



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutuksestaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Hakosalo, O., Heikkinen, J., Kytölä, L., Naamanka, L., Piirainen, M., Ronkainen, L., Sassali, N. S., Tiuraniemi, S., & Vuorjoki, V. (2025). Tanssi ja musiikki sosiaalisen osallisuuden ja toimijuuden lähteenä. Työkalupakki. *Oamk Journal*, (137). Oulun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-597-263-7>

## METATIEDOT

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

**Julkaisunumero:** 137/2025

**Julkaisuvuosi:** 2025

**Tekijätiedot:** Hakosalo Osmo, Heikkinen Julia, Kytölä Liisa, Naamanka Leea, Piirainen Merituulia, Ronkainen Liisa, Sassali Niina Susan, Tiuraniemi Sanna, Vuorjoki Venla

**Oikeudet:** [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (pois lukien kuvat)

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-597-263-7>

**Tiivistelmä:** TASSU-työkalupakki tarjoaa ohjaajille konkreettisia menetelmiä, joilla ääntä ja liikettä voidaan käyttää sosiaalisen osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen. Aineistona ovat TASSU-hankkeessa koostetut ja testatut harjoitukset, jotka on luokiteltu sosiaalisen haasteellisuuden mukaan. Menetelminä käytetään kehollisia ja ääneellisiä harjoitteita, jotka soveltuvat myös hybriditoteutuksiin. Työkalupakki tukee osallistujien vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitoja, rohkaisee itseilmaisuun ja tarjoaa ohjaajille uusia välineitä ryhmätoimintaan.



# Tanssi ja musiikki sosiaalisen osallisuuden ja toimijuuden lähteenä

## Työkalupakki

Osmo Hakosalo, Julia Heikkinen, Liisa Kytölä, Leea Naamanka, Merituulia Piirainen,  
Liisa Ronkainen, Niina Susan Sassali, Sanna Tiuranniemi ja Venla Vuorjoki



Euroopan unionin  
osarahoittama

**OAMK**  
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

**DIAK**

Julkaisu on tuotettu TASSU-hankkeessa.

Kirjoittajat: Osmo Hakosalo, Julia Heikkinen, Liisa Kytölä,  
Leea Naamanka, Merituulia Piirainen, Liisa Ronkainen,  
Niina Susan Sassali, Sanna Tiuranniemi ja Venla Vuorjoki

Oamk Journal – Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja 137/2025

ISSN 2737-0550

ISBN 978-951-597-263-7

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

[oamkjournal.oamk.fi](http://oamkjournal.oamk.fi)

Oulu 2025

Pysyvä osoite: <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-597-263-7>

Oikeudet: CC-BY-SA 4.0, pois lukien kuvat

Ulkoasu: Design Inspis Oy

Kansikuva: Mike Orlov (Adobe Stock)

Valokuvat: s. 18, 35, 67, 93, 115, 118 Mike Orlov (Adobe Stock), s. 98

Marsal1, Artur Pavlak, congerdesign, Isaac Hartman, Jacqueline Macou,  
Alexander Fox, PDPics, Julie-Kolibrie (Pixabay)

# Sisällysluettelo

<b>1. MIKÄ ON TASSUN TYÖKALUPAKKI JA MITEN SITÄ KÄYTETÄÄN</b>	<b>6</b>
Miksi ja kenelle?	6
Miten työkalupakkia käytetään	7
Keitä me olemme?	8
Vinkkiloora	8
<b>2. JÄÄNMURTAJAT</b>	<b>18</b>
Arvaa kuka olen	19
Epämiellyttävien tyyppien karkotusnaurut	21
Esine kertoo minusta	22
Hengitysreitti	23
Irvistelyjono	24
Iso naama – pieni naama	25
Jos sinäkin	26
Laatikkohengitys	28
Liike lisääntyy	30
Nimitavurytmi	31
Porinalumipallo	32
Puuhengitys	33
Töptassunen	34
<b>3. LIKETTÄ LIHAAN</b>	<b>35</b>
5 x P =Pohjepumppu, pökkäys, pyörytys ja porina	36
Aamutoimet	38
Hillitty huulisti	40
Jättiläiskeho – lilliputtikeho	41
Jäätävä lätäkkö	42
Kiertävä taputus	44
Kymmenen sormeaa	45
Liiku ja jäädy	46
Liiku tilassa	47

Linnun siivet	49
Lumiukko	50
Matkin ilmeitä	52
Mielipidekehoja	53
Perhoshengitys	55
Postinumeroliikelause	56
Rikkinäinen kopiokone	58
Terävät kulmat liikuttaa	59
Tunneneliö	61
Tunnerimpsut	63
Villiintynyt ilmapallo	65
<b>4. MÖLYÄ MAAILMAAN</b>	<b>67</b>
Arvaa esine	68
Epäsoitinorkesteri ja äänimaisema	69
Hengitysreitti soittimen kanssa	71
Kantelemeditaatio	72
Karmivat äänet	74
Kivi kiertää	75
Levyraati tunteilla	76
Levyraati yksin	77
Levyraatihahmot	78
Liikun, kun soi	79
Mielipideääniä	80
Mitä kuulen?	81
Mitä tämä sävel kertoo?	82
Postinumerorytmi	83
Randomrytmitys	85
Rytmikone	86
Rytmipyramidi tavuilla	87
Soitin kertoo minusta	89
Tämä sävel kertoo minusta	90
Äänimaisema	91
Äänimatka	92

<b>5. MOLEMPI PAREMPI</b>	<b>93</b>
Ilmaisen, kun liikun	94
Impulssidialogi 1	95
Impulssidialogi 2	96
Kuvat, tekstit ja äänet 1	97
Kuvat, tekstit ja äänet 2	99
Kuvat, tekstit ja äänet 3	100
Liikun, kun soi	101
Orkesterin johtaja	102
Randomliikelauseet	104
Reittikävely	106
Sun, mun ja meidän liikkeet ja äänet	108
Voimalause kanteleella	109
Voimalause päristellen	111
Voimalauseen kehorummutus	113
<b>6. LUONNOSTA VOIMAA</b>	<b>115</b>
Arvaa mikä se on?	116
Luontokuvasta liikkeeksi	117
<b>7. VALMIITA HARJOITUSKOKONAISUUKSIA</b>	<b>118</b>
KOKONAISUUS 1: Kaikin puolin	119
KOKONAISUUS 2: Matalalla kynnyksellä	121
KOKONAISUUS 3: Nyt hassutellaan	122
KOKONAISUUS 4: Kerro jotain sinusta	123

# 1. Mikä on TASSUn työkalupakki ja miten sitä käytetään

Ääni, liike ja niiden yhdistäminen on tunnettu ihmisajalle luontaisena vuorovaikutuksen tapana jo ammoisista ajoista lähtien. Kehollisuus on vahvasti läsnä meillä kaikilla sekä äänen että liikkeen tuottamisessa ja vuorovaikutukseen osallistumisessa. Moni voi kuitenkin tunnistaa tilanteen, jossa musiikista tai tanssista puhuttaessa ilmaisukeinona ensimmäinen reaktio on: ”En osaa! En ole koskaan soittanut enkä tanssinut!”

Näistä lähtökohdista TASSU-hankkeessa rakennettiin työkalupakki välineeksi syrjäytyneiden tai syrjäytymisuhan alla olevien kanssa työskenteleville ammattilaisille. Tätä työtä ryhmätilanteissa tekeville ohjaajille voi käydä niin, että he käyttävät viikosta toiseen tuttuja hyväksi havaittuja harjoituksia. TASSUn työkalupakki tarjoaa ohjaajille työkaluiksi ja työn tueksi harjoituksia, joiden keskiössä on ääni ja liike.

TASSU-hankkeen toteuttivat vuosina 2023–2025 Oulun ammattikorkeakoulu ja Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus myönsi hankkeelle rahoituksen Euroopan Sosiaalirahasto plussasta.

## Miksi ja kenelle?

TASSU-työkalupakki on kokoelma eritasoisia harjoituksia ryhmätilanteisiin. Harjoituksilla pyritään kannustamaan vuorovaikutukseen, jossa osallistutaan vuorovaikutustilanteen yhteissäätelyyn, kuunnellaan toisia, ilmaistaan itseä ja reagoidaan toisten tekemiseen.

Harjoitukset tarjoavat mahdollisuuden ilmaista omia mielipiteitä tilanteissa, joissa ei ehkä vielä koeta sosiaalisesti turvalliseksi tuoda näkemyksiään esiin sanallisesti.

Harjoitusten lyhyen aikavälin tavoitteena on synnyttää vuorovaikutusta tilanteissa, joissa sanallinen vuorovaikutus voi olla haastavaa. Pidemmällä aikavälillä harjoitukset tähtäävät kommunikaatiovalmiuksien kehittymiseen.

Harjoitukset on jaettu neljään toiminnalliseen kategoriaan:

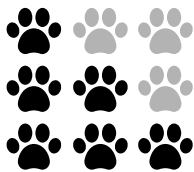
- Jäänmurtajat (helppoja, nopeita tutustumiseen liittyviä),
- Mölyä Maailmaan (ääneen keskittyvät),
- Liikettä Lihaan (liikkeeseen keskittyvät) ja
- Molempi Parempi (sekä ääneen, että liikkeeseen keskittyvät).

Nämä eri luokittelut helpottavat ohjaajia sopivien harjoitusten valinnassa omille ryhmille.

## Tassutasot

Harjoitukset on luokiteltu yhden, kahden ja kolmen tassun harjoituksiksi niiden vaatiman sosiaalisen haasteellisuuden mukaan. Luokat eivät kerro harjoitusten teknisestä vaativuudesta. Nämä luokittelut ovat työkalupakin tekijöiden määrittelemiä, ja ryhmien ohjaajat voivat itse tehdä itselleen soveltuvat omat luokitukset.

Tasoilla tarkoitetaan sitä, kuinka haastavia harjoitteiden otaksutaan olevan sosiaalisesti, niillä ei tarkoiteta musiikin tai liikkeen osaamisen taitotasoa.



Yksi tassu = Matalan kynnyksen harjoitteita

Kaksi tassua = Keskitason harjoitteita

Kolme tassua = Haastavampia harjoituksia

Harjoitukset tuovat helppoa ja testattua sisältöä erilaisten ryhmien tarpeisiin. Ne ovat kaikille sopivia, mutta ennen kaikkea näillä harjoitteilla halutaan tukea esimerkiksi uusia hyvinvointi-, sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalalle ammattilaisia, joilla ei ole vielä kertynyt omaa työkalupakkia.

## Miten työkalupakkia käytetään

Jokaisesta harjoitteesta on oma kirjallinen ohje ja lisäksi joidenkin harjoitusten tukena on opetusvideo. Harjoitteiden kuvauksissa lukee, jos niihin tarvitaan erityisvälineitä tai tiloja. Mikäli ohjeissa lukee hybridi, harjoitukseen tarvitaan toimiva webbikamera ja mikrofoni.

# Keitä me olemme?

Työkalupakin suunnittelusta ovat vastanneet tanssiopettaja Niina Susan Sassali ja kansanmuusiikko/musiikkipedagogi Osmo Hakosalo Oulun ammattikorkeakoulusta. Lisäksi pakin koostamisessa ovat olleet mukana hankkeen sosiaalialan asiantuntija Sanna Tiruranniemi, projektipäällikkö Liisa Ronkainen ja projektiasiantuntija Julia Heikkinen Oulun ammattikorkeakoulusta sekä projektikoordinaattori Leea Naamanka, osallisuuden asiantuntija Liisa Kytölä, pedagoginen asiantuntija Venla Vuorjoki ja harjoittelija Merituulia Piirainen Diakonia-ammattikorkeakoulusta.

## Vinkkiloora

### Harjoitusten tavoite

Harjoitusten avulla voidaan tukea osallistujan minäpystyvyyttä, sekä tukea hänen luottamustaan oman luovuuden olemassaoloon. Lisäksi osallistuja voi harjoitusten avulla etsiä omaa ääntä, tutkia oman kehon ilmaisumahdollisuuksia, laajentaa omaa ilmaisutapaa ja vahvistaa rohkeutta osallistua vuorovaikutukseen sekä lisätä valmiuksia olla toisten edessä.

Harjoitusten avulla voidaan purkaa kommunikaation esteitä etenkin ryhmän kokoontumisten ollessa alussa. Harjoituksien avulla voidaan myös löytää yhteisiä kiinnostuksen (tai inhon) kohteita, mikä rakentaa yhteyttä ihmisten välille ja mahdollistaa vuorovaikutuskynnyksen madaltumisen.

Osa harjoituksista tarjoaa puolestaan mahdollisuuden tutkia omaa tunneilmaisua ja havaita, että tunteet tulevat ja menevät ja jokaisella voi olla omiin tunteisiinsa ja niiden ilmaisemiseen vaikutusmahdollisuuksia, kun tunteet nostetaan konkreettisesti käsiteltäväksi. Lisäksi harjoituksissa voidaan havainnoida omia tarpeita tunteiden ilmaisuun liittyen. Harjoituksilla voidaan laajentaa omaa ilmaisutapaa ja myös vahvistaa rohkeutta osallistua vuorovaikutukseen sekä valmiuksia toimia toisten ihmisten kanssa omat ja toisten tunteet huomioiden.

Harjoitus voi tuottaa myös onnistumisen kokemuksia siinä, että kykenee itse tuottamaan luovaa liikettä. Itse keksittyjen liikkeiden tekeminen silloin, kun joku muu katsoo edellyttää jo melkoisen vankkaa sosiaalisen turvallisuuden tasoa. Esimerkiksi asennepatsaiden avulla osallistujalle voi olla vapauttavaa, että hän saa ”luvan kanssa” ilmaista sellaisiakin tunteita, jotka saattavat olla pinnalla, mutta joita pitää usein piilotella.

Lyhyen aikavälin tavoitteena on siis synnyttää vuorovaikutusta tilanteessa, jossa sanallinen vuorovaikutus voi olla haastavaa. Pidemmän aikavälin tavoitteena on kommunikaatiovalmiuksien kehittyminen.

## Miksi keholla?

Ihmisen vuorovaikutuksen ytimessä on keholla tuotettu liike. Eleet ovat kulttuurisidonnaisia eli erilaisissa vuorovaikutuskulttuureissa kehon liikkeet edustavat erilaisia ilmaisutapoja. Keholla tuotettavilla liikkeillä voidaan ilmaista yhdessä sovittujen sääntöjen mukaan erilaisia asioita. Harjoitukset, joissa hyödynnetään kehoa, tarjoavat mahdollisuuden ilmaista omia mielipiteitä tilanteessa, jossa ei ehkä vielä koeta turvalliseksi tuoda omia kantoja ilmi sanallisesti. Toki keholla ilmaisu voi joskus olla suullista ilmaisua jännittävämpää, minkä vuoksi keholla ilmaisulle asetetaan harjoituksissa mahdollisimman vähän osaamisvaatimuksia.

Kehon liikuttaminen antaa lähtökohdan itseilmaisulle, koska keho on ihmisen ainoa muoto ylipäätään olla olemassa maailmassa. Kehon tutkiminen antaa mahdollisuudet ottaa tietoiseen käyttöön erilaisia vuorovaikutuskanavia. Keho ilmaisee joka tapauksessa, halusi ihminen sitä tai ei. Liikettä sisältävien harjoitusten avulla voidaan tutkia oman kehon ilmaisumahdollisuuksia, laajentaa omaa ilmaisutapaa ja vahvistaa rohkeutta osallistua vuorovaikutukseen sekä valmiuksia olla toisten edessä. Kehollisilla harjoituksilla voidaan myös käsitellä kehoon pesiytyneitä jännityksiä tai jumeja erityisesti lisäämällä ajoittain harjoitukseen mukaan täristelyä ja ravistelua.

Osassa harjoituksista ohjaaja luovuttaa valtaa ohjattavalle ottamalla ensin vuoron kehon liikuttajana. Näin toimien ohjaaja voi vahvistaa hermoston yhteissäätelyä, joka on biologinen ja hermostollinen prosessi ihmisten välillä. Ihmiset kommunikoivat kehollisesti toistensa kanssa elein, ilmein ja katsekontaktin välityksellä. Yhteissäätelyssä ihmisten kehot ikään kuin asettuvat yhteiselle taajuudelle ja ohjaajan esimerkki luo osallistujalle mahdollisuuksia uskaltautua kokeilemaan liikkeiden tuottamista omalla keholla. Mitä turvallisemmaksi osallistuja olonsa tuntee, sitä suurempia liikkeitä hän voi tehdä.

Kun kehon liikkeeseen yhdistetään omien tunteiden ilmaisua, ollaan sosiaalisesti melko ”auki” ja kerrotaan ei-sanallisesti omista kokemuksista.

# Mitä harjoitukset edellyttävät?

Toimivaa vuorovaikutusta ei rakenneta päivässä. Se edellyttää uskallusta antaa jotain itsestään ja ottaa vastaan vuorovaikutusimpulsseja. On siis todennäköistä, että minkään harjoituksen tekeminen kerran ei pelkästään ratkaise vuorovaikutusongelmia, vaan tarvitaan aikaa ja harjoituskertoja. Edistymistä voi tapahtua pikkuhiljaa tai purskahduksittain, joten on tärkeää antaa edistymiselle aikaa ja pyrkiä tunnistamaan pienetkin edistysaskeleet. Ohjaajan on mahdollista auttaa osallistujia tunnistamaan edistysaskelia ja vahvistaa ohjattavien pystyvyyden kokemuksia.

Ryhmän ei kannata kokoontua näiden harjoitusten merkeissä liian monta kertaa. 7–10 kertaa on hyvä enimmäismäärä, näistä ensimmäisen ollessa suunnittelu- ja tutustumiskerta. Näin sisältö ei pääse latistumaan ja motivaatio pysyy yllä.

Ohjaajan onnistumisen mittari ei ole se tekeekö ohjattava jotain vai ei. On aina voitto, kun osallistuja on tullut paikalle ja se on hyvä ilmaista osallistujille. Vaikka osallistujat eivät heti innostuisi ja lähtisi mukaan, on tärkeää, että ohjaaja ei anna periksi. Ehkä juuri tänään joku harjoitus ei onnistu, mutta se voi onnistua seuraavalla kerralla. Osallistujien pitää saada makustella harjoituksia ajan kanssa ja kokoontumisten välissä. Voi myös olla, ettei osallistuja ryhmässä tee jotain, mutta kotona voikin innostua tekemään. Osallistujaa voi esimerkiksi ujoittaa tai hän haluaa kokeilla harjoitusta ensin itsenäisesti. Jokainen voi kuitenkin oppia enemmän kun on ryhmätilanteessa mukana, vaikka ei tekisi mitään.

Jotta voimme olla luovia, tarvitsemme rajoja. Liian väljät ohjeet voivat olla haastavia toteuttaa. Kun osallistujille annetaan rajat ja ohjeet, jotka sisältävät sopivasti vapautta, he eivät lukkiudu ja pääsevät liikkeelle. Myös liikkeitä ajatellen valmiit liikkeet ovat helpompia kuin improvisaatio. Kun saa alkuun pääsemiseksi valmista materiaalia, se helpottaa omien liikkeiden luomista ja tekemistä.

## Vinkit ohjaajalle

Se, että harjoituksen alussa ohjaaja tekee virheen voi madaltaa kynnystä harjoitusten tekemiseen. Ohjaaja voi pyrkiä tekemään itsestään pellen ja todeta, että paras tuntisuunnitelma on se, joka lentää roskiin.

Ohjaajan on myös tärkeää uskaltautua antamaan ”valtaa” osallistujalle sen sijaan, että yrittäisi saada osallistujia tekemään niin kuin haluaa.

On tärkeää, että osallistujilla on mahdollisuus säädellä omaa osallistumistaan sen mukaan, millaiset sosiaaliset valmiudet heillä on ja millaisessa tilanteessa juuri kyseisenä päivänä ollaan. Kaikissa ryhmissä harjoitusten aloittaminen heti ei ole hyvä ratkaisu. Kun huomioidaan osallistujien taustat, voi olla, että alkuun tarvitaan tutustumista. Lisäksi on hyvä käydä keskusteluja siitä, mikä on jokaisen oma henkilökohtainen alue, jonka sisälle ei saa tulla tai saa tulla.

Harjoituskerrat voi aloittaa pienellä yhteisellä hengityshetkellä, joka rauhoittaa hermostoa. Yhteinen hengitysharjoitus lisää rohkeutta tulla näkyväksi. Myös musiikin kuunteleminen yhdessä voi olla helppo aloitus, jossa kaikki ikäänkuin tulevat saman musiikin ääreen. Harjoituskerta tulisi myös aloittaa niin, ettei alkuun tulisi liikaa alustusta, sillä se voi lisätä jännitystä (hiljentyminen → aloitus → toiminta).

Harjoitusten etenemisen kanssa ohjaajan tulee arvoida, kuinka valmiita ryhmässä ollaan tekemään asioita toisten läsnä ollessa tai katsoessa. Katseen alla olemiseen on hyvä totuttaa osallistujia vähä vähältä ja pikkuhiljaa ”yleisön määrää” lisäten. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi niin, että ensimmäisellä tapaamiskerralla kukaan ei katso, parin tapaamiskerran jälkeen yksi henkilö voi katsoa, ja taas parin kerran jälkeen voidaan tehdä kolmikossa ja näin totutella olemaan katseen alla. On hyvä myös huomioida, että tutuissa harjoituksissa syvemmälle meneminen voi olla epämukavaa, ja sitäkin pitää joskus sietää.

Esineet ovat hyvä tapa motivoida liikkeeseen. Esimerkiksi kanteleen sisältävissä harjoituksissa voi aluksi aloittaa liikkumalla itseksensä kanteleen kanssa. Se voi olla helpompaa kuin piirissä ja muiden katseiden alla. Samoin voi esimerkiksi tanssia ilmapallojen kanssa niin, että ensin tehtävänä on pitää konkreettisesti ilmapallot ilmassa. Sitten pallot laitetaan pois, mutta leikitään, että pidetään ilmapallot ilmassa edelleen.

Yleisesti ottaen harjoitusten toteuttamiseksi tarvitaan vain tila, jossa on mahdollista liikkua. Jokainen harjoitus voi kestää 5 minuutista 50 minuuttiin sen mukaan, millainen ryhmän tarve on, miten se lähtee toteuttamaan harjoitusta ja miten ohjaaja antaa harjoituksen jatkua ja muotoutua. Jokainen ryhmä ja jokainen tapaamiskerta on erilainen samankin harjoituksen äärellä.

Jokaiseen harjoitukseen on kirjattu, voiko harjoituksen toteuttaa lähitapaamisen lisäksi etänä ja/tai hybridinä. Myös mahdolliset tarvittavat tarvikkeet harjoituksen toteuttamiseksi löytyvät harjoitusten kuvauksista.

# Kaikki ratkaisut (liikkeet ja äänet) ovat oikeita

Harjoituksissa on vain oikeita ratkaisuja. Osallistujille on hyvä ilmaista, että harjoituksia ei voi tehdä väärin. On tärkeää, että osallistujat saavat itse säädellä osallistumistaan ja että toimintaohjeet ovat selkeät. Ryhmän yhteisen tekemisen ollessa alussa voi olla tarpeen ohjeistaa, että muiden vastauksia, ääniä tai liikkeitä ei ole tarpeen kommentoida.

Ohjaajan kannattaa olla herkkänä ja tarkkailla osallistujia. Ohjaaja voi esimerkiksi napata kiinni siitä, mitä osallistujat tekevät. Pienikin liike, minkä joku osallistujista tekee, voidaan ottaa liikkeeksi, jonka kaikki harjoituksessa toistavat. Liike voi olla niin pieni kuin silmien liike tai sormen liikuttaminen. Positiivinen palaute ja hyväksyvä katse luo turvaa osallistujille.

Harjoituksia tehdessä on hyvä painottaa, että kaikki liikkeet ja äänet ovat oikein. ”Uskalla olla yksikertainen ja uskalla tehdä yksinkertaisesti!” Valitettavasti kuitenkin suorittajuus nousee meissä herkästi pintaan, kun puhutaan musiikista ja tanssista tai kun annetaan valmiita liikkeitä. On hyvä antaa osallistujille vapaus tehdä harjoitusta niin kuin he itse haluavat. Ei haittaa, mikäli jollakulla osallistujalla kestää liikkeen tekemisessä muita kauemmin. Harjoitukset voi tehdä halutessaan vakavasti, mutta saa myös heittäytyä ja pitää hauskaa!

## Vastata voi monella eri tavalla

Jotkut kokevat oman äänen tuottamisen vaikeaksi tai kiusalliseksi. Esimerkiksi itsensä esittely ääneen voi olla vaikeaa. Voi olla, että osallistuja haluaa hyödyntää mieluummin jotain esinettä, tekee sillä äänen ja saa näin itsensä kuuluviin. Itsestä on mahdollista kertoa myös pelkällä (soittimen) äänellä. Esineestä lähtevää ääntä tai esimerkiksi koputusta voidaan hyödyntää myös, kun osallistuja ei halua puhua tai puhe ei ole mahdollista. Tällöin voidaan sopia, että yksi koputus = kyllä ja kaksi koputusta = ei. Yksinkertainen reagointitapa on hyödyntää peukaloita (peukku ylös, vaakatasoon, alas) On monta eri tapaa ilmaista itseään ilman oman äänen käyttöä.

Sosiometrin kokeilu on myös suositeltavaa. Sosiometrissä osallistujat menevät väitteiden mukaan riviin (esim. pituusjärjestys, syntymäkuukausi jne) tai heille esitetään tilanteeseen liittyviä väitteitä, kuten ”luokassa on hyvä työrauha”, joihin osallistujat ilmaisevat mielipiteensä asettumalla rivissä sopivaan kohtaan. Eri vastausvaihtoehdot voidaan sopia myös tilan eri nurkkiin ja osallistujat hakeutuvat niiden mukaan eri nurkkaan. Näin voi löytää samalla tavalla ajattelevia ihmisiä.

Jos osallistujat rohkaistuvat vähitellen puhumaan, äänen tuottaminen voi olla aluksi helpompaa, kun ei tarvitse katsoa muita. Ohjaajan tulee myös huomioida turvallisemman tilan luominen.

# Musiikki osana harjoituksia

Musiikin avulla voidaan rakentaa olosuhteet sille, että osallistujat siirtäisivät huomiota itsestään ja mahdollisista tunnetiloistaan itsensä ulkopuolelle, musiikkiin. Musiikin kautta voidaan myös päästä kiinni kehon liikuttamiseen ilman arvostelua.

Osallistujilla voi olla vastakkaisia ajatuksia siitä, onko musiikki kohottavaa vai rauhoittavaa ja maadoittavaa. Toisia liian iloinen musiikki voi ärsyttää. Puhutteleva tai merkityksellinen sanoma tai kappaleiden sanat voivat vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla. Harjoituksissa voi olla parempi hyödyntää musiikkia ilman sanoja, jotta ne eivät vie keskittymistä pois itse harjoituksesta.

Musiikin esiaste, rytmittely, auttaa keskittymään ja aktivoi ryhmää toimimaan yhdessä. Rytmittelyharjoitukset toimivat hyvin kaikenlaisten soittamiseen liittyvien harjoitusten pohjalla.

Katso video, jossa [selvennetään musiikin peruskäsitteitä](#).

## Mikä on harjoituksissa mainittu epäsoitin?

Epäsoitin on soitin, joka ei ole perinteinen tai virallinen soitin, vaan usein arkiesine tai itse tehty väline (esim. pullo, luonnon materiaali, kattila). Sitä käytetään äänen tuottamiseen musiikillisessa tai äänitaiteellisessa tarkoituksessa. Epäsoittimien käyttäminen rohkaisee kokeilemaan ja tutkimaan ääniä luovasti ja niillä voidaan luoda uusia äänimaailmoja. Lisäksi ne ovat helposti saatavilla ja maksuttomia.

# Kantele osana harjoituksia

Muutamissa harjoituksissa keskeisenä soittimena on kantele. Mikäli ohjaajalla tai ryhmällä ei ole oikeita kanteleita, ryhmässä voidaan hyödyntää digitaalista kanteletta esim. älylaitteilla [Digital kantele, beta](#). Katso [esittely digikanteleesta](#).

Kynnys kanteleen soittamiseen on matala, koska kantele tuottaa aina hyvälaatuisen ja miellyttävän äänen, vaikka soittamisesta ei olisi mitään kokemusta. Tämä tekee toiminnasta palkitsevaa ja tarjoaa onnistumisen elämyksiä, koska kanteletta ei voi soittaa "väärin".

Myös ryhmässä soitettaessa kantele soi kauniisti, vaikka kaikki soittaisivat yhtä aikaa omia säveliään, kunhan kanteleet on viritetty samaan sävellajiin ([katso ohje](#) kanteleen viritämisestä D-duuriin ja D-molliin).

Katso videot [kanteleen soittamisesta](#) ja [soittotavoista](#).

**Kantele on väline, jolla voi tuottaa vuorovaikutusta ilman puhetta.**

Kun osallistuja keskittyy soittimen käyttöön, hän voi unohtaa itsensä ja heittäytyä flow-tilaan. Näin voi avautua vuorovaikutusta hankaloittavia lukkoja. Lukkojen avautuessa myös muita pidäkkeitä voi lähteä purkautumaan.

## Hengitysharjoitukset aktivoivat vagushermaa

Hengitysharjoituksilla pyritään aktivoimaan vagushermaa, joka on autonomisen hermoston merkittävä säätelijä. Sitä kutsutaan suomeksi kiertäjähermoksi, koska se kiertää useiden tärkeiden elinten kautta, ja sen päätehtävänä on säädellä parasympaattisen ja sympaattisen hermoston toimintaa. Vagusherma auttaa kehoa siirtymään esimerkiksi yliaktiivisesta tilasta rauhalliseen tilaan. Yksinkertaisin keino aktivoida vagushermaa on hengittää siten, että pidentää uloshengitystä ja sen jälkeistä lepotaukoa eli hengityksen kääntövaihetta.

Uloshengityksen hidastaminen aktivoi parasympaattista hermostoa ja käsien liikuttaminen hengityksen tahtiin auttaa keskittymään hengitykseen. Erityisesti ylivirittyneessä tilassa olevaa hermostoa on mahdollista rauhoittaa keskittymällä hengitykseen. Kehon vireystason laskeminen hengittämisen avulla on yksi nopeimmista keinoista rauhoittaa ylivirittynyt keho tai ylivirittynyt ryhmätilanne. Nämä harjoitukset sopivat niin tapaamisen alkuun kuin vauhdikkaiden harjoitusten välipalaksikin.

# Harjoitusten taso sosiaalisten valmiuksien mukaan

Työkalupakin harjoitukset on merkitty eri tasoisiksi (1–3 tassua) sen mukaan, kuinka haastavia harjoitteet ovat sosiaalisesti. Tassutasoilla ei tarkoiteta musiikin tai liikkeen taitotasoa.

**Yksi tassu** = Matalan kynnyksen harjoituksia.

**Kaksi tassua** = Keskitason harjoituksia.

**Kolme tassua** = Haastavampia harjoituksia.

## 1. taso: ilman puhetta ja ilman kontaktia

Harjoituksissa, joissa tuotetaan ääntä eri pintojen avulla, tutustutaan samalla tilaan. Osallistujat saavat kokeilla millaista ääntä mikäkin esine ja pinta tuottaa. Tällaiset harjoitukset ovat sopivia silloin, kun osallistujat ovat syystä tai toisesta non-verbaalisia eli eivät halua puhua, eivät puhu samaa kieltä tai eivät muutoin pysty puhumaan. Harjoituksissa on mahdollista huomioida esimerkiksi neuromoninaisuus, kun harjoitusten avulla annetaan tarpeeksi ärsykeitä mielenkiinnon ylläpitämiseksi.

Kehon liikuttaminen pienesti (esim. paikallaan heijailu), tai rytmin taputtelu omaan vartaloon valmistele liikkeelle lähtöä ennakkoon. Voi myös kuulostella, onko helpompi koskettaa joitain tiettyjä kehonosia. Esimerkiksi reisiin taputtelu voi olla helpompaa kuin vatsan taputtelu. Kun osallistujat lähtevät liikkumaan, heille annetaan mahdollisuus liikkua itseksensä omia reittejään, mutta tehtävöohjeistusta seuraten. Joillekin voi olla helpompaa, kun ei tarvitse liittyä muihin.

Tämän tason harjoitukset ovat sopivia myös mm. hyvin ahdistuneille osallistujille. Sosiaalinen ahdistus voi olla erittäin voimakasta, minkä vuoksi on hyvä, ettei harjoituksissa tarvitse käyttää omaa ääntä. Ohjaaja voi muistuttaa harjoituksessa siitä, että on vain oikeita ratkaisuja.

## 2. taso: katseelle altistaminen ja muihin tutustuminen askel kerrallaan

Katseen alla olemista ja nähdyksi tulemistä voi olla tarpeellista harjoitella pikkuhiljaa. Aluksi voidaan olla silmät kiinni tai niin, että istutaan ringissä selkä toisiin päin. Näin ei varmuudella tiedä kuka esimerkiksi äänen tuottaa. Seuraavaksi voidaan edetä kontaktiin yhden ihmisen kanssa. Kontaktin voi aloittaa esimerkiksi siten, että ensin ollaan kylki kylkeä vasten tai toinen henkilö parista tilan reunalla ja toinen keskellä. Tämän jälkeen voidaan edetä olemaan vastakkain. Tilanne, jossa pitää tehdä yksin jotain, on varsinkin ensimmäisenä vuorossa olevalle hyvin vaikeaa. Ohjaajan

hyväksyvä katse ja vuorovaikutus vahvistavat osallistujan kokemusta siitä, että se mitä hän tekee, on sitä mitä toivotaan tehtävän.

Ryhmätilanteissa saatetaan herkästi alkaa vertailla itseä toisiin ja miettiä esimerkiksi omaa kehonkuvaa: Olenko kömpelö, olenko tarpeeksi notkea tai osaava. Aiemmat liikkumiseen liittyvät kokemukset voivat nostaa pintaan hankalia tuntemuksia, jotka voivat vaikuttaa harjoitukseen. Osallistujalla voi olla harhakuvitelmia, että liikkuminen kuuluu vain täydellisille kehoille ja ihmisille. Kynnystä madaltaakseen ohjaaja voi alussa esimerkiksi hämärtää tilaa tai rajata salia, ja laittaa verhot kiinni ikkunoista ja ovista niin, että ryhmällä on oma rauha. Osallistustujia voidaan myös kannustaa hakeutumaan paikkaan, joka on itselle turvallinen ja antaa mahdollisuus sijoittua tilaan niin, että katse on pois päin muista.

Joillekin osallistujista voi olla helpompaa, että liikkeitä saa tehdä yhtä aikaa jonkun toisen kanssa. Tällaisessa tilanteessa voidaan lähteä siitä, että ohjaaja antaa liikkeitä kaikille. Sitten pikkuhiljaa edetään siihen, että jokainen voi tuottaa omia liikkeitä.

### **3. taso: yhdessä tekeminen**

Kolmannella tasolla osallistujilta voidaan jo odottaa, että he kykenevät toimimaan jokseenkin helposti toisten kanssa. Helppous voi syntyä siitä, että saman ryhmän kanssa on harjoiteltu pidempään, osallistujat tuntevat toisensa tai että ryhmään on rakentunut turvallinen työskentelyilmapiiri. Turvallisessa ilmapiirissä virheiden teko on hyväksyttävää ja osallistujat voivat heittäytyä kokeilemaan itseilmaisunsa laajentamista koko kehoa käyttämällä, sekä tekemällä persoonallisia ratkaisuja ja kokeiluja. Lisäksi voidaan olla toisten edessä niin, että katsojien määrä voi lisääntyä.

#### **Erilaiset harjoituskategoriat**

**Jäänmurtajat:** toiminnallisia harjoituksia kommunikaation avaamiseen ja sen esteiden raivaamiseen.

Jäänmurtajaharjoitusten avulla voidaan mahdollistaa vuorovaikutuskynnyksen madaltuminen. Osassa jäänmurtajaharjoituksia tavoitteena on naurun remakka ja kevyempi suhtautuminen itseän. Harjoitus toteutuu parhaiten silloin, kun se tarjoaa nauruntyrskähdyksiä ja spontaaneja keskusteluja. Yhdessä hulluttelu on mitä parhain sosiaalinen liima ryhmän yhteistyön kehittämiseksi ja vuorovaikutuksen lisäämiseksi. On kuitenkin otettava huomioon, että joillekin tällaiset harjoitukset voivat olla sosiaalisesti turhan haastavia, joten ohjaajan tulee pohtia missä vaiheessa näitä harjoituksia voi ohjata omalle ryhmälle.

**Liikettä lihaan:** luovan liikkeen menetelmiä asiakaskohtaamisiin.

Liikettä lihaan -harjoitusten avulla pyritään saamaan keho liikkeelle. Kaikenlainen ilmaisu on sitä helpompaa, mitä lämpimämpi keho on. Harjoituksilla tavoitellaan sitä, että osallistujat voivat käyttää kehonsa mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun kokonaisvaltaisesti. On positiivista, jos osallistujille tulee hiukan hiki, mutta minkäänlaiseen hikiliikuntaan ei kuitenkaan ole tarvetta pyrkiä. Liikettä voi synnyttää monella tavalla: sormen tai kulmakarvojen liikuttaminen on liikettä siinä missä lattialla ryömiminenkin. Tarkoitus on siis laajentaa ilmaisun mahdollisuuksia, myös niissä tilanteissa, joissa kehollisen ilmaisun mahdollisuudet ovat rajoittuneet syystä tai toisesta.

**Luonnosta voimaa:** luonnon, äänen ja liikkeen hyödyntäminen toimijuutta tukevassa toiminnassa.

Luonto on ihmiselle valtava voimavara. Monia TASSUn työkalupakin harjoituksista voi tehdä luonnossa tai luontonäkökulmaa hyödyntäen. Vaikka osallistujien kanssa ei päästäisi luontoon tekemään harjoituksia, voidaan luontoelementtejä ottaa mukaan kuvina, kehollisina tuotoksina ja luuntoääninä. Luonnosta löytyvistä materiaaleista voidaan tehdä esimerkiksi instrumentteja, joilla luodaan musiikkia Epäsoitinorkesterissa, tai osallistuja voi ottaa omalle liikkeelle pohjan metsän muodoista.

**Molempi parempi:** ääni ja liike ovat yhtä.

Musiikkia ja tanssia, tai ääntä ja liikettä on erittäin vaikea erottaa toisistaan. Molempi parempi -kategoriassa on harjoituksia, joissa ääni ja liike ovat molemmat mukana toiminnan ytimessä. Harjoituksissa ääni voi olla sytykkeenä liikkeen tai liike äänen tuottamiselle. Äänen ja liikkeen yhtäaikainen tuottaminen omalla keholla tukee mahdollisuutta keskittyä vain kyseessä olevaan hetkeen. Koko keholla äänen ja liikkeen tuottamiseen uppoutuminen ja flow-tilan kokeminen on oivallinen keino unohtaa muut arjen asiat.

**Mölyä maailmaan:** ääntä ja musiikkia asiakastyöhön ilman soittimia tai laulu- tai soittotaitoa

Kategorian otsikko kertonee, miksi tämä kategoria on olemassa. Tavoite on auttaa ihmisiä löytämään oma äänensä, olipa se soittimin tai ilman soittimia. Vuorovaikutuksen ytimessä on se, että jokainen kykenisi ilmaisemaan itseään monipuolisesti koko keholla. Tässä kategoriassa harjoitellaan sitä, miten oman kehon avulla voidaan löytää oma ääni. Mölyä toki maailmassa riittää, mutta on myös tilaa yhdessä musisointiin, jossa osallistujien omista äänistä syntyy jotain yhteistä ja yhteisöllistä.



## 2. JÄÄNMURTAJAT

# Arvaa kuka olen

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen, nimien muistaminen, tulkintojen tunnistaminen

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja pyytää osallistujia kirjaamaan lapuille kaikenlaisia asioita mistä osallistujat pitävät.
2. Ohjaaja kyselee lapuille kirjatut jutut aloittamalla lauseen: "Arvaa kuka xyz"
3. Osallistujat kirjaavat arvauksensa paperiin.
4. Ohjaajalla on hyvä olla ylimääräisiä lauseita, jotta arvaaminen ei olisi niin helppoa.
5. Lopuksi käydään keskustelua siitä, millä perusteella osallistujat tekivät tulkintoja.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Tämän harjoituksen voi tehdä kehollisempaan versiona siten, että osallistujat menevät kysymyksen jälkeen sen henkilön lähelle, jonka lauseesta on kysymys. Mikäli ryhmässä koetaan tilanne turvalliseksi, osallistujia voidaan pyytää myös koskemaan henkilöä (ohje esimerkki: "Laita kätesi sen henkilön olkapäälle, joka voisi sanoa näin...")

Harjoitusta voi soveltaa tehtäväksi myös kokonaan etänä siten, että nimiä kirjoitetaan esimerkiksi chatiin. Hauskaa harjoituksessa onkin se, jos osallistujat eivät tunne toisiaan ja vain tekevät oletuksia toisistaan. Valmiita lauseita hyödyntämällä osallistujat saavat myös itse pohtia omia mielipiteitään suhteessa esitettyihin väitteisiin.

# Valmiita lauseita

Pidän ratsastamisesta.	Tykkään laulaa.	En pidä hernekeitosta.
Inhoan hunajaa.	Kävin viime kesänä ulkomailla.	Pelkään ampiaisia.
Tykkään tanssia.	Harrastan nikkarointia.	Pelaan paljon koneella.
Olen kiinnostunut formulakisoista.	Harrastan painonnostoa.	Kirjoitan runoja.
Pidän enemmän kissoista kuin koirista.	Olen kotoisin Kainuusta.	Asun yksin.
Puhun kolmea kieltä.	Soitan bändissä.	Harrastan käsitöitä.
Kuulen heikosti.	Käytän mielelläni kumisaappaita.	Pidän heavymusiikista.
Minusta kevät on ihanin vuodenaika.	Mämmi on hyvää.	Pidän taidenäyttelyistä.
Rakastan tanssimista.	En tykkää avantouinnista.	Lapsena inhosin ötököitä.
Pidän moottoripyöristä.	Laulan paljon.	Rakastan nikkarointia.
Blues on parasta.	Olen kiinnostunut avaruudesta.	Harrastan urheilua.

# Epämiellyttävien tyyppien karkotusnaurut

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuuun, äänen tuottaminen

**Katso ohjevideo:** [Epämiellyttävien tyyppien karkotusnaurut](#)

## Harjoituksen eteneminen

1. Kaikki osallistujat ovat tilassa niin, että näkevät toisensa. Harjoituksen voi tehdä myös verkon välityksellä, jolloin kaikilla pitää olla verkkokamera auki ja videokuva näkyvissä.
2. Jokainen vuorollaan esittää nauravansa jonkinlaista hupsua naurua.
3. Kun yksi tekee, muut matkivat perässä.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja voi kannustaa osallistujia ottamaan mukaan koko kehon esimerkiksi kehottamalla osallistujia nousemaan seisomaan samalla kun nauretaan. Harjoituksessa kaikkiin naurutyyleihin suhtaudutaan samanarvoisesti. Harjoituksen toivotaan saavan aikaan aikaan spontaaneja naurunremakoita.

# Esine kertoo minusta

Taso: 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen, itsestä kertominen

**Tarvikkeet:** Esine ympäristöstä

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja pyytää osallistujia etsimään tilasta jonkin esineen, jolla voi tuottaa ääntä.
2. Osallistuja kertoo esineen ja sen tuottaman äänen avulla itsestään.
3. Esim. *"Minulla on kynä, josta lähtee tällainen ääni"* (tuottaa esineellä ääntä).  
*"Minulla ja kynällä yhteistä se, että meillä on molemmilla terävä pää ja olen kova naputtamaan."*

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitus auttaa osallistujia suuntaamaan huomiotaan ympäröivään tilaan ja mahdollistaa uudenlaisen näkökulman ottamisen myös suhteessa tuttuun tilaan, kun tilaa tutkitaan äänen tuottamisen mahdollisuus mielessä.

Harjoituksen voi tehdä myös joko kotoa mukaan otetuilla esineillä tai ohjaajan mukanaan tuomilla esineillä. Osallistujia voidaan pyytää tuomaan kotoa jonkin heille itselleen tärkeä esine ja kertomaan muille, miksi esine on tärkeä.

Harjoitusta voi varioida liikkeen suuntaan esimerkiksi niin, että osallistujat tutkivat ensin ympäristöä ja tuottavat kehollaan muotoja ja liikkeitä, jotka heidän mielestään kuvaavat ympärillä olevia esineitä. Tämän jälkeen osallistujat valitsevat sen esineen, jonka avulla haluavat kuvailla itseään. Seuraavaksi osallistujat kertovat itsestään sanoin ja tekevät oman liikkeen: *"Persoonallisuudeltani olen yhtä värikäs kuin tämä keltapinkki verho ja liehun niin kuin tämä verho tuulessa (tekee oman liehumisliikkeensä)."*

# Hengitysreitti

**Taso:** 🐾 🐾 🐾

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Rauhoittuminen ja keskittyminen

**Katso ohjevideo:** [Hengitysreitti](#)

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja kehottaa osallistujia nostamaan ja laittamaan oikean käden etusormi vasemman käden kämmenen ulkosyrjälle.
2. Osallistujat seuraavat sormellaan kämmenen ääriviivoja samalla hengittäen sisään ja ulos.
3. Osallistujat hengittävät aina sisään, kun oikea etusormi piirtää ylöspäin ja hengittävät ulos, kun sormi piirtää kämmenen ääriviivaa alaspäin.
4. Osallistujat käyvät läpi kaikki sormet.
5. Osallistujat pyrkivät pidentämään uloshengitysvaihetta.



## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja näyttää omalla kädellään reitin ja ohjattavat piirtävät reitin niin monta kertaa kuin tarvitaan rauhoittumisen aikaan saamiseksi. Osallistujilla voi olla tarve piirtää oma reitti omalla etenemisvauhdillaan. Ohjaaja tarkkailee kaikkien etenemistä, jotta jokainen saa varmasti piirtää reitin ainakin kerran rauhassa loppuun asti. Harjoituksen voi tehdä myös parin kanssa. Tällöin toinen parista piirtää toisen kämmenen ääriviivat ja siten säätelee parinsa hengitystä.

# Irvistelyjono

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuuun

**Katso ohjevideo:** [Irvistysjono](#)

## Harjoituksen eteneminen

1. Kaikki osallistujat ovat jonossa.
2. Takana oleva irvistelee edessä olevan niskalle. Hän yrittää välillä myös saada itsensä takana olevan kiinni irvistyksestä. Tämä tapahtuu niin, että käännytään katsomaan taaksepäin.
3. Jos jää kiinni irvistyksestä, niin siirtyy koko jonon ensimmäiseksi.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja voi kannustaa lisäämään irvistelyn intensiteettiä houkuttelemalla käyttämään koko kehoa irvistelyssä. Ohjeina voi olla esimerkiksi:

”Jos sinulla ei vielä ole kädet käytössä irvistyksessä, niin ota ne käyttöön nyt.”

”Onko sinulla jo selkä mukana irvistelyssä? Jos ei, niin ota nyt se mukaan.”

”Ota koko keho mukaan irvistyksiin!”

”Uskon, että pystytte pahempiinkin irvistyksiin!”

# Iso naama – pieni naama

**Taso:** 🐾 🐾 🐾 – 🐾 🐾 🐾

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuun

**Katso ohjevideo:** [Iso naama, pieni naama](#)

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä toimiva webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeelliset.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat ovat asettuneet tilaan niin, että kaikki näkevät toisensa. Jos harjoitus tehdään verkkoympäristössä, kaikilla tulee olla kamera ja mikrofoni päällä.
2. Jokainen vuorollaan tekee omasta naamastaan mahdollisimman ison.
3. Sitten jokainen tekee vuorollaan naamastaan mahdollisimman pienen.
4. Kun yksi tekee, muut matkivat perässä.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Kierroksia voi lisätä ja naamasta voi tehdä kaikenlaista muutakin kuin iso tai pieni esimerkiksi mahdollisimman ryttyinen, sileä, venynyt, epäsymmetrinen jne. Ohjaajan on hyvä laittaa itsensä täysillä likoon ja näyttää esimerkkiä tekemällä itse mahdollisimman suurella intensiteetillä.

Ohjaaja voi kannustaa osallistujia ottamaan mukaan koko kehon. Harjoitus voi olla sosiaalisesti haastava, ja ohjaajan tulee arvioida tarkasti, milloin harjoitusta voi ryhmän kanssa tehdä. Toisaalta ryhmäläisiä on hyvä muistuttaa siitä, että tässä harjoituksessa ollaan kaikki yhdessä hassuja ja saatetaan näyttää omituisilta.

# Jos sinäkin

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen, mielipiteen ilmaisu

**Katso ohjevideo:** [Jos sinäkin](#)

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä toimiva webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeelliset.

## Harjoituksen eteneminen

1. Kaikki osallistujat ovat piirissä selkä piirin keskustaan tai verkkoympäristössä selkä kameraan päin.
2. Ohjaaja esittää väitteitä, joihin voi vastata joko KYLLÄ, EI tai EHKÄ.
  - KYLLÄ-vastaus ilmaistaan kääntymällä piirin keskustaan tai kameraan päin.
  - EI-vastaus ilmaistaan pysymällä katse piirin keskustasta tai kamerasta poispäin.
  - EHKÄ-vastaus ilmaistaan kääntymällä piirin keskustaan tai kameraan päin samalla esim. heiluttaen kättä navan korkeudella vaakatasossa (liike voi olla mikä tahansa ohjaajan määrittelemä tai yhdessä sovittu liike).
3. Ohjaaja voi aloittaa väitteiden esittämisen muodossa: ”Jos sinäkin tykkäät hernekeitosta”. Näin tullaan kertoneeksi myös itsestä. Väitteen voi esittää myös ”Jos tykkäät...”; ”Jos et tykkää...”; ”Jos haluat...”; ”Jos et halua...”

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaajan on hyvä muokata kysymyksiä etukäteen hiukan tulkinnanvaraisiksi, jotta ne innostaisivat oman mielipiteen selittämiseen ja näin kannustaisivat vuorovaikutukseen. Alussa kannattaa käyttää hyvin selkeitä ja helppoja väitteitä esim. ”Tykkään suklaajäätelöstä.” Kun turvallisuuden taso ryhmässä kasvaa, voidaan vastauksiin ottaa mukaan lisää liikettä ja kysyä kompleksisempia kysymyksiä.

Harjoituksessa on paljon variaatiomahdollisuuksia: vastauksilla pitää liikkua tilassa johonkin paikkaan, pitää liikkua jollain tietyllä tavalla, tai vastaus ilmaistaan jollain tietyllä asennolla tai äänellä tai vaikkapa soittamalla.

## Valmiita lauseita

Pidän ratsastamisesta.	Tykkään laulaa.	En pidä hernekeitosta.
Inhoan hunajaa.	Kävin viime kesänä ulkomailla.	Pelkään ampiaisia.
Tykkään tanssia.	Harrastan nikkarointia.	Pelaan paljon koneella.
Olen kiinnostunut formulakisoista.	Harrastan painonnostoa.	Kirjoitan runoja.
Pidän enemmän kissoista kuin koirista.	Olen kotoisin Kainuusta.	Asun yksin.
Puhun kolmea kieltä.	Soitan bändissä.	Harrastan käsitöitä.

# Laatikkohengitys

**Taso:** 🐾 🐾 🐾

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, omaan itseensä keskittyminen, hengityksen rauhoittaminen

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä toimiva webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeelliset.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat piirtävät sormella ilmaan neliön, jonka jokaisella sivulla on oma tehtävänsä.
2. Osallistujat aloittavat sisäänhengityksen neliön vasemmasta alanurkasta sormeaa ylöspäin liikuttaen kohti vasenta ylänurkkaa. Neliön yläsivulla piirretään ilmaan kuvitteellinen neliön yläreuna vaakatasossa ja pidätetään hengitystä. Uloshengityksen aikana piirretään neliön oikea sivureuna ja liikutetaan kättä kohti oikeaa alanurkkaa. Neliön alareuna piirretään vaakatasossa hengitystä pidättäen.
3. Neliö piirretään muutaman kerran ohjaajan kanssa samaan tahtiin ja sen jälkeen 3–5 kertaa omaan tahtiin.

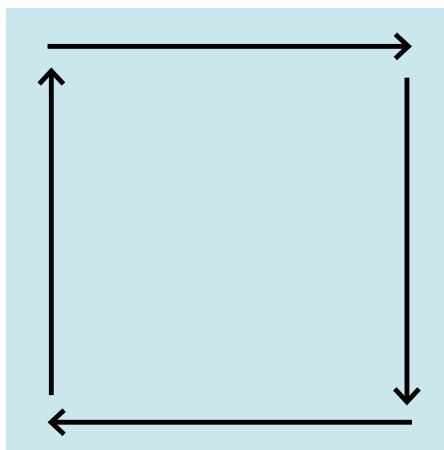
**Pidätä hengitystä:**

yksi, kaksi, kolme, neljä



**Hengitä sisään:**

neljä  
kolme  
kaksi  
yksi



**Hengitä ulos:**

yksi  
kaksi  
kolme  
neljä

**Pidätä hengitystä:**

neljä, kolme, kaksi, yksi

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoitus aloitetaan sellaisessa muodostelmassa, että ei tarvitse katsoa muita, vaikkapa selin piirin keskusta. Harjoituksen voi tehdä myös niin, että laitetaan silmät kiinni ja piirtäminen kuvitellaan samalla kun ohjaaja napsuttaa sormia (metronomin tapaan) ja uloshengityksen kesto lisätään oman tuntemuksen mukaan.

Ohjaaja kertoo osallistujille, että hengityksen napsutusmäärä voi alussa olla vaikkapa neljä napsutusta jokaisella sivulla. Jonkin ajan päästä osallistujat voivat itse laskea kullekin neliön sivulle niin monta napsausta kuin kokevat sopivan omalle keholle.

# Liike lisääntyy

Taso: 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen, itsestä kertominen, keho liikkeelle

**Tarvikkeet:** Rytmikästä musiikkia

## Harjoituksen eteneminen

1. Tässä harjoituksessa liike lisääntyy ikään kuin lumipallo, johon kertyy koko ajan lisää lunta sen kieriessä. Ohjaaja ohjaa kysymyksillä sitä, miten liikkeet lisääntyvät.
2. Ohjaaja pyytää osallistujia liikkumaan tilassa kävellen.
3. Ohjaaja antaa ohjeita kehon osien liikuttamiseksi liittämällä ne kysymyksiin seuraavaan tapaan: ”tee näin – jos...”
4. Ohjaaja voi sopia osallistujien kanssa jonkin ”turvaliikkeen”, johon osallistuja voi palata, jos ei keksi liikettä. Esimerkiksi tilassa kävely voi aina toimia turvaliikkeenä.
5. Harjoituksessa voidaan edetä niin, että edellinen liike jää aina voimaan eli lopussa keho liikkuu paljon. Toinen vaihtoehto on liikuttaa kehoa aina uudella tavalla, kun lause vaihtuu.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaajan tulee muokata kysymyksiä tulkinnanvaraisiksi, jotta ne innostavat oman mielipiteen selittämiseen ja näin kannustavat vuorovaikutukseen. Alussa kannattaa käyttää hyvin selkeitä ja helppoja lauseita.

### Esimerkkilauseita

Liikuta yhtä sormea, jos tykkäät jäätelöstä.

Liikuta käsiä ranteesta alaspäin, jos pidät uimisesta.

Liikuta oikeaa käsivartta, jos tykkäät katsella kuuta.

Liikuta molempia käsiä, jos pidät hiljaisuudesta.

Liikuta käsiä ja jalkoja, jos haluaisit soittaa jotain soitinta.

Kulje teräviä reittejä ympäri tilaa, jos sinua tympäisee kylmät kelit.

Pyöritä lantiotasi, jos olet sitä mieltä, että lohikeitto on hyvää.

# Nimitavurytmi

Taso: 

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Tutustuminen, itsestä kertominen

Katso ohjevideo: [Nimitavurytmi](#)

## Harjoituksen eteneminen

1. Jokainen laskee oman etunimensä tavut. Esimerkiksi Nii-na = 2
2. Jokaista tavua kohden osallistuja tekee yhden liikkeen. Eli Niinan tulee tehdä kaksi liikettä.
3. Yksi sanoo oman nimensä ja näyttää samanaikaisesti liikkeensä. Muu ryhmä pitää samasta rytmistä kiinni ja toistaa heti perään nimen ja liikkeen.
4. Seuraava kierros tehdään niin, että jätetään nimi sanomatta, mutta tehdään liike (nimi toivottavasti kaikuu jokaisella mielessä, vaikka sitä ei sanota). Näin ryhmästä muodostuu liiketavukone.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoituksen voi tehdä myös rytmiversiona siten, että nimen kanssa tehdään jokin rytmi taputtaen käsiin tai kehoon. Muutoin harjoitus etenee samoin kuin yllä.

Nimien muistaminen on valtavan tärkeää huomioiduksi tulemisen kannalta. Sen vuoksi nimien opetteluun ryhmässä kannattaa panostaa. Harjoituksen avulla voidaan purkaa kommunikaation esteitä etenkin ryhmän ollessa alussa tai on tultu yhteen ensimmäisiä kertoja.

# Porinalumipallo

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen, itsestä kertominen, rento jutustelu

## Harjoituksen eteneminen

1. Tässä harjoituksessa tieto muista osallistujista lisääntyy ikään kuin lumipallo, johon kertyy koko ajan lisää lunta se kieriessä. Ohjaaja ohjaa kysymyksillä sitä mitä toisille kerrotaan.
2. Ohjaaja pyytää osallistujia asettumaan riviin siten, että kukin valitsee paikan jänalla sen mukaan, missä kohtaa vuotta on syntynyt. Toisessa päässä ovat tammikuussa syntyneet ja toisessa päässä joulukuussa syntyneet.
3. Seuraavaksi ohjaaja pyytää osallistujia kertomaan viereisille henkilöille, milloin on syntynyt ja keskustelemaan siitä, mikä on osallistujan mielestä mieluisin vuoden aika ja miksi.
4. Tästä asetelmasta jakaudutaan siten, että pari liittyy toisen parin kanssa nelikoksi. Ohjaaja ohjaa pienryhmiä esittäytymään, kertomaan milloin on synnytty ja mikä on mieluisin vuodenaika. Tämän lisäksi kerrotaan oma lempiruoka.
5. Ryhmä kasvaa taas niin, että neljä henkilöä liittyy toisen neljän henkilön kanssa samaan joukkoon. Kerrotaan samat asiat kuin edellisellä kierroksella ja lisätään vielä oma lempiväri.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaajan tulee muokata lisäkysymyksiä tulkinnanvaraisiksi, jotta ne innostaisivat oman mielipiteen selittämiseen ja näin kannustaisivat vuorovaikutukseen. Alussa on hyvä käyttää hyvin selkeitä ja helppoja väitteitä.

# Puuhengitys

Taso: 

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Rauhoittuminen, keskittyminen, hengityksen rauhoittaminen

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat katsovat ulos ikkunasta tai etsiytyvät paikkaan, josta heillä on näkymä puihin.
2. Osallistujat valitsevat puun, jonka he piirtävät.
3. Ohjaajan merkistä osallistujat alkavat piirtää puuta etusormellaan ilmaan. Sormi seuraa puun ääriviivoja mahdollisimman tarkasti.
4. Toinen vaihtoehto on piirtää useampien puiden ääriviivat alhaalta aloittaen niin, että sisäänhengityksellä piirretään puun vasen puoli ja uloshengityksellä puun oikea puoli, minkä jälkeen siirrytään piirtämään seuraavaa puuta.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen voi tehdä myös niin, että laitetaan silmät kiinni ja puu kuvitellaan itsensä eteen. Mikäli osallistujissa on keskittymishankaluuksien kanssa painivia, voidaan kokeilla ajanottoa. Tällöin ohjaaja ottaa sekuntikellolla aikaa tai osallistuja laskee hiljaa mielessään, kuinka kauan osallistuja jaksoi keskittyä piirtämiseen. Jos se on hyödyllistä, kokeillaan samaa harjoitusta useammalla kerralla ja tarkastellaan, kuinka pitkään osallistuja jaksoi kulloinkin keskittyä.

# Töptassunen

Taso: 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen, nimien muistaminen, reagointi

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat ovat piirissä, ohjaaja on piirin keskellä.
2. Kun ohjaaja osoittaa piirissäolijaa ja sanoo TASSU, piirissä olevan pitää sanoa nopeasti omalla vasemmalla puolellaan olevan henkilön nimi.
3. Jos ohjaaja sanoo TÖPPÖNEN, pitää piirissä olevan sanoa omalla oikealla puolellaan olevan henkilön nimi.
4. Jos ohjaaja sanoo TÖPTASSUNEN, kaikki vaihtavat paikkaa piirissä.
5. Tähän harjoitukseen voidaan lisätä se, että jos sanoissa sekoilee niin päättyy ohjaajan paikalle piirin keskelle.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

TASSU, TÖPPÖNEN JA TÖPTASSUNEN sanojen tilalla voidaan hyvin käyttää myös sanoja OIKEA, VASEN ja PAIKAT tai vaihtaa sanat sellaisiksi, että osallistujat valitsevat käytettävät sanat. Näin voidaan vahvistaa yhteenkuuluvuutta.

On tärkeää, että toimintaohjeet ovat selkeät. Mikäli ryhmäläiset eivät saa valittua sopivia sanoja, voidaan käyttää ohjaajan valitsemia sanoja ja kokeilla ryhmän valintoja seuraavalla kerralla.

Harjoitukselle on olemassa monia erilaisia versioita. Esim Laura Jääskeläisen kirjassa Ryhmä toimivaksi sama harjoitus löytyy nimellä TIK TAK ja siinä käytetään tavuja TIK, TAK ja TIKTAK.

A photograph of a muscular man from the waist up, wearing a dark, sequined waistband. His skin is covered in vibrant, multi-colored body paint in shades of blue, green, purple, and pink. He is looking down and to the right. The background is black, filled with falling confetti in various colors like red, green, blue, and yellow. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles and the texture of the paint.

### 3. Liikettä lihaan

# 5 x P = Pohjepumppu, pökkäys, pyöritys ja porina

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, kehon herättäminen liikkumaan, kuulumisten läpikäyminen

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujia pyydetään nousemaan varpaille kymmenen kertaa niin, että kantapäät irtoavat lattiasta niin korkealle kuin mahdollista.
2. Samalla, kun pumpataan kantapäitä osallistujat voivat miettiä yhden kuulumisen, minkä haluaisivat muille jakaa.
3. Seuraavaksi jokainen vuorollaan saa kertoa kuulumisensa samalla kun pohkeita rentoutetaan ja hepsuttelemalla (=jalkoja hytkytetään lempeästi lattiaa vasten).
4. Osallistujat siirtyvät seuraavaksi seinän viereen ja työntävät seinää miettien ihmetyksen aiheen (tai muun sopivan mietittävän), jonka voisivat muille jakaa.
5. Seuraavaksi jokainen vuorollaan saa kertoa ihmetyksensä jalkoja ravistellen.
6. Viimeisessä vaiheessa pyöritetään olkapäitä / käsiä ja mietitään vielä ilahduttava asia (tai muu sopiva aihe).
7. Jokainen vuorollaan saa kertoa ilahduttavan asiansa, samalla käsiä ravistellen.



## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen idea on mahdollistaa keskustelu liikkeessä. Kun keho on liikkeellä, on puhuminenkin joskus helpompaa. Samalla voidaan tehdä ”vahinkoliikuntaa” eli aktivoida lihaksia ja liikkua samalla kun tehdään jotain muuta.

Harjoituksen voi aluksi tehdä myös silmät suljettuna, mutta kun aletaan liikkua tilassa, on silmät avattava turvallisen liikkumisen vuoksi. Tässä harjoituksessa voi vaihtaa liikkeitä ja erilaisia juttuaiheita, joista keskustellaan ikään kuin siinä sivussa kun lämmitellään kehoa. Harjoituksen voi tehdä myös paikallaan istuen, jolloin mukaan voi ottaa myös vatsalihasten aktivoimisen.

# Aamutoimet

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, kehon lämmittely liikkumista varten, kehon eri osien tunnistaminen

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä toimiva webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeelliset.


## Harjoituksen eteneminen

1. Kaikki osallistujat liikuttavat kehoaan sen verran kuin kokevat mahdolliseksi. Liikkuminen tapahtuu oman laskun tai musiikin mukaan.
2. Ohjaaja johdattaa osallistujat miettimään aamutoimiaan. Mitä teki ensimmäiseksi, kun heräsi, mitä seuraavaksi jne. Ohjaaja pyytää osallistujaa valitsemaan neljä aamutoimeaan.
3. Osallistuja miettii jokaiselle aamutoimelleen asennon, jota pidetään yllä tietyn laskun mukaan esimerkiksi kahdeksan iskua.
4. Ohjaaja laskee toiminnan käyntiin laskemalla ääneen: Yksi, kaksi, lähtee, nyt. Osallistujat ottavat ensimmäisen asennon NYT:in jälkeen ja pitävät sen yllä kahdeksanteen iskuun asti. Asento vaihtuu niin monta kertaa kuin on sovittu asentoja tehtäväksi. Asento voi muuttua neljän tai yhden iskun välein tai missä rytmissä tahansa.
5. Harjoitukseen voidaan ottaa myös musiikki esim. London Dance Collective: Eights 85 Just Percussion

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoitusta voi laajentaa siten, että asennon sijasta ohjataan tekemään omat aamutoimet asennon sijasta liikkeenä, joka jatkuu sovitun iskumäärän ajan ja vaihtuu sitten toiseen liikkeeseen.

Harjoitusta voi viedä eteenpäin ohjaamalla osallistujia liikkumaan siten, että aamutoimi muuttuu muotoaan vaikkapa sähköiseksi, liukkaaksi, jättimäisen isoksi, pieneksi, taiteelliseksi, katkonaiseksi, niin kuin osallistuja olisi jaloistaan liimautuneen



lattiaan tai vaikkapa Salvador Dalin maalauksen tyyliseksi. Vain mielikuvitus on rajana. Harjoituksen voi tehdä myös parin kanssa vuorotellen tai niin, että kun yksi tekee, kaikki toistavat perässä. Ohjaaja kannustaa osallistujia ottamaan harjoitukseen mukaan koko kehon. Tällä harjoituksella tuetaan osallistujaa liikkeiden keksimisessä.

Liikkumistapojen keksiminen voi olla hankalaa ja osallistujien voi olla hankala keksiä liikkeitä. Aamutoimet ovat liikkeitä, joita jokainen on tehnyt. Aamutoimien muistelu tuottaa liikkeitä ja mahdollistaa sen, että osallistujalla on jotain mistä aloittaa. Aina voi aloittaa mahdollisimman pienellä liikkeellä ja sitten lähteä suurentamaan. Tämän harjoituksen avulla voidaan tutkia oman kehon ilmaisumahdollisuuksia, laajentaa omaa ilmaisutapaa, vahvistaa rohkeutta osallistua vuorovaikutukseen sekä lisätä valmiuksia olla toisten edessä.

# Hillitty huulisti

**Taso:** 🐾 🐾 🐾

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, hengityksen rauhoittaminen ja liikkeen yhdistäminen

**Tarvikkeet:** Jos harjoitus tehdään verkkoympäristössä, toimiva webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeelliset.

## Harjoituksen eteneminen

1. Muodostetaan huulilla oheisen kuvan mukainen hengitysausko eli huulirako.
2. Osallistujia pyydetään liikuttamaan käsiä hengityksen tahtiin siten, että sisäänhengityksellä molemmat kädet nousevat ylös ja uloshengityksellä kädet liikkuvat piirtäen sormilla ilmaan mutkittelevaa reittiä.
3. Sisäänhengityksessä voi antaa ohjeeksi, että silloin kun kädet lähtevät alhaalta liikkeelle, polvet voivat notkahtaa kevyesti ja selkäranka voi myötäillä käsien liikettä suoristumalla ja pyöristymällä. Tämä vaikuttaa myös rintakehään, joka laajenee ja avautuu sisäänhengityksellä ja sulkeutuu uloshengityksellä.



## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitus aloitetaan sellaisessa muodostelmassa, että ei tarvitse katsoa muita tai kameraa. Esimerkiksi voidaan olla selin piirin keskusta tai poispäin kamerasta. Harjoituksen voi tehdä myös silmät suljettuna.

Harjoituksen voi tehdä myös kokonaan paikallaan esim. istuen siten, että sisäänhengityksellä kädet nousevat sivukautta ylös ja uloshengityksellä piirretään mutkittelevaa reittiä käsien liikkeessä alaspäin. Harjoituksen voi tehdä myös jaloilla, jolloin mukaan tulee myös vatsalihasten aktivoiminen.

Huuliraosta ulos hengittäminen rauhoittaa uloshengitystä, koska ilman ulosvirtausta hiukan pidätellään. Tällainen uloshengitystapa muistuttaa huilistin puhallusta.

# Jättiläiskeho – lilliputtikeho

Taso: 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuu

**Katso ohjevideo:** [Jättiläiskeho lilliputtikeho](#)

**Tarvikkeet:** Jos harjoitus tehdään verkkoympäristössä, toimiva webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeelliset.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat kävelevät ympäri tilaa.
2. Ohjaajan käskystä omalla keholla tehdään mahdollisimman iso asento (jättiläiskeho) tai pieni asento (lilliputtikeho).
3. Asennon jälkeen ohjaajan merkistä jatketaan liikkumista joko kävellen tai ohjaajan ohjeen mukaan.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitusta voi laajentaa siten, että ohjataan tekemään keholla muitakin muotoja kuin iso tai pieni esimerkiksi epäsymmetrinen, symmetrinen, käpertynyt, laaja, jäykkä, löysä, jännittynyt, rento, sähakkä, terävä, kulmikas, kaareva jne.

Harjoitusta voi viedä eteenpäin ohjaamalla tekemään monenlaisia erilaisia asentoversioita ja myös liikkumaan tilassa saman ohjeen mukaan itse tulkitsemallaan tavalla ("Näin liikun isosti/käpertyneesti/rennosti/sähäkästi"). Harjoituksen voi myös toteuttaa niin, että yksi tekee muodon, jonka muut toistavat. Ohjaaja kannustaa osallistujia ottamaan mukaan koko kehon.

# Jäätyvä lätäkkö

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Liikkuminen yhdessä

**Tarvikkeet:** Harjoitukseen voi käyttää musiikkia.


## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistuja on lätäkkö. Lätäkkö on paikallaan esim. selin makuulla lattialla. Harjoitus voidaan tehdä myös istuen.
2. Ohjaajan merkistä pakkanen kiristyy ja lätäkkö alkaa jäätyä ja jännitetään koko keho lihasryhmä kerrallaan ohjaajan ohjeen mukaan.
3. Ohjaajan merkistä lätäkkö alkaa sulaa ja jännitys poistuu kehosta. Kun lätäkkö sulaa siitä muodostuu puroja, jotka liikkuvat tilassa.
4. Lätäkkö voi taas ohjaajan merkistä alkaa jäätyä kehon osa kerrallaan uudelleen. Lätäkkö voi jäätyä ja sulaa vaikkapa musiikin eri osien mukaan. Harjoitukseen sopii musiikiksi esim. Steven Mitchell & Patricia Hall Loring: Freeze Dance Slow and fast. Ohjaaja voi myös itse soittaa jotain soitinta, esim. kantele, triangeli tai kazoopilli vaihdellen hidasta ja nopeaa soittotapaa.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoitusta voi laajentaa siten, että ohjataan liikkumaan sulamisvaiheen aikana myös tilassa toiseen paikkaan (lätäköstä tulee puroja). Jäätymisvaiheessa kehonosat jännitetään eritellen lihas tai lihasryhmä kerrallaan. Ohjaaja kannustaa osallistujia ottamaan mukaan koko kehon. Jos koko kehon mukaan ottaminen on mahdotonta, aloitetaan esimerkiksi pelkästä kämmenestä ja sormista; se jäätyy ja sulaa vuorotellen, mikä voi toteuttaa eri lihasryhmissä eritellysti.

Jos tilassa käytössä piano, voi musiikkia tuottaa pentatonisia asteikkoja käyttäen eli pelkästään mustilla koskettimilla. Tämä onnistuu, vaikka ei osaisi soittaa pianoa pätkäkään. Jäätymisosassa soitetaan pelkillä mustilla koskettimilla nopeasti vaikka



kahta kosketinta vaihdellen ja sulamisosassa puolestaan voidaan soittaa hitaasti koskettimelta toiselle edeten. Koskettimia voi painaa myös yhtä aikaa ja niiden äänet sopivat yhteen.

Harjoituksen voi tehdä myös teemalla jäätävä ja sulava lumiukko.

Tietoa pentatonisista asteikoista YouTube videossa **Musiikinteoria ja säveltapailu. 2021**. Katsottavissa osoitteessa [youtu.be/ly7jWv4io6k?si=gkeexhiEIHZ04QII](https://youtu.be/ly7jWv4io6k?si=gkeexhiEIHZ04QII).  
Taiteen edistämiskeskus.

# Kiertävä taputus

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, tilassa liikkuminen, yhteistyö

**Tarvikkeet:** Yhdessä liikkumiseen sopiva tila

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja laittaa taputuksen kiertämään piirissä siten, että kukin taputtaa vuorollaan viereisen kanssa. Taputuksen tulee tapahtua yhtä aikaa. Harjoituksessa voi käyttää ajatusta TAA- ja TITI-rytmityksistä. Eteenpäin kiertävä taputus on TAA.
2. Mikäli joku haluaa vaihtaa taputuksen kiertosuuntaa, hän taputtaa kaksi kertaa nopeasti eli TITI. Tällöin taputus vaihtaa piirissä suuntaa.
3. Mikäli haluaa vaihtaa paikkaa piirissä, taputusvuorossa oleva pyörähtää itsensä ympäri, minkä jälkeen kaikki laskevat yhdessä ääneen kahdeksasta takaperin yhteen samalla etsien itselle uuden paikan piirissä. Jokaisen pitää olla piirissä uudella paikalla numerolla yksi. Kiertävä TAA-taputus lähtee liikkeelle uudelleen siitä henkilöstä, joka ehdotti paikan vaihtoa.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Tässä harjoituksessa voi olla hyödyksi se, että jaloilla tömistellään yhteistä rytmiä, jos yhteinen taputuksen rytmi ei meinaa löytyä. Harjoitusta voi varioida myös niin, että taputus suunnataan viereisen sijasta jollekulle muulle piirissä olevalle. Tällöin käsillä ja katseella osoitetaan sitä henkilöä, jolle taputus siirtyy ja sanotaan hänen nimensä.

Harjoituksen idea on mahdollistaa yhteistyö, koska toisia on seurattava ja pyrittävä yhteiseen rytmiin, jotta harjoitus voi onnistua. Keskusteluja tapaa käynnistyä siitä, oliko taputus yhtäaikainen vai ei ja ohjaaja voi käyttää oma pelisilmäänsä siinä, miten tarttuu tilanteisiin. Myös se milloin harjoituksessa on mahdollista edetä seuraavaan tasoon eli taputuksesta pyörähdykseen tai paikanvaihtoon, voi vaatia useamman testauksen. Yhteisen rytmin kanssa voi myös leikitellä ja sitä voi varioida niin, että mitä taitavammaksi yhdessä taputuksessa tullaan, voidaan taputuksen rytmiä muuttaa vaikkapa niin, että aina on taputettava kaksi taputusta TITI-rytmillä ja suuntaa vaihdetaan napsuttamalla sormia.

# Kymmenen sormea

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia, jotta osallistujat voivat kirjoittaa väitteitä.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat ovat piirissä tai niin, että näkevät toisensa (esim. etäyhteydessä). Kaikilla on kädet ja sormet näkyvillä.
2. Osallistujilta kysytään kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei.
3. Jos et voi vastata kysymykseen kyllä, laita yksi sormi piiloon.
4. Kun jollakulla on kaikki sormet piilossa, peli loppuu.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Tässä harjoituksessa kannattaa ohjaajalla olla mietittynä valmiiksi yleisiä kysymyksiä, jotta alkuvaiheessa vastaaminen olisi helppoa. Ne voivat olla esim. alla olevan listan mukaisia tai esim. yhdessä laadittuja kysymyksiä. Yhdessä laaditut kysymykset voidaan tehdä siten, että ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa kirjoittamaan lapulle jonkin väitteen itsestään ja laput kerätään yhteiseen pinoon. Ohjaaja kysyy tämän jälkeen osallistujien kysymyksiä.

Valmiita kysymyksiä

"Pidätkö kitaramusiikista?"

"Kuulutko Mensaan?"

"Tiedätkö oman isoisoiso-  
äitiesi nimet?"

"Pidätkö elokuvista?"

"Käytätkö pipoa talvella?"

"Tykkäätkö siivoamisesta?"

"Katsoitko lapsena Pikku  
Kakkosta?"

"Haluaisitko asua  
lämpimässä maassa?"

"Pidätkö talvesta?"

"Ajatko autoa?"

"Ovatko nahkahousut mie-  
lestäsi hieno vaatekappale?"

"Tykkäätkö Muumeista?"

"Haluaisitko olla kukka-  
kauppias?"

"Haluaisitko voittaa  
Lotossa?"

"Tykkäätkö matkusta-  
misesta?"

"Inhoatko hämähäkkejä?"

"Oletko jouluihmisiä?"

"Osaatko laulaa?"

"Tykkäätkö keskusteluista?"

# Liiku ja jäädy

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, kehon lämmittely liikkumista varten, kehon eri osien tunnistaminen

**Tarvikkeet:** Liikkumiseen sopiva tila. Verkkoympäristössä käytössä webbikamera ja mikrofoni.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat liikuttavat kehoaan sen verran kuin kokevat mahdolliseksi. Liikkuminen tapahtuu ohjaajan tai oman laskun tai musiikin mukaan.
2. Ohjaaja laskee kahdeksaan etuperin 12345678 ja takaperin 87654321.
3. Aina kun aloitetaan ykkösestä osallistujat liikuttavat yhtä tai useampaa kehonosaa.
4. Kun laskeminen aloitetaan numerosta 8 eli lasketaan takaperin, osallistujat jäädyttävät, eli pitävät juuri liikuttamansa kehonosan liikkumatta paikoillaan.
5. Jäädyttämisvaiheessa kehonosan lihakset voi myös aktivoida jännitykseen.
6. Harjoitukseen voidaan ottaa myös musiikki, jossa osat vuorottelevat (esim. Kerri Lynn Nichols: Percussion Soup)

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Kehon lämmittäminen liikkeelle on usein tarpeen. Jos osallistujan pitää päästä liikkeelle suoraan penkistä istumasta noustuaan, liikkumistapojen keksiminen voi olla hankalaa. Aina voi aloittaa mahdollisimman pienellä liikkeellä ja lähteä suurentamaan sitä.

Harjoitusta voi laajentaa siten, että ohjataan tekemään vastakkaisuuksia eli liiku isosti tai pienesti, epäsymmetrisesti, symmetrisesti, suppeasti, laajasti, jäykästi, löysästi jne.

Harjoitusta voi viedä eteenpäin ohjaamalla liikkumaan tilassa ohjaajan antaman ohjeen mukaan itse tulkitsemallaan tavalla ("Näin liikun isosti".) Harjoituksen voi myös toteuttaa niin, että yksi tekee liikkeen, jonka muut toistavat. Ohjaaja kannustaa osallistujia ottamaan mukaan koko kehon.

# Liiku tilassa

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Monipuolista liikkumista yhdessä eri rytmeillä

**Tarvikkeet:** Tässä tarvitaan tilaa liikkua paikasta toiseen.

Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Liikutaan tilassa huomioiden muut.
2. Tervehditään muita esim. pelkällä katseella, sitten sanomalla moi, kädennostolla, high fivella, kättelemällä, halaamalla jne.
3. Liikutaan tilassa pyrkien aina löytämään mahdollisimman tyhjä kohta tilasta. Ohje tähän voi kuulua: "Mene sinne, missä ei ole juuri nyt muita."
4. Liikutaan tilassa musiikin tahtiin huomioiden muut. Tässä pyritään löytämään musiikista peruspulssi ja kävelemään sen mukaan.
5. Otetaan kävelyyn mukaa erilaisia etenemistapoja: Raahautuja, Rentoilija, Reipas, Rivakka ja Ripeä
6. Aina kun ohjaaja sanoo jonkun eri etenemistavoista, edetään sen mukaan.

Esimerkki. Yhden 4/4 tahdin aikana otetaan askelia alla olevan taulukon mukaisesti

1	2	3	4
Raahautuja			
askel	tauko	tauko	tauko
Rentoilija			
askel	tauko	askel	tauko
Reipas			
askel	askel	askel	askel

1	2	3	4
Rivakka			
askel askel	askel askel	askel askel	askel askel
Ripeä			
askel askel askel askel	askel askel askel askel	askel askel askel askel	askel askel askel askel

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Osallistujille on hyvä antaa aikaa testata riittävästi erilaisia etenemistapoja ja harjoittaa niitä laskun mukaan (ohjaaja laskee koko ajan neljään). Ohjaaja voi sekoittaa etenemisiä seuraavaan tapaan: Rentoilija, Reipas, Reipas, Raahautuja, Rivakka, Rivakka, Reipas, Ripeä, Rentoilija. Nämä voi kirjoittaa myös lapuille ja osallistajat voivat järjestää ne itselleen mieluiseseen järjestykseen ja edetä siten omalla tyylillä. Harjoitus voidaan tehdä myös erilaisilla musiikeilla esim. The Manhattan Transfer: Tuxendo Junction tai The Mystic Revelation of Teppo Repo: Viipurin sottiisi.

Tietoa musiikinteoriasta ja säveltapailusta YouTube-videosta, joka on saatavissa osoitteessa [youtu.be/ly7jWv4io6k?si=gkeexhiEIHZO4QII](https://youtu.be/ly7jWv4io6k?si=gkeexhiEIHZO4QII). Taiteen edistämiskeskus.

# Linnun siivet

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, omaan itseensä keskittyminen, hengityksen rauhoittaminen

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja antaa mielikuvan kotkan tai muun ison linnun siivistä.
2. Osallistujia pyydetään liikuttamaan käsiä lintumielikuvan mukaisesti hengityksen tahtiin. Sisäänhengitys kädet sivukautta ylös, uloshengitys hitaasti kädet takaisin alas.
3. Hengityksen nopeutta on tarkoitus rauhoittaa.
4. Tavoitteena on hengitystapa, jossa rintakehä liikkuisi mahdollisimman vähän eli pyritään pois pintahengityksestä, jossa rintakehä kohoilee voimakkaasti ja yritetään mieluummin saada pallea liikkumaan ja kyljet leviämään.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitus aloitetaan sellaisessa muodostelmassa, että ei tarvitse katsoa muita, vaikkapa selin piirin keskusta. Harjoituksen voi tehdä myös silmät suljettuna.

# Lumiukko

Taso: 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Lihasten jännittäminen ja rentouttaminen.

**Katso ohjevideo:** [Lumiukko](#)

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.


## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat seisovat patsaana paikallaan.
2. Ohjaajan merkistä pakkanen kiristyy ja lumiukko alkaa jäätyä eli jännitetään koko keho lihasryhmä kerrallaan ohjaajan ohjeen mukaan.
3. Ohjaajan merkistä (esimerkiksi triangeli tai joku muu soitin) lumiukko alkaa sulaa ja jännitys poistuu kehosta. Kun lumiukko sulaa siitä lopulta tulee vesilätäkkö, jolloin osallistujat ovat makuullaan lattialla.
4. Lumiukko voi taas ohjaajan merkistä alkaa kasaantua pallo eli kehon osa kerrallaan uudelleen ja jäätyä ja sulaa vaikkapa musiikin eri osien mukaan.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoitusta voi laajentaa siten, että ohjataan liikkumaan sulamisvaiheen aikana myös tilassa toiseen paikkaan (sulavasta lumiukosta tulee vesinoroja). Jännitysvaiheessa jäätyminen voisi tapahtua eritellen lihasryhmä kerrallaan. Ohjaaja kannustaa osallistujia ottamaan mukaan koko kehon. Jos koko kehon mukaan ottaminen on mahdotonta, aloitetaan jostain tietyistä kehon osasta, jossa toteutetaan ”osittainen lumiukko”. Tämän voi toteuttaa eri lihasryhmissä eritellysti.

Jos tilassa käytössä piano, voi musiikkia tuottaa pentatonisia asteikkoja käyttäen eli pelkästään mustilla koskettimilla. Tämä onnistuu, vaikka ei osaisi soittaa pianoa pätkäkään. Jäätymisosassa soitetään pelkillä mustilla koskettimilla nopeasti vaikka kahta kosketinta vaihdellen ja sulamisosassa puolestaan voidaan soittaa hitaasti koskettimelta toiselle edeten. Koskettimia voi painaa myös yhtä aikaa ja niiden äänet sopivat yhteen. Musiikkina voi käyttää esim. Eric Geddis: Wind 1, Wind 2, Wind 3 ja Wind 4.



Näissä kappaleissa soittotapa vaihtelee siten, että sitä voidaan hyödyntää jäätyminen ja sulamisen vuorottelussa.

Harjoituksen voi tehdä myös teemalla jäätyvä lätäkkö.

Tietoa pentatonisista asteikoista Musiikinteoria ja säveltapailu. 2021. Youtube-video saatavissa osoitteessa [youtu.be/ly7jWv4io6k?si=gkeexhiEIHZO4QII](https://youtu.be/ly7jWv4io6k?si=gkeexhiEIHZO4QII). Taiteen edistämiskeskus.

# Matkin ilmeitä

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuun

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Harjoituksessa ollaan piirissä tai muuten niin, että nähdään toisen kasvot.
2. Kukin vuorollaan tekee kasvoillaan ilmeen, jota muut matkivat.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja voi aluksi antaa ehdotuksia tehtävistä ilmeistä esim. surulliset kulmakarvat, ryttyinen otsa, utelias nenä, epäsymmetriset kasvot jne. ja myöhemmin kannustaa "laittamaan isomman vaihteen päälle" tai laajentamaan ilmeitä myös muualle kehoon. Tällöin ohjataan tekemään ilme koko keholla tai tietyllä kehon osalla esim. naurava käsivarsi, unelias selkä, kärsivä kantapää jne.

Harjoitusta voi viedä eteenpäin ohjaamalla tekemään monenlaisia erilaisia asentoversioita ja myös liikkumaan tilassa saman ohjeen mukaan itse tulkitsemallaan tavalla ("Näin liikutan uneliasta selkääni.") Harjoituksen voi aloittaa ohjaajan matkimisesta ja edetä siihen, että yksi tekee ensin ja muut tekevät saman perässä.

# Mielipidekehoja

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Mielipiteen ilmaiseminen kehollisesti, vuorovaikutuksen synnyttäminen ja kommunikaatiovalmiuksien vahvistaminen.

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja esittää väitteitä, joihin voi vastata esim. KYLLÄ, EHKÄ tai EI
2. Väitteisiin vastataan tekemällä sovittu asento



seisoma-asento tarkoittaa KYLLÄ,



kyykistynyt asento tarkoittaa EHKÄ ja



lattian pinnassa oleva asento tarkoittaa EI

3. Kun ohjaaja esittää väitteen, osallistujat vastaavat tekemällä haluamansa asennon.
4. Keskustellaan kokemuksesta, mikäli keskustelua syntyy.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

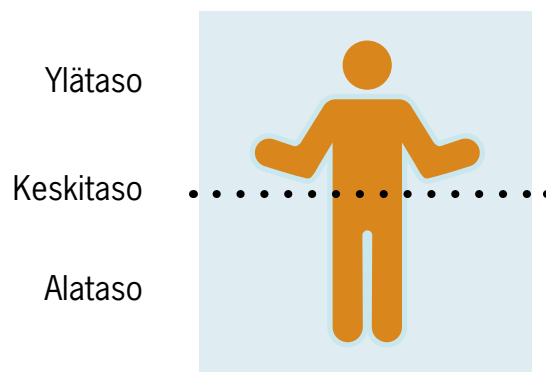
Harjoituksen voi tehdä myös pareittain. Tällöin toinen parista esittää väitteitä ja toinen parista vastaa väitteisiin.

Kehittyneempi taso harjoituksesta on, että se tehdään esim. kolmen hengen ryhmässä. Tällöin jokainen vuorollaan esittää väitteen, johon kaksi muuta henkilöä vastaavat omilla kehoillaan.

Haastavamman tästä versiosta tekee se, että tilanteessa on joku katsomassa. Katseen kohteena olemista olisi hyvä harjoitella pikkuhiljaa.

Ohjeiden rajaaminen saattaa auttaa ilmaisua. Mikäli koko kehon ilmaisu on vielä haastavaa niin ohjaaja voi rajat liikkeen tehtäväksi yhdellä kehon osalla.

"Kyllä = kyynänpää ylhäällä, Ehkä = kyynänpää keskitasossa ja Ei = kyynänpää alhaalla."



Tämän harjoituksen voi tehdä monin eri tavoin. Vastauksen voi antaa liikkumalla tilassa johonkin tiettyyn paikkaan, tasapainottelemalla vaikkapa hernepussia eri kohdassa kehoa tai tekemällä sovitun liikesarjan vastaukseksi väittämään. Harjoituksen voi tehdä myös istuen.

# Perhoshengitys

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, rauhoittuminen, omaan itseensä keskittyminen.

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat liikuttavat kättä tai käsiä navan korkeudelta silmien korkeudelle samalla hengittäen rauhallisesti sisään ja ulos.
2. Osallistujat aloittavat sisäänhengityksen navan korkeudelta ja kättä nostetaan silmien korkeudelle sen aikana.
3. Uloshengityksen aikana kättä leijutellaan perhosen lailla takaisin navan korkeudelle.
4. Tämä tehdään muutaman kerran ohjaajan kanssa samaan tahtiin ja sen jälkeen 3–5 kertaa omaan tahtiin.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitus aloitetaan sellaisessa muodostelmassa, että ei tarvitse katsoa muita, vaikkapa selin piiriin keskustaan.

# Postinumeroliikelause

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Liikkeen tuottaminen keholla, luovuuden kehittäminen

**Tarvikkeet:** Liikesanoja lapuilla

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja pyytää osallistujia sanomaan liikettä kuvaavia sanoja tai ottamaan liikesanapinosta kolme lappua.
2. Tämän jälkeen ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja pyytää kuuntelemaan musiikin tunnelmaa ja sitä millaisia liikkeitä musiikin ja edellisen vaiheen liikesanojen yhdistelmä voisi tuottaa.
3. Ohjaaja pyytää muistelemaan omaa postinumeroa ja sen jälkeen kertoo, että seuraavassa vaiheessa osallistujat tekevät liikkeitä oman postinumeronsa määrän. Nolla voi olla jäätyminen eli patsaaksi jähmettyminen paikalleen joksikin ajaksi.

Esim. 90530 = yhdeksän sipsutusta, nolla on patsas, viisi ympyrää ilmaan polvella piirrettynä, kolme erilaista tilassa kaartelevaa liikettä ja patsas uudelleen.

4. Määrät voivat liittyä myös siihen, kuinka pitkään kukin liike kestää. Numerot voivat myös määrätä liikkeen (ks. esimerkki).

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen voi tehdä yhden henkilön kanssa tai ryhmässä voi olla monta osallistujaa. Tärkeää on, että osallistujalla on turvallinen olo ilmaista itseään kehollisesti. Ohjaajan on tämän vuoksi syytä pitäytyä arvottamasta liikkeitä skaalalla hyvä tai huono ja korostaa sitä, että on pelkästään oikeita ratkaisuja.

Yhteisiä liikelauseita voidaan kehitellä myös parin tai ryhmän kanssa. Yhteistyötä voidaan tukea esim. niin, että ensin kukin saa tehdä oman liikelauseensa ja tämän jälkeen opetellaan toisen liikelause, minkä jälkeen nämä yhdistetään peräkkäin ja lopuksi niin, että niitä voidaan tehdä yhtä aikaa.

## Liikesanoja ja -lauseita

Kierrä.	Kurkota käsillä mahdollisimman kauas.	Liikuttele sormia.
Pyörähdä.	Ojenna ja koukista jalkoja.	Peruuta.
Romahtele.	Hytkyttele koko kehoa.	Huoju.
Kutistu.	Piirrä ilmaan ympyrä.	Avaa kädet isoiksi.
Laajene.	Tee teräviä liikkeitä.	Tee kehostasi mahdollisimman pieni.
Nosta käsi ylös.	Kaartele tilassa.	Sipsuta.
Heiluta jalkaa.	Siirry nopeasti toiseen paikkaan tilassa.	Tömistele.
Käännä päätä puolelta toiselle.	Kyykisty.	Liiku kevyesti.
Kierry korkkiruuviksi.	Taivuta yläkroppaa sivulle.	Marssi ympäri tilaa.
Ravistele.	Laita jalat ristiin.	Kauho ilmaa.
Pompi.	Kieri.	Pyöritä lantiota.
Liiku raskaasti.		Heiluta kyynärpäitä.
Käännä ympäri.		

### Esimerkki

0 = tauko

1 = nosta käsi

2 = tee ympyrä

3 = käy kyykyssä

4 = etene

5 = peruuta

6 = haro ilmaa

7 = liu'uta jalkoja lattialla

8 = mene selälleen

9 = hyppää ilmaan

# Rikkinäinen kopiokone

Taso: 

Toteutus: Live

Tavoitteet: Liikkeen tuottaminen ja jäljittely

Katso ohjevideo: [Rikkinäinen kopiokone](#)

Tarvikkeet: Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat ovat kolmen henkilön ryhmissä niin, että mahtuvat liikkumaan ja näkevät toisensa.
2. Yksi ryhmän jäsen alkaa tehdä jotain liikettä. Toinen henkilö pyrkii täsmällisesti kopioimaan kaiken mitä ensimmäinen henkilö tekee, mutta hiukan suuremmin. Kolmas henkilö puolestaan kopioi toisen henkilön tekemisiä, mutta erittäin suuresti. Tämän harjoituksen voi aloittaa vaikka omista aamutoimista, jos liikettä on vaikea keksiä.
3. Ohjaaja voi pyytää tarkkailemaan erityisesti liikkeitä, joita ei ole tarkoitettu kopioitavaksi, näin kopioitavat liikkeet monipuolistuvat.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen voi tehdä vaiheittain niin, että ensimmäisessä vaiheessa kaikki pohtivat jotain omaa aamutoimeaan, jonka voivat toteuttaa liikkeellisesti. Toisessa vaiheessa jaetaan porukka kolmen hengen ryhmiin, joissa on ykkönen, kakkonen ja kolmonen. Ykkönen tekee oman aamutoimensa ja kakkonen tekee saman asian keskiuuresti ja kolmonen jättisuuresti. Sama toistetaan jokaisen ryhmän jäsenen liikettä kopioimalla. Tämän jälkeen ohjaaja voi laittaa musiikin soimaan (esim. Aram Khachaturian Masquerade Suite: Waltz) ja pyytää osallistujia tekemään saman musiikin kanssa ja pyytää osallistujia antamaan musiikin vaikuttaa liikkeeseen jollain tapaa.

Liikkeet voi vaihtaa aamutoimista ihan millaisiksi tahansa ja ohjaaja voi rajata liikkeitä esim. aihepiireillä: kalastukseen liittyviä liikkeitä, balettiin liittyviä liikkeitä, kouluun liittyviä liikkeitä jne.

# Terävät kulmat liikuttaa

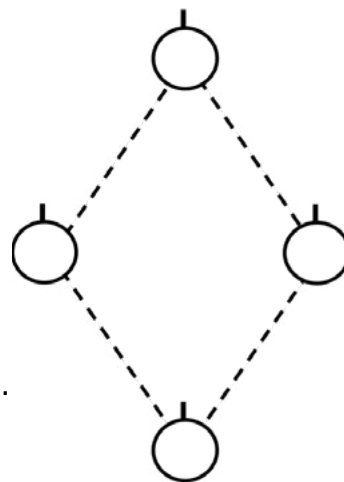
**Taso:** 🐾 🐾 🐾

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Äänen ja kehon käyttäminen, rytmittely ja liikkuminen, rohkaistuminen itseilmaisuun

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat asettuvat tilaan niin, että heistä muodostuu salmiakin muotoinen tai muu kuvio, jossa on teräviä kulmia.
2. Harjoituksessa kukin saa johtaa liikettä niin, että muut seuraavat kärjessä olevaa liikkujaa ja tekevät niitä liikkeitä, joita tämä tarjoilee tehtäväksi.
3. Johtovuoro vaihtuu niin, että joku seuraajista kääntää selän toisille ja tätä aletaan seuraamaan.
4. Musiikin valinta riippuu siitä, mitä tavoitellaan. Se voi olla rytmikästä, jos halutaan hiukan hikeä pintaan, tai rauhallista jos tavoitteena on vaikkapa keskittymisen vahvistaminen.

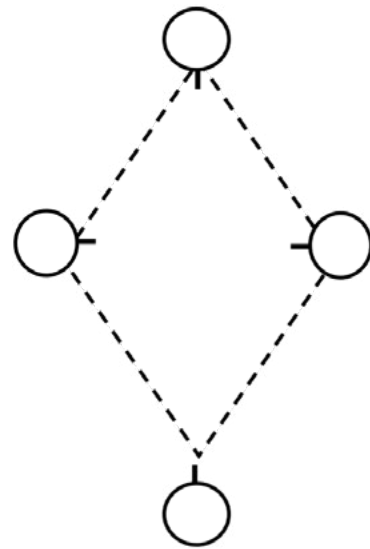


## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoituksen voi tehdä joko asiakkaan kanssa kahdestaan tai ryhmän kanssa. Tässä harjoituksessa liikutaan juuri sen verran kuin se on osallistujalle mahdollista. Kokonaisuus voidaan tehdä tuolissa istuen, lattialla istuen tai seisaallaan. Myös toisten katsominen on hyvä vaihtoehto (seuraavalla sivulla oleva kuva). Tärkeää on nähdä mitä toinen tekee ja pystyä seuraamaan toisen liikettä ja kyetä tarjoilemaan itse liikkeitä.

Ohjaajan on hyvä ohjeistaa osallistujia niin, että omat tulkinnat liikkeistä ovat sallittuja ja toivottujakin, jotta liikkeiden ”oikea suorittaminen” ei nousisi liian keskeiseen rooliin. Tärkeämpää on liikkua kuin tehdä oikein.

Liikkeiden keksiminen on usein vaikeaa ainakin alussa ja tällöin kannattaa ehdottaa vaikkapa muistelemaan omia aamutoimiaan ja tekemään niitä kuvaavia liikkeitä.



# Tunneneliö

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja käsittely kehollisesti

**Tarvikkeet:** Maalarinteippiä

## Harjoituksen eteneminen

Harjoituksessa tutkitaan tunteita kehollisesti ja liikutaan tunteita ilmentäen kukin omalla tavallaan. Tätä harjoitusta ennen kannattaa tehdä Tunnerimpsut-harjoitus.

1. Ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan neljästä kuuteen tunnetta, jota osallistuja haluaa käsitellä.
2. Osallistujat valitsevat ja liittävät tunteisiin asennot ja liikkeet, jotka osallistujan mielestä kuvastavat näitä tunteita.
3. Ohjaaja voi tässä vaiheessa ohjeistaa, että äskeisistä tunteista jää jäljelle vain niihin kuuluvat asennot ja liikkeet, jotka pitää muistaa. Itse tunteiden tuntemisen voi siirtää syrjään, nyt niitä ainoastaan esitetään keholla.
4. Valituista liikkeistä muodostetaan sarja, joka pitää muistaa.
5. Sarjaa harjoitellaan, jotta se voidaan muistaa.
6. Taustalle voi laittaa soimaan musiikin (esim. percussiomusiikkia, jossa ei ole varsinaista soitettua melodiaa) ja ohjaaja pyytää testaamaan, miten oma sarja voidaan liittää musiikkiin.
7. Ohjataan osallistujat havaitsemaan lattiaan maalarinteipillä merkitty neliö. Ohjaaja pyytää osallistujia asettumaan johonkin neliön lohkoon, jotka on nimetty eri tunteilla esim. viha, ilo, inho ja hämmästys.
8. Osallistujat tekevät oman sarjansa kokonaisuudessaan kunkin lohkon tunnetilaa ilmentäen. Tämä tarkoittaa siis, että alkutilanteessa valitut tunteet ovat muuttuneet liikkeiksi, joihin voidaan yhdistää kunkin lohkon mukainen tunnetila.

9. Kun kaikki ovat tehneet omat liikkeensä jokaisessa lohkossa ravistellaan kehosta kaikki tunnetilat pois ja keskustellaan siitä, millaisia havaintoja osallistujat tekivät tunteista, omista sarjoistaan, niiden tekemisestä, itsestään liikkumassa tai tunteiden käsittelystä tällaisella menetelmällä.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Mikäli koko kehon liikuttaminen on todella vaikeaa, voidaan harjoitus tehdä sovellettuna, vaikka yhdellä kehonosalla (yhdellä kädellä), mutta tavoitteena voi olla, että päädyttäisiin jollain tapaamiskerralla koko kehon liikuttamiseen. Yhdellä kädellä tehtäessä tunneneliö voidaan kuvitella osallistujan eteen pystyyn ja kussakin neliön lohkossa liikutetaan kättä ihan samalla tavalla kuin jos neliö olisi lattiassa ja siinä siirryttäisiin eteenpäin.

Tämä harjoitus sopii hyvin myös yksilötyöskentelyyn asiakkaan kanssa.

# Tunnerimpsut

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja käsittely kehollisesti

**Tarvikkeet:** Maalarinteippiä

## Harjoituksen eteneminen

Harjoituksessa tutkitaan tunteita kehollisesti, liikutaan tunteita ilmentäen kukin omalla tavallaan.

1. Ohjaaja pyytää osallistujia tekemään kehollaan oman tulkinnan erilaisista tunteista kuten ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys. Keholla tehdään siis asento, joka kuvaa kyseistä tunnetta.
2. Tehdään tunteisiin liittyvät asennot ja liikkeet eri kehonosilla esim. iloinen selkä, surulliset polvet, pelokkaat huulet, vihaiset jalat, inhoa täynnä oleva käsivarsi ja hämmästynyt rintakehä.
3. Ohjaaja voi tässä vaiheessa ohjeistaa, että äskeisistä tunteista jää jäljelle vain niihin kuuluvat asennot ja liikkeet, jotka pitää muistaa. Itse tunteiden tuntemisen voi siirtää syrjään.
4. Kukin valitsee liikkeille järjestyksen ja näin liikkeistä muodostuu rimpsu, jossa valitut liikkeet esiintyvät peräkkäin. Ohjeeksi voi antaa, että rimpsu pitää kyetä toistamaan alusta uudelleen monta kertaa peräkkäin.
5. Tässä vaiheessa rimpsun taustalle voi laittaa soimaan musiikin (esim. percussiomusiikkia, jossa ei ole varsinaista soitettua melodiaa) ja ohjaaja pyytää testaamaan, että kuinka pitkään kukin liike kestää. Tätä ohjaaja voi tukea laskemalla musiikin päälle numeroita. Tämä itse valittu liikkeen pituus täytyy painaa mieleen.
6. Tätä toistetaan niin kauan kuin katsotaan tarpeelliseksi ja harjoitus voidaan päättää tähän. Voidaan myös jatkaa seuraavaan vaiheeseen, joka on kuvattu harjoituksessa Tunneneliö.

7. Mikäli ryhmä on sosiaalisesti sellaisella tasolla, että voidaan kokeilla toisten edessä olemista, niin jokaisen rimpus voidaan näyttää toisille (yhdele tai useammalle henkilölle).
8. Rimpus voidaan yhdistää kaikkien yhteiseksi rimpsuksi ohjaajan avustuksella, jolloin ryhmä on tullut luoneeksi yhteisen tunnekoreografian. Tätä yhteistä rimpusta voidaan järjestellä yhdessä ja toisten rimpus voidaan myös opetella tekemään. Näin myös vahvistuu se, että jokin itse luotu tekeminen siirtyy myös muiden tehtäväksi ja itse saa osallistua toisten tuotoksiin. Näissä valintatilanteissa ohjaajan kannattaa olla herkkänä tekemään päätöksiä, jotta kunkin rimpus saa tasavertaisen käsittelyn ja tilan yhteisessä koreografiassa.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Mikäli koko kehon liikuttaminen on todella vaikeaa, voidaan harjoitus tehdä vaikka yhdellä kehonosalla (yhdellä kädellä), mutta tavoitteena voi olla, että päädyttäisiin jollain tapaamiskerralla koko kehon liikuttamiseen.

# Villiintynyt ilmapallo

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Kehon käyttäminen, tilassa liikkuminen, hengityksen ja liikkeen yhdistäminen

**Katso ohjevideo:** [Villiintynyt ilmapallo](#)

## Harjoituksen eteneminen

Sisäänhengityksellä ollaan paikallaan ja uloshengityksellä liikutaan tilassa.

1. Ohjaaja antaa mielikuvan ilmapallosta, joka täyttyy ja tyhjentyy.
2. Osallistujia pyydetään liikkuttamaan käsiä täyttyvä ilmapallo -mielikuvan mukaisesti hengityksen tahtiin. Sisäänhengityksellä pallo täyttyy ja uloshengityksellä pallo tyhjentyy.
3. Sisäänhengityksessä voi antaa ohjeeksi, että kun kädet lähtevät alapisteestä liikkeelle, polvet voivat notkahtaa kevyesti ja selkäranka osallistuu käsien liikkeeseen suoristumalla ja pyöristymällä. Tämä vaikuttaa myös rintakehään, joka laajenee ja avautuu sisäänhengityksellä ja sulkeutuu uloshengityksellä.
4. Muutama hengityskierto tehdään paikallaan seisten.
5. Tämän jälkeen ohjaaja voi antaa mielikuvan villiintyneestä ilmapallosta (parasta olisi ehkä näyttää ilmapallolla ihan konkreettisesti), joka puhallettaessa täyttyy ja kun siitä päästää irti, ilmapallo pyrähtää tilassa omaan täysin ennakoimattomaan suuntaansa. Tätä kokeillaan omalla keholla. Sisäänhengitys paikallaan käsien liikkeessä ja uloshengityksellä pyrähdys omalla tavalla tilassa toiseen paikkaan.
6. Ilmapallon täyttymisiä ja pyrähdyksiä tehdään muutamia kertoja.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitus aloitetaan sellaisessa muodostelmassa, että ei tarvitse katsoa muita, vaikkapa selin piirin keskusta. Harjoituksen voi aluksi tehdä myös silmät suljettuna, mutta kun aletaan liikkua tilassa, on silmät avattava turvallisen liikkumisen vuoksi.

Harjoituksen voi tehdä myös kokonaan paikallaan esim. istuen siten että ilmapallon täytyminen ja villiintyminen tehdään käsillä tai jaloilla. Mikäli harjoitus tehdään jaloilla, tulee mukaan myös vatsalihasten aktivoiminen.



## 4. Mölyä maailmaan

# Arvaa esine

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tavoitteena on rakentaa kommunikaatiota, havainnoida ääniympäristöä.

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Jokainen ryhmässä valitsee/etsii tilasta tai itseltä jonkin esineen, mutta ei näytä sitä muille.
2. Esineen löytymisen jälkeen asetutaan piiriin selkä kohti piirin sisäpuolta.
3. Osallistujat yksi kerrallaan pitävät valitsemallaan esineellä ääntä (kääntyen kasvot kohti piirin sisäpuolta) samalla kun muut yrittävät arvata mikä esine on kyseessä.
4. Kun kaikki esineet on arvattu, soitetaan niitä yhdessä, antaen tilaa kaikkien esineiden äänille ja kuunnellen erilaisia ääniä ympärillämme. Välillä voi vain kuunnella ääniä olla soittamatta itse mitään
5. Keskustellaan kuuntelemisesta ja äänimaisemista. Miten niitä voi itse luoda? Minkälaisia ääniä esineillä voi matkia? Milloin äänet muuttuvat musiikiksi?

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Voidaan esimerkiksi ohjeistaa osallistujia, että keksii muutamia erilaisia ääniä, mitä valitusta esineestä saa ja aloittaa arvuuttamisen jollain hieman vaikeammin tunnistettavalla äänellä edeten helpompiin. Myös yhteissoitossa voi käyttää erilaisia ääniä.

Harjoitus tukee mielikuvitusta, kuuntelemisen opettelemista ja äänien eri merkityksiä.

# Epäsoitinorkesteri ja äänimaisema

Taso: 🐾 🐾 🐾 / 🐾 🐾 🐾

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Kuuntelemisen oppiminen, musiikin käsitteen laajentuminen

Katso ohjevideo: [Epäsoitinorkesteri](#)

Tarvikkeet: Mitä tahansa esineitä, joista lähtee ääniä.

Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

Tässä harjoituksessa on kaksi peräkkäistä osiota, joista ensimmäinen voi toimia itsenäisesti

### 1. Epäsoitinorkesteri 🐾🐾🐾

Jokainen osallistuja etsii tilasta esineen, josta voi saada aikaan ainakin kahta erityyppistä ääntä. Harjoitus alkaa vapaalla tutkimisella. Omaan esineeseen tutustutaan ja sitä opetellaan ”soittamaan”. Ohjaaja kertoo musiikista ilmiönä, tai siitä kuinka mukavaa ja vaivatonta sitä on tuottaa tällaisilla epäsoittimilla, joita on mahdotonta soittaa väärin. Musiikki ja myös sen tekeminen kuuluvat tasapuolisesti kaikille.

Seuraavaksi ohjaaja toimii kapellimestarina ja antaa äänettömästi liikkeillä ja eleillä ohjeita orkesterille esim. nopeasti-hitaasti, kovaa-hiljaa ja muita eleillä helposti kuvailtavia adjektiivipareja. Esineistä tulevaa kahta ääntä vaihdellaan. Seuraavaksi voidaan ottaa ryhmäläisiä kapellimestariksi vuorotellen. Lopulta voidaan koettaa, tarvitaanko kapellimestaria ollenkaan, vai osataanko kuunnella ja myötäillä toisia niin paljon, että onnistutaan kommunikoimaan ryhmän välillä ilman että joku johtaa sitä.

### 2. Äänimaisema 🐾🐾🐾

Epäsoitinorkesteri muodostetaan yhteneväksi sovituksi äänimaisemaksi. Sovitaan yhteiseksi äänimaisemaksi vaikkapa liikenne, toimisto, tehdas, ruokala tai mikä tahansa mieleen tuleva tuttu ääniympäristö. Etsitään esineitä ja asioita, joista saa tähän liittyviä ääniä ja sitten yhdessä toteutetaan tämä äänimaisema.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Epäsoitinorkesterissa on hyvä painottaa osallistujille kuuntelemisen tärkeyttä. Kaikki ympärillä olevat äänet (tahattomat ja tahalliset) vaikuttavat äänimaisemaan. Tässä usein vähemmän on enemmän ja pienet kiinnostavat äänet jäävät huomioimatta, jos tekijöillä on liian ”kiire”.

Harjoituksella pyritään mahdollistamaan kommunikaatiovalmiuksien kehittyminen pidemmällä aikavälillä. Painopiste on kuuntelemisessa. Lyhyemmän aikavälin tavoitteena on synnyttää vuorovaikutusta tilanteessa, jossa sanallinen vuorovaikutus voi olla haastavaa.

# Hengitysreitti soittimen kanssa

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Rauhoittuminen ja keskittyminen, soittimeen tutustuminen, äänen tuottaminen.

**Tarvikkeet:** Kantele. Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Hengitetään sisään.
2. Kukin soittaa omalla kanteleellaan tai muulla soittimella äänen, jonka aikana hengittää ulos.
3. Siirrytään seuraavaan kieleen ja toistetaan.
4. Soittamista toistetaan niin kauan, että keho tuntuu rauhoittuneemmalta.
5. Pyritään pidentämään uloshengitystä ja hengityksen kääntevaihetta.



## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohje: ”Aina kun näppäät/tuotat kanteleesta/soittimesta äänen, hengitä ulos niin kauan kuin pystyt kuulemaan soittamasi äänen. Kun et enää kuule ääntä, hengitä sisään. Soita niin monta ääntä kuin juuri nyt tarvitset rauhoittuaksesi.”

Ohjaaja tarkkailee kaikkien etenemistä, jotta tilanteessa päästään rauhoittumaan.

Harjoituksen voi tehdä myös parin kanssa. Tällöin toinen parista soittaa toiselle ja toinen hengittää.

# Kantelemeditaatio

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Kuuntelemisen oppiminen, musiikin käsitteen laajentuminen, musiikin tuottaminen

**Tarvikkeet:** Kantele tai digikantele. Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Taustaa

Kantelemeditaatiossa tehdään meditatiivisia harjoitteita ja yhteisiä ääniteoksia kanteleella. Harjoituksen yhteydessä voidaan myös tutustua kanteleen noin 1500-vuotiseen historiaan ja sen aikaiseen musiikkikäsitteeseen, ja tuoda se musiikin ja meditaatioharjoitteiden avulla tähän päivään. (Tutustu halutessasi käsitteisiin Hiljainen haltioituminen, oma aika, oman mahdin soitto).

Käytämme nyky-yhteiskunnassa mielellämme meditaatioharjoituksissa itämaista tulevaa filosofiaa ja työkaluja, vaikka myös Suomenlahden ympäristössä on kehittynyt paljon vastaavanlaisia työkaluja rauhoittumiseen. Tämä harjoitesarja tarjoaa vaihtoehtoisia käytäntöjä meditaatioon.

Taustatieto ei ole harjoituksessa välttämätön, vaan harjoituksessa voidaan suorittaa pelkät meditaatioharjoitteet alla olevan kuvauksen mukaisesti.

Lisää kuvailua kantelemeditaatiosta: [www.rallaoulu.com/kantelemeditaatio](http://www.rallaoulu.com/kantelemeditaatio)

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Kantelemeditaatio on siitä poikkeuksellinen yhteisöllisen meditaation muoto, että siinä kommunikoidaan muiden kanssa soittaen. Usein meditaatioharjoitteet ovat yksilötoimintaa, mutta kantelemeditaatiossa keskittyminen itsen ja kommunikaatio toisten kanssa yhdistyvät ainutlaatuisella ja luontevalla tavalla.

On tärkeää antaa meditaatioharjoitteille ja äänimaailmoille aikaa ja kehottaa kuuntelemiseen. Kukin osallistuja voi välillä myös vain istua ja kuunnella muita ja vain uppoutua äänimaisemaan. Ohjaajan tulee myös painottaa, että kantelemeditaatiossa ei voi tehdä virheitä ja että kaikki osaavat soittaa kanteletta.

Alun harjoitteet (kohdat 2 ja 4) ovat nimenomaan meditaatioharjoitteita. Ne ovat sen verran yksinkertaisia, että eivät vaadi liikaa ajattelua itse tekemiseen, mutta edellyttävät sen verran keskittymistä, että niitä tehdessä ei voi miettiä muita asioita → rentoutuminen, meditaatio. Kohdassa 5 keskitytään enemmän yhteiseen pulssiin ja äänentuottoon. Harjoitteessa soitetaan omaa sisäistä maailmaa, joka on aina oikea.

1. Tutustutaan kanteleeseen/digikanteleeseen. Kokeillaan itsenäisesti minkälaisia ääniä siitä saa aikaan ja miten sitä halutaan soittaa. Varataan tutustumiseen riittävästi aikaa.
2. Tehdään ensimmäinen meditatiivinen yhteisteos, Kesäsade. Siinä jokainen näppäilee hitaasti yksittäisiä ääniä omasta soittimestaan. Yhdessä ryhmä muodostaa herkän kesäsademaisen äänimaiseman. Hiljalleen sade kiihtyy ohjaajan kehotuksesta (mukaan voi ottaa myös kanteleeseen/pöytäpintaan naputtamista). Sataa rankasti. Hiljalleen sade laantuu taas harvaksi pisaroiden putoillessa lehvästön läpi, viimein loppuen kokonaan.
3. Opetetaan kanteleen perinteinen soittoasento (video, [Kanteleen perusteet](#)). Kantele on sylissä tai pöydällä. Kanteleen lyhin kieli (digikanteleessa A) on itseä kohden. Oikean käden peukalo näppäilee lyhintä ja etusormi pisintä kieltä (puhelimien digikanteleessa oikean käden etusormi A ja keskisormi D, isommalla näytöllä voi olla peukalo, etusormi).
4. Hengitysmeditaatio kanteleella, Hengityksen ääni. Näppäillään peukalolla ylin kieli A sisään hengittäessä ja alin D uloshengityksessä. Pitkä, keskittynyt ja perusteellinen uloshengitys on erityisen tärkeää, kun halutaan rauhoittaa elimistöämme. Jokainen tekee harjoituksen omaan tahtiin, ja kanteleen avulla saadaan kuulla myös muiden hengitystä. Tästä muotoutuu kaunis ääniteos. Tässä osiossa voi myöhemmässä vaiheessa ottaa mukaan vasemman käden, jolla voi etusormella, keskisormella tai nimettömällä soitella aina väliin kolmea välikieltä (video, [Kanteleen perusteet](#)).
5. Luodaan ääniteos Yhteinen pulssi. Ohjaaja alkaa kohdan 4 tavoin soittaa oikean käden peukalolla ja etusormella ylintä ja alinta kieltä. Muut alkavat soittaa samaa ja samassa pulssissa, rytmissä. Kun yhteissoitto tuntuu mukavalta ja helpolta, voi ottaa mukaan vasemman käden ja osallistujat voivat alkaa hakea omia improvisaatioita vapaammin ja käyttää myös naputuksia, koputuksia ja mitä mieleen tulee. Väliillä voi pysähtyä kuuntelemaan ympärille muodostuvaa äänimaisemaa. Tärkeää on, että ohjaaja soittaa selvästi ja kuuluvasti teoksen pohjalle yhteistä pulssia, johon muu ryhmä voi ankkuroitua. Improvisaatioissa kannattaa hakea inspiraatiota ja ideoita muiden soitosta ja osallistua yhteiseen tekemiseen.

# Karmivat äänet

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Äänen käyttäminen, hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuun

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Harjoituksessa ollaan piirissä niin, että ainakin aluksi ollaan selkä piirin keskusta, ettei nähdä muita.
2. Kukin vuorollaan tekee äänen, jota muut matkivat.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja voi kannustaa ”laittamaan isomman vaihteen päälle” tai ”laajentamaan ääniä” niin, että samalla kun päästää äänen, myös muu keho reagoi.

Harjoitusta voi viedä eteenpäin ohjaamalla myös liikkumaan tilassa saman ohjeen mukaan itse tulkitsemallaan tavalla. Se voisi toimia vaikkapa näin:

3. Kaikki ovat paikoillaan ja kuuntelevat millainen ääni kuuluu.
4. Jokainen matkii ääntä ja liikuttaa kehoaan sillä tavalla, joka äänestä tulee mieleen.
5. Osallistujat voivat myös siirtyä tilassa toiseen paikkaan päästäessään ääntä.

Harjoituksen voi aloittaa ohjaajan matkimisesta ja edetä siihen, että yksi tekee ensin ja muut tekevät saman perässä.

# Kivi kiertää

**Taso:** 

**Toteutus:** Live

**Tavoitteet:** Äänen tuottaminen keholla, rytmittelyn harjoittelu

**Tarvikkeet:** Tavaroita, joista pääsee ääni esim. kiviä.

## Harjoituksen eteneminen

1. Istutaan lattialla piirissä niin, että jokaisella on edessään kivi.
2. Tavoitteena on siirtää kiviä piirissä eteenpäin yhteisellä rytmillä (taa, taa, taa, taa).
3. Opetellaan kuivaharjoitteluna kiven siirtämiseen tarkoitettu ensimmäinen rytmikuvio.
4. Taputus reisiin, taputa kädet yhteen, ota kivi oikealla kädellä, anna kivi oikealla puolella olevan henkilön eteen. Toistetaan tätä siten, että kaikki pysyvät samassa rytmissä.
5. Vaihdetaan kivien kiertosuuntaa eli otetaan kivi vasemmalla kädellä ja annetaan se omalla vasemmalla puolella olevan eteen.
6. Yhden taputuksen tilalla voidaan taputtaa kaksi kertaa (taa, titi, taa, taa).
7. Sekä reisiin taputuksen että taputuksen tilalla voidaan taputtaa kaksi kertaa (titi, titi, taa, taa)

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoituksen voi tehdä yhden henkilön kanssa tai ryhmässä voi olla monta osallistujaa. Taputuksia ja kivien siirtämistapoja voi ideoida myös pareittain ja omat tuotokset voidaan näyttää muille. Rytmittely auttaa keskittymään ja aktivoi ryhmää toimimaan yhdessä. Nämä harjoitukset toimivat hyvin kaikenlaisten soittamiseen liittyvien harjoitusten pohjalla.

# Levyraati tunteilla

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tavoitteena on rakentaa kommunikaatiota, tutustua toisiin ja kertoa havainnoista.

**Tarvikkeet:** Musiikkia

## Harjoituksen eteneminen

1. Jokainen ryhmässä oleva jäsen on valinnut etukäteen biisin levyraatiin. Ryhmäläisten valinnoista kuunnellaan koko kappale (jos on aikaa) tai vaikkapa yksi minuutti. Kukin kertoo vuorollaan, miksi valitsi kappaleen.
2. Jokaisen kappaleesta kirjataan kuunnellessa ylös ajatuksia siitä, millaisia ajatuksia kappaleet herättivät. Ei käytetä skaalaa hyvä-huono, tykkäsin-en tykännyt, vaan kerrotaan mitä kappaleessa oli, mitä asioita siitä kuunteli (rytmiä, melodiaa, soittoa, laulua jne). Tämä ohjeistetaan ennen kuuntelun aloittamista.
3. Tehtäessä harjoitusta ryhmän kanssa, voidaan kuuntelua alustaa keskustelemalla siitä mitä kaikkea voi kuunnella (tunnelma, melodiat, rytmit, sanat tai esimerkiksi eri soittimet).
4. Levyraadın jälkeen pohditaan, millaisia havaintoja levyraatilaiset tekivät kuunnelluista kappaleista.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Voidaan esimerkiksi tarkastella vuorovaikutusta sosiaalisesta näkökulmasta ja yhteen liittymisen näkökulmasta ja viedä keskustelua siihen suuntaan, miten voidaan tulla tutuiksi toisten kanssa ja pyrkiä kunnioittavaan läsnäoloon.

Levyraati harjoituksena tarjoaa mahdollisuuden katsoa samaa kappaletta eri silmin ja auttaa myös oppimaan tuntemaan toista, sillä kappale mahdollisesti kertoo jotain sen valitsijasta. Toisen valitsema kappale voi olla myös lahja toiselle. Kun kappaletta kuvaillaan ja kommentoidaan numeroarvion sijaan, joutuu kappaleeseen keskittymään ihan eri tavalla.

# Levyraati yksin

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tavoitteena on rakentaa kommunikaatiota, tutustua toisiin ja kertoa havainnoista.

**Tarvikkeet:** Musiikkia, kyniä ja paperia.

## Harjoituksen eteneminen

Levyraati yksin (aktiivinen kuuntelu). Ohjaaja tuo kappaileita tai osallistujat tuovat kappaileita. Kirjoitetaan omasta kokemuksesta ja havainnoista. Kirjoitetaan yksityiskohtaisemmin mitä kappaleesta kuunnellaan (sanat, soitto, rytmi, tunnelma)

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Voidaan esimerkiksi tarkastella vuorovaikutusta sosiaalisesta näkökulmasta ja yhteen liittymisen näkökulmasta ja viedä keskustelua siihen suuntaan, miten voidaan tulla tutuiksi toisten kanssa ja pyrkiä kunnioittavaan läsnäoloon.

# Levyraatihahmot

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tavoitteena on rakentaa kommunikaatiota, tutustua toisiin ja kertoa havainnoista. Tämä harjoitus vaatii edeltäväksi harjoitteeksi jonkun muista Levyraati-harjoituksista.

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia.

## Harjoituksen eteneminen

1. Jokainen osallistuja luo (tarvittaessa kirjoittaa) kaksi hahmoa. Toinen hahmoista on henkilö, joka tekee tuodun kappaleen kaltaista musiikkia ja toinen on hahmo, joka kuuntelee tällaista musiikkia.
2. Kukin kertoo muille luomistaan hahmoista.
3. Hahmojen esittelyn jälkeen pohditaan, millaisia havaintoja ja ajatuksia hahmoista herää.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksessa kannattaa lähteä melko kaukaa itsestä, jotta osallistuja tulisi ”vahingossa” kertoneeksi itsestään jonkin hahmon kautta. Anna ohjatessa konkreettisia ohjeita esim.

- Nimeä kolme vaatetta mitä hahmolla on päällä.
- Mieti millaisessa talossa hahmo asuu.
- Mieti hahmolle kolme myönteistä luonteenpiirrettä.

Hahmojen kautta voidaan kertoa itsestä ikään kuin ”itsestä etäännyttäen”. Kun kerrotaan tarinaa hahmon kautta niin muut osallistujat pääsevät tutustumaan hahmon luoneeseen henkilöön tarinan kautta. Erityisesti kun keskustellaan kappaleen tekijä-hahmosta päästään kauemmas omasta itsestä. Kun rakentaa myönteistä mielikuvaa kappaleen tekijästä tai kuuntelijasta, niin todennäköisesti tulee rakentaneeksi myönteistä mielikuvaa itsestään.

# Liikun, kun soi

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Laittaa keho liikkumaan, rakentaa yhteyttä liikkeen ja musiikin välille, orientoitua liikkumiseen sekä orientoitua kuuntelemiseen.

**Katso ohjevideo:** [Liikun kun soi](#)

**Tarvikkeet:** Musiikkia

## Harjoituksen eteneminen

1. Musiikin soidessa liikutaan tilassa ja musiikin tauotessa ollaan paikallaan.
2. Ohjaaja antaa ohjeita liikkumistavasta esim. ”liiku terävästi, liiku kaarevia reittejä, mene sinne missä juuri nyt ei ole ketään muita, etene niin, että sinulla on kolme raajaa maassa tai kuuntele musiikista rytmisiä ja etene sen mukaan.”
3. Juuri ennen kuin musiikki taukoaa, ohjaaja antaa ohjeen siitä millä tavalla pysähdytään, kun musiikki taukoaa. Esim. ”Pysähdy niin, että teet asennon, jossa on jalkapohjat irti lattiasta.” TAI ”Etsi toinen selkä ja pysähtykää yhdessä selät vastakkain.”

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaajan kannattaa valita monenlaisia tasoja sisältävää musiikkia, jotta osallistujat voi hyödyntää musiikkia monipuolisesti liikkumisensa tukena. Musiikista voidaan kuunnella esimerkiksi eri soittimia, sanoja, rytmikuvioita tai tunnelmaa. Musiikin voi soittaa osallistujille ennen harjoituksen aloittamista.

# Mielipideääniä

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Mielipiteen ilmaiseminen ilman puhetta ja puheen kera sekä vuorovaikutuksen synnyttäminen.

**Tarvikkeet:** Kantele tai jokin muu ääntä tuottava esine. Myös oma keho sopii äänen tuottamiseen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja esittää väitteitä, joihin voi vastata esim. KYLLÄ, EHKÄ tai EI.
2. Väitteisiin vastataan soittamalla sovittu ääni. Esim. kanteleesta lyhyin kieli tarkoittaa KYLLÄ, keskimäinen kieli tarkoittaa EHKÄ ja pisin kieli tarkoittaa EI.
3. Jos ääntä soittaa nopeasti, se tarkoittaa jotain tiettyä esim. nopea korkea ääni tarkoittaa, että KYLLÄ, ERITTÄIN PALJON. hidas matala ääni tarkoittaa EI OLLENKAAN / ERITTÄIN VÄHÄN. keskitempoinen keskiