oma nimi ja liike

Tavoite: tutustuminen ja nimien oppiminen, toisen asemaan asettuminen, nähdyksi tuleminen,

oman itsen ymmärtäminen osaksi ryhmää

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 5–10 min

Välineet: ei

Kosketus: ei

Asettukaa piiriin niin, että kaikki näkevät toisensa. Tehtävänä on yksi kerrallaan sanoa oma nimi ja näyttää siihen yhdistetty liike. Kaikki muut toistavat nimen ja liikkeen. Liike voi olla mikä tahansa omalla paikalla tai pienesti tilassa liikkuen tehty, ja kuvata esimerkiksi senhetkistä oloa. Kun kaikki ovat näyttäneet oman liikkeensä, voidaan nimiliikkeet yhdistää yhteiseksi tanssiksi, jossa jokaisen oma nimi-liike-yhdistelmä seuraa saumattomasti toista. Nimitanssiin voi halutessaan valita sopivaa musiikkia luomaan tunnelmaa taustalle ja kokeilla erilaisia nopeuksia ja dynamiikkoja. Kun nimet on opittu, nimen voi myös tiputtaa pois ja jatkaa pelkän liikkeen kanssa.

## Asetelmat asteikossa

Tavoite: tutustuminen, yhteistyön tekeminen, itsetuntemus, itse suhteessa ryhmään

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 3–30 min

Välineet: satunnaiset tai erikseen valitut esineet

Kosketus: ei

Kokoontukaa yhteen kohtaan tilassa. Ohjaaja kertoo, kuinka tila jakautuu asteikoksi, joka ulottuu seinästä toiseen.

Ohjaaja kertoo väittämän, kysyy kysymyksen tai antaa muun tehtävän, jonka mukaan osallistujat menevät asteikolle. Tehtävätyyppejä ovat esimerkiksi:

- a. PIDÄN: Osallistuja asettuu asteikolle sen mukaan pitääkö asiasta vai ei, eli toisessa päässä KYLLÄ ja toisessa EI.  
Esimerkiksi: minä pidän keltaisesta, hämähäkeistä, luistelusta, katkaravuista, jne.



- b. HALUAISIN: Osallistuja asettuu asteikolle sen mukaan, haluaisiko tehdä teon tai asian väittämän mukaan vai ei, eli toisessa päässä KYLLÄ ja toisessa EI.  
Esimerkiksi: haluaisin tehdä benjihypyn, matkustella enemmän, pitää juomatauon, tavata uusia ihmisiä, jne.
- c. VALITSE: Osallistujat tekevät valintoja, eli asteikon ääripäät ovat kaksi vaihtoehtoa.  
Esimerkiksi: kissa vai koira, kahvi vai tee, lämpötila +20 vai -20 astetta, tuleeko leivälle kinkku juuston päälle vai juusto kinkun päälle jne.
- d. JÄRJESTÄYDY: Osallistujat järjestäytyvät asteikolle tehtävän mukaiseen järjestykseen ja ohjaaja ohjeistaa jokaisen väittämän kohdalla, mitkä ovat kaksi ääripäätä.  
Esimerkiksi: järjestäydy syntymäkuukauden mukaan (toinen pää tammikuu ja toinen joulukuu), aakkosjärjestykseen etunimen mukaan (toinen pääty A ja toinen Ö), mikä on mieluisin aika herätä aamulla (toinen pääty klo 5 aamulla ja toinen klo 17 illalla), perheen koon mukaan, jolloin on tärkeää sanoa, että jokainen määrittelee itse, ketkä perheeseen kuuluvat eli ovatko kaverit esimerkiksi osana sitä (toinen pää vain itse ja toinen valtavan suuri perhe).

## Rytmittelyä

Tavoite: rytmien tunnistaminen ja tuottaminen keholla, nähdäksi tuleminen, johtaminen, muiden kuuntelu, ryhmänä toimiminen

Osallistujamäärä: 5+

Kesto: 15 min

Välineet: musiikki, jossa on selkeä pohjarytmi esimerkiksi lyömäsoittimilla

Kosketus: ei

### Vaihe 1: Sisäänajo

Ohjaaja näyttää ja soittaa rytmien omalla kehollaan, esimerkiksi jaloilla polkien, käsillä taputtaen tai rintakehää soittaen. Ryhmän tehtävä on toistaa tätä yhdessä sovitun ajan tai matkan verran. Rytmijä kannattaa käydä läpi useampia erilaisia (noin 3–6) ja ne kannattaa aloittaa yksinkertaisista vähitellen monimutkaisempiin rakentaen. Rytmitehtävää voi toteuttaa jokaisen ollessa omalla paikallaan tai niin, että samalla liikutaan tilan poikki vapaasti tai muodostelmassa (esimerkiksi rivissä).

Esimerkiksi:

1. Jokaiselle musiikin iskulle oma polkaisu: Taa-taa-taa-taa
2. Tuplasti nopeammin: Titi-titi-titi-titi
3. Yhdistelmä: Taa-taa-titi-titi

## Vaihe 2: Rytmijono

Osallistujat asettuvat yhteen jonoon, jossa seurataan aina ensimmäisenä kulkevaa. Jonon ensimmäinen lähtee tekemään itse keksimäänsä (tai ohjaajan aiemmin näyttämää) rytmiä tai rytmikästä liikettä ja muut seuraavat perässä. Kun ensimmäisenä kulkeva on johtanut mielestään tarpeeksi, antaa hän vuoron jonossa seuraavana olevalle ja siirtyy itse jonon viimeiseksi. Uusi jonon johtaja keksii oman rytmittelyn ja lähtee liikuttamaan ryhmää. Kierros käydään läpi niin, että jokainen pääsee johtamaan hetken muita.

## Sulaminen

Tavoite: keskittyminen, ajan arviointi ja hahmottaminen, jatkuvan ja hitaan liikkeen tuottaminen

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 5 min

Välineet: vaihtoehtoisia, esimerkiksi tuoli

Kosketus: ei

Tehtävänä on sulaa, valua mahdollisimman hitaasti lattialle yhden musiikkikappaleen aikana. Tavoitteena on käyttää koko kappaleen kesto ja pyrkiä täyttämään aika niin, että osut lattiaan tai tuolille vasta, kun kappale loppuu. Aloittaessa on hyvä kertoa kappaleen kesto ja mahdollisuuksien mukaan peittää kellot tai kääntää itsensä niistä pois päin.

## Symmetrinen peilitanssi

Tavoite: kehollinen lämmittely, oman liikkeen tuottaminen, toisen kuuntelu ja seuraus

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: yhden musiikkikappaleen verran, 3–5 min

Välineet: ei

Kosketus: ei

1. Kukin osallistuja ottaa parin. Osallistujat asettuvat kasvokkain toisiaan kohden noin metrin etäisyydelle toisistaan. Kuvitellaan, että pari on peili, joka toistaa omat liikkeet tismalleen samanlaisina. Aluksi osallistuja A liikkuu musiikin soidessa sitä tulkiten ja osallistuja B seuraa hänen liikettään peilikuvana. Liikkuminen kannattaa aloittaa selkeillä ja suhteellisen hitailla liikkeillä, jotta myös peili tottuu rooliinsa. Parin etäisyys voi vaihdella harjoituksen aikana. Ohjaaja pyytää jossain vaiheessa vaihtamaan rooleja, jotta kumpikin pääsee kokeilemaan kumpaakin roolia.
2. Nyt peili onkin oman kehon keskellä. Kun liikutat oikeaa kättäsi, niin samalla vasen kätesi tekee täsmälleen saman. Tanssi symmetrinen käsitanssi, joka voi mahdollisuuksien mukaan levitä koko kehoon niin, että myös jalkasi liikkuvat symmetrisesti.

Peilitansseja voi tanssia kahdessa ryhmässä niin, että esimerkiksi A:t tanssivat ensin ja B:t katsovat, minkä jälkeen vaihdetaan rooleja. Katsojien tehtävänä on todistaa tanssia kannustavasti ja hyväksyen ja luoda näin turvallista ilmapiiriä liikkumiseen.

Pohdittavaksi:

- Miltä liikkuminen tuntui?
- Löytyikö yhteys toiseen?
- Oliko helpompaa johtaa vai seurata?
- Miltä katsottavana oleminen tuntui?

# Kirjoittaminen ja piirtäminen siltana liike-ilmaisuun



## Tanssikartta

Tavoite: heittäytyminen, itsen kuuntelu ja omien ajatusten sanoittaminen, oman tuotoksen hyväksyminen ja arvostaminen, tekstin, kuvan ja liikkeen tuottaminen kritiikittä

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 30 min

Välineet: paperia, erilaisia kyniä, ajastin, noin 3 minuuttia kestäviä musiikkikappaleita

Kosketus: ei

Valitse yksi tai useampi kirjoitus- tai piirrostehtävä (kohdat a–d) ja tee ne yhdelle paperille. Kaikkien tehtävien ydinajatus on antaa tilaa omille ajatuksille, tunteille ja luovuudelle ilman kritiikkiä tai sensuuria.

Kun olet saanut tehtäväsi valmiiksi, käännä katseesi kokonaisuuteen. Katso omaa tuotostasi ja huomaa erilaiset viivat (paksuus, tummuus, pituus, terävyys, pehmeys) ja se, kuinka ne muodostavat oman tarinan. Miltä kuviot ja sanat näyttävät ja miten ne ovat suhteessa toisiinsa? Mitä värit ja muodot kertovat juuri sinulle?

Tanssikartassa tehtävänäsi on musiikin soidessa kulkea piirtämäsi tai kirjoittamasi tarina läpi tilassa, ikään kuin suunnistaisit kartan avulla. Voit päättää mistä aloitat ja milloin olet suunnistanut karttasi loppuun.

### Piirros- ja kirjoitustehtävät:

Valitse noin 3 minuuttia kestävä musiikkikappale jokaiseen kohtaan.

#### A. Vapaa piirtäminen

Kokeile yhtä tai useampia alla olevista.

- Piirrä jatkuvaa viivaa nostamatta kynää paperista.
- Ota kynä molempiin käsiin ja anna käsien liikkua vapaasti paperilla.
- Liikuta kynää koko kappaleen ajan paperia pitkin nostamatta sitä välissä pois, eli tulkitse musiikkia ja piirrä sen mukaan.
- Ota molempiin käsiin kynät ja piirrä molemmilla symmetristä kuviota: molemmat puolet peilikuvaa toisistaan.
- Useamman piirrostehävän jälkeen katso paperia ja täydennä viivoista ja koukeroista "kokonaisia kuvioita". Esimerkiksi jos joku viiva näyttää etäisesti kengältä lisää siihen nauhat ja pohja jne.
- Väritä paperilla esiintyvien viivojen muodostamia tiloja/aukkoja.
- Tee tehtävistä eri sovellutukset molemmille käsille, niin helpommalle kuin ei-dominoivalle, eli vähemmän käytetylle kädelle.
- Piirrä ja koristele oma nimi ja/tai kätesi.

HUOM. Osallistujille on usein tärkeää pitää tehtävien väleissä "koristelukappaleita" ja lopussa "teoksen viimeistely", joka yleensä on pidempi, esimerkiksi 6 minuutin pituinen, kappale.

#### B. Yhteispiirros

- Anna piirustuksesi vierustoverille. Vierustoveri lisää piirustukseen jotain, mikä siihen hänen mielestään vielä sopii. Papereiden voi antaa kiertää muutamalla ihmisellä, jolloin saadaan yhteispiirros.

### C. Energian väri

- Piirrä pallon muoto paperille. Valitse haluamasi määrä eri värejä ja väritä pallon sisäosa tämänhetkisen energiasi väriseksi.
- Piirtäkää parin tai pienryhmän kanssa pallon muoto paperille. Valitkaa haluamanne määrä eri värejä ja värittäkää yhdessä pallon sisäosa omien energioidenne värisiksi.

### D. Vapaa kirjoittaminen

- Valitaan yhdessä teema, joka voi olla mikä tahansa (esim. rakkaus, meri, aamiainen, paras päiväni, minä 5 vuoden päästä jne.). Kirjoitetaan valittu teema paperille.
- Laitetaan ajastimeen ajaksi 2–3 min.
- Kirjoitetaan paperille sensuroimatta kaikki, mitä tulee mieleen valitusta teemasta nostamatta kynää paperista. Kirjoituksessa ei tarvitse olla selkeää punaista lankaa, vaan se voi olla miten abstraktia tahansa. Tarkoituksena on kirjoittaa vapaata ajatustenvirtaa, sensuroimatta ja mitään pois jättämättä.

On tärkeää kertoa, että alkuperäistä tekstiä tai piirrosta ei tarvitse jakaa muiden kanssa, ellei halua. Se vapauttaa tekemistä. Tuotoksen tai sen osia voi myös jakaa monenlaisilla tavoilla ilman, että henkilökohtaisiksi tarkoitettut asiat paljastuvat. Jakaminen muiden kanssa voi tapahtua missä vaiheessa harjoitteita tahansa. Jakamisen muotoja ovat esimerkiksi:

- Lue tekstistä ääneen 1–3 avainsanaa
- Lue teksti äänettömästi
- Lue teksti jaloilla
- Lue teksti tai kuvaile piirroksesi viittoen
- Kuvaile piirroksesi käyttäen sanoja
- Kuvaile piirroksesi äänтелеillä
- Lue itse tekstisi ääneen
- Anna toisen lukea tekstisi tai katsoa tuotostasi.

## Sanoista tanssiksi

Tavoite: itseilmaisu, heittäytyminen, luovuus, asiayhteydet (sana/liike, minä/ryhmä)

Osallistujamäärä: 6+ (toimii sovellettuna myös pienemmälle ryhmälle)

Kesto: yli 30min

Välineet: paperia ja kyniä

Kosketus: ei tai vaihtoehtoista

Tässä harjoituksessa on vain hyviä ideoita ja oikeita valintoja. Jokaiselle osallistujalle jaetaan kynä ja paperi. Tehtävänä on kirjoittaa ja/tai piirtää ainakin yksi sana jokaisesta kolmesta kategoriasta, jotka ovat:

1. Verbi (juosta, ajaa, rakastaa...)
2. Tunne (ilo, suru, kateus...)
3. Objekti (silmälasit, pyörä, pipo...)

Kun kaikki ovat valmiita, kohtia lähdetään purkamaan yhdessä kohta kerrallaan esimerkiksi yllä ehdotetussa järjestyksessä.

Verbien kohdalla jokainen keksii, miten muuttaisi oman sanansa tai piirroksensa liikkeeksi. Sen jälkeen kaikki sanovat yksi kerrallaan verbinsä ja näyttävät liikkeensä, jonka katsottuaan kaikki muut kokeilevat sitä. Seuraavassa kohdassa, tunteissa, mietitään millainen omaan paperiin laitettu tunne voisi olla liikkeenä. Kierros käydään uudestaan: kaikki näyttävät omansa ja muut toistavat liikkeet. Kolmas kierros objekteista toistetaan samalla kaavalla.

Kun liikkeet on käyty läpi, jaetaan ryhmä kahtia työstämään liikeyhdistelmiä. Vaihtoehtoisesti jaon voi tehdä jo kahden kierroksen jälkeen, jolloin kolmas objekti-liike säilyy yllätyksenä toiselle ryhmälle. Ryhmien on tarkoitus yhdistää kaikkien kolme omaa liikettä yhdeksi kokonaisuudeksi ja synnyttää pienoisteos. Jos ryhmässä on kolme jäsentä, joista jokainen on tehnyt verbi-, tunne- ja objektiliikkeen, tulee teokseen yhteensä yhdeksän liikettä.

Teosta tehdessä voi apuna miettiä esimerkiksi seuraavia asioita: tarinallisuus (tuleeko liikkeiden järjestyksestä selkeä juoni), muodostelmat (piiri, rivi, jono...), suunnat, ajoitukset ja kestot (hidas vai nopea, pitkä vai lyhyt), sisääntulot ja poistuminen, musiikki. Lista on loputon ja vain taivas on ideoille rajana, joten teosta tehdessä on hyvä painottaa, että kaikki ratkaisut ovat oikeita! Kun ryhmien teokset ovat valmiita, ne esitetään toisille ryhmille. Katsojien tehtävänä on todistaa liikettä kannustavasti ja hyväksyen ja luoda näin turvallista ilmapiiriä liikkumiseen.

# Liikeilmaisu



## Kehollinen nimikirjoitus

Tavoite: Itseilmaisu, nähdäksi tuleminen, ryhmänä toimiminen, johtaminen

Osallistujamäärä: 3+

Kesto: 20–30 min

Välineet: musiikki

Kosketus: ei

Aletaan kirjoittaa omaa etunimeä ilmaan kirjoittavalla kädellä. Vaihdetaan ruumiinosia, joilla nimeä kirjoitetaan: toisen käden kynänpää, polvi, pää, takapuoli, rintakehä, jne. Otetaan mukaan eri variaatioita:

- kirjoitetaan hitaasti / nopeasti
- kirjoitetaan pienesti / isosti
- kaunokirjoitusta / tikkukirjoitusta
- pehmeästi, energisesti, jne.

Jokainen tekee sen jälkeen oman "nimmarin", jossa käyttää valintansa mukaan eri ruumiinosia sekä erilaisia nopeuksia ja laatuja oman näkemyksensä mukaan. Tekijä hioo ja

15



opettelee nimikirjoituksensa niin tarkaksi, että voi toistaa sen katkeamattomana luuppina (eli ilman taukoa toistuvana kehänä) monta kertaa peräkkäin ja opettaa sen muille.

Jakaannutaan kolmen hengen ryhmiin, joissa jokainen opettaa nimikirjoituksensa toisille. Kukin "opettaja" kannustaa ryhmäläisiä tekemään nimikirjoituksensa tarkkaan hänen tulkintansa mukaisesti. Ryhmä yhdistää nimikirjoitukset yhdeksi teokseksi ja opettelee sen niin, että se voidaan esittää toistuvana luuppina tilassa yhtä aikaa muiden pienryhmien kanssa. Jokainen pienryhmä liikkuu tilassa oman koreografiansa mukaan yhtä aikaa. Ryhmä voidaan myös jakaa kahteen osaan, jolloin toinen osa pääsee katsomaan tilaan muodostuvaa esitystä. Katsojien tehtävänä on todistaa liikettä kannustavasti ja hyväksyen ja luoda näin turvallista ilmapiiriä liikkumiseen.

Pohdittavaksi:

- Miltä oman nimikirjoituksen tekeminen tuntui?
- Käytitkö tekemisessä erilaisia liikelaatuja?
- Miltä tuntui opettaa oma nimikirjoitus toisille ja johtaa sen tekemistä?
- Miten ryhmä toimi yhdessä?

## Parveilu

Tavoite: itseilmaisuus, johtaminen, ryhmän kuuntelu, vastuun kantaminen

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: yli 15min

Välineet: erilaiset musiikkikappaleet (balladit, rock, elektroninen musiikki, latin, jne.)

Kosketus: ei

Ryhmäläiset asettuvat ohjaajan määrittelemään kuvioon/parveen, jossa on selkeät kulmat jokaiselle (esimerkiksi neliö tai kolmio). Kuvioita/parvia voi ryhmän koosta riippuen olla myös useampia, esimerkiksi yhdeksän osallistujaa ja kolme kolmiota. Kaikki kääntävät rintamasuuntansa kohti samaa suuntaa ja samasta kulmasta ulos, jolloin yksi osallistujista jää selkä muihin päin ja toimii johtajana. Johtaja on aina se, joka ei näe muita. Hän johtaa liikettä ja takana olevat seuraavat.

Kun ensimmäinen johtaja on mielestään valmis, kääntyy hän kohti eri kulmaa, jolloin muut seuraavat ja toisesta osallistujasta tulee johtaja. Ryhmä kannattaa ohjeistaa niin, että ensin

kaikki kääntyvät aina samaan kiertosuuntaan eteenpäin, jotta saadaan harjoitteesta kiinni ja kaikki pääsevät testaamaan johtamista.

Kun tehtävä ja johtajan vaihtuminen alkaa sujua, voi ryhmälle antaa enemmän vapauksia. Johtajan vaihto voi tapahtua minne suuntaan tahansa, kunhan se tehdään selkeästi. Liikettä voi vähitellen ohjeistaa myös enemmän tilaan, eli johtaja voi liikkua ympäriinsä, kunhan kaikki ovat tarkkana rintamasuunnan vaihdoista, jolloin johtajakin vaihtuu. Lisähaastetta tuo isossa ryhmässä se, kun kuvioita/parvia on useita ja nämä liikkuvat tilassa samaan aikaan ja lomittuvat.

Pohdittavaksi:

- Miltä johtajana oleminen tuntui?
- Miltä seuraaminen tuntui?
- Kumpi oli helpompaa?
- Voisiko vaikeampaa roolia harjoitella?

## Erilaiset tilat

Tavoite: luovuus, omassa kehossa oleminen ja liikkuminen, uskaltaminen, päätöksenteko

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: yli 15 min

Välineet: ei

Kosketus: ei

Jaa tila useampaan lohkoon (esimerkiksi neljään osaan kulmien mukaan). Jokaisessa kulmassa on oma liiketehtävänsä, ja kun ylität rajan toiseen lohkoon, vaihtuu liikkumistapakin. Aluksi lohkojen kierto tehdään yhdessä, sitten pienryhmissä, pareittain ja lopulta yksin. Kiertojärjestys voi olla ensin koko ajan sama, jotta harjoitus tulee tutuksi, mutta tavoite on, että jokainen pystyy kiertämään alueita itsekseen haluamassaan järjestyksessä ja tempossa. Lohkojen tehtäviä voivat olla esimerkiksi:

- HYÖNTEISET (nopea hätyyttely ja itikoiden läpsiminen)
- VEDEN ALLA (pehmeä lilluminen meriheinän lailla)
- TUULINEN (keveä ja ilmava liike, kuin tuuli heittelisi)
- TIIVISAINEN (hidastaa ja vaatii paljon voimaa yrittää liikkua, työntö+veto)

17

## Energiapallo: esiintymisen energia

Tavoite: energian muutoksen havainnointi, esillä oleminen

Osallistujamäärä: 8+

Kesto: 20 min

Välineet: satunnaiset esineet (mukit, pullot, harjat)

Kosketus: ei

Muodostakaa yhdessä ympyrä käyttäen erilaisia esineitä tai asioita (esim. vaatteet ja/tai tilassa olevat pienet esineet). Seisotaan ympyrän ulkopuolella. Kaikki osallistujat astuvat yhdessä ympyrän sisään ja jokainen ottaa asennon, joka kuvastaa hänen sen hetkistä olotilaansa. Sen jälkeen astutaan yhdessä takaisin ympyrän ulkopuolelle. Toistetaan tätä muutama kerta niin, että asennot voivat vaihtua tai pysyä samoina.

Päätäkää yhdessä jokin verbi tai teko (esimerkiksi hyppiminen, sukeltaminen, hiippailu) ja mennään sitten ympyrän sisään yksi kerrallaan niin, että jokainen tekee oman version yhdessä päätetystä sanasta. Asento voi liikkua tai pysyä paikallaan, mutta osallistujan on tarkoitus pysyä ympyrän sisällä hetki ja olla muiden nähtävänä ennen kuin astuu taas sen ulkopuolelle.

Pohdittavaksi:

- Miltä tuntui olla muiden edessä?
- Millaisia tunteita sinussa heräsi?
- Milloin tai missä tilanteissa mietit, miltä näytät muiden silmissä?
- Kuinka paljon se vaikuttaa käyttäytymiseesi?
- Mikä helpottaa oloasi, jos esillä oleminen jännittää?

## Tunnepatsaat

Tavoite: tunteiden kehollinen tunnistaminen ja kokeileminen

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 15–30 min

Välineet: erilaisia musiikkeja

Kosketus: ei

Ohjaaja antaa osallistujille tunteen (esimerkiksi ilo, suru, jännitys, viha), jota osallistujat alkavat tutkia liikkumalla. Miltä tunne tuntuu kehossa? Missä kohtaa kehoa se tuntuu? Taustalla voi soida tunteeseen sopivaa musiikkia. Kun musiikki pysähtyy, muuttuvat liikkujat patsaiksi: silmät voivat liikkua ja saa hengittää, mutta muuten jähmettyään paikalleen tunnetilan mukaiseen asentoon. Ohjaaja antaa patsaiksi jähmettyneille uuden tunteen, jota nämä lähtevät liikkuen ilmaisemaan musiikin alkaessa taas soida. Toistetaan useamman kerran erilaisilla tunteilla.

Variaatioita tunteiden kanssa työskentelyyn:

- a. Osallistujat lähtevät itse vaihtamaan tunteita jähmettyneisyyden jälkeen. He voivat käyttää yhdessä aiemmin tehtyjä tunteita tai keksiä omia. Aina kun musiikki pysähtyy, jähmettyään patsaaksi, jolloin ajatus kääntyy sisäänpäin johonkin tunteeseen ja siihen, miltä minun kehossani nyt tuntuu. Kun musiikki alkaa taas soida, lähdetään liikkeelle ja keskitytään siihen, miten uusi tunne vaikuttaa oloon ja liikkeeseen.
- b. Musiikki soi taustalla jatkuvasti ja osallistujat vaihtelevat itsenäisesti patsaan ja liikkeen välillä vaihdellen myös tunteita omaan tahtiin. Tunteen voi keksiä uudelleen joka kierroksen välissä, tai tehdä samaa pidempään. Jos löytää esimerkiksi kaksi hyvältä tuntuvaa tunnetta, voi niitäkin vaihdella edestakaisin keskenään. Tärkeintä on se, että liikkuu ja patsastelee ja tuntee eri tunteita tilassa seuraten omaa rytmiään.
- c. Osallistuja valitsee yhden tunteen, joka resonoi eniten ja lähtee toistamaan sitä.
- d. Yksi sanoo tunteen ja pari/pienryhmä tekee tunteesta patsaan. Harjoite voi edetä niin, että kun patsas on muovattu, toinen sanoo lennosta uuden tunteen ja näin patsaista tulee liikejatkumo. Ryhmää voi myös lähteä kasvattamaan ja kuka tahansa voi antaa uuden tunteen, jota lähdetään muovaamaan, jokainen omalla tavallaan.

Pohdittavaksi:

- Oliko tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu sinusta helppoa vai vaikeaa?
- Miltä tuntui kokea tunteita itsessä / nähdä tunteet toisissa?
- Miksi on tärkeää tunnistaa tunteita?
- Miten erilaisten tunteiden kanssa voi tulla toimeen?

## Oma tanssi yhdessä

Tavoite: mielikuvituksen käyttäminen tekemisen pohjana, uskallus heittäytyä yhdessä, oman kehon tunnustelu ja siihen tutustuminen

Osallistujamäärä: 1+

Kesto: 3 min / kohta

Välineet: musiikki

Kosketus: ei

Kokeillaan liikeilmaisua eri tavoilla:

- a. Valitse mukava asento ja sulje silmäsi. Kun musiikki alkaa, kuvittele ja näe itsesi tanssimassa musiikkiin. Silmät voivat olla auki tai kiinni.
- b. Tanssi niin, että et liiku tilassa lainkaan. Kehosi liikkuu musiikin tahtiin, mutta pysyy tilassa paikallaan.
- c. Tanssi tilassa jatkuvasti liikkuen. Lähde liikkeelle musiikin soidessa. Jos liikkeelle lähtö tapahtuu kävellen, rohkaise osallistujia tunnistamaan jokin hassu piirre omassa kävelyssä, sekä liioittelemaan siitä kävelyä muokkaavana dynamiikkana.

Pohdittavaksi:

- Oliko helpompaa liikkua, kun liikkumista oli ensin kuvitellut?
- Voisiko samaa tekniikkaa käyttää myös muissa asioissa?

## Disco

Tavoite: ideoiden jakaminen, yhteinen hauskanpito, heittäytyminen ja uskallus olla oma itsensä ryhmässä

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: yli 10min

Välineet: musiikki

Kosketus: ei

Disco on yhteinen mielentila ja liikkumishetki, jonne jokainen voi tuoda omia ideoitaan ja osallistua juuri sillä fiiliksellä, mikä siinä hetkessä on! Tavoitteena on se, että kaikki mitä harjoitteessa tehdään, lähtee osallistujien ajatuksista ja ehdotuksista.

- Kaikki soitettava musiikki on osallistujien toivekappaleita, jotka he tuovat siinä hetkessä tai jotka ohjaaja on kerännyt etukäteen.
- Liike on täysin vapaata itsestä lähtevää iloittelua tai vaihtoehtoisesti joku osallistujista saa opettaa tuntemiaan tansseja (esimerkiksi sosiaalisessa mediassa pyöriviä muotitansseja tai monikulttuurisissa ryhmissä oman maan perinnetansseja).
- Saa laulaa mukana, hyppiä tai pomppia niin paljon kuin jaksaa tai osallistua pienemmin sivulla istuskellen ja musiikkia fiilistellen.

# Reflektio



## Jäljet

Tavoite: koetun reflektioiminen, kehotiedon esiinnouseminen

Osallistujamäärä: 4+

Kesto: 5–20 min

Välineet: musiikki (vapaaehtoinen)

Kosketus: ei

Variaatioita:

- a. Asetutaan piiriin ja jokainen sanoo vuorotellen yhden sanan, joka kuvaa sitä, mitä työpajasta jäi mieleen.
- b. Asetutaan piiriin ja jokainen tekee vuorotellen yhden tai kaksi liikettä, jotka jäivät työpajasta kaikumaan kehoon.
- c. Asetutaan tilaan niin, että kaikilla on tilaa. Yhden musiikkikappaleen (miehellään reflektioon kannustava eli ei liian määrittävä, miehellään ilman sanoja ja ilman voimakasta rytmiä) aikana osallistujat voivat liikkua työpajassa kokeilluilla tavoilla, fiilistellen minkälaisia jälkiä kehoon jäi liikkeen ja tanssin muodossa.

- d. Asteikko fiiliksellä (ks. harjoitus Asetelmat asteikossa).
- e. Fiilisiiri niin, että jokainen voi näyttää peukkua ylös, alas tai keskelle sen mukaan, mikä tunne jäi päällimmäiseksi.
- f. Fiilisiiri sanoittaen sen, mikä oli itselle kivointa.
- g. Fiilisiiri sanoittaen sen, mikä olo itsellä on nyt versus kun tuli työpajaan.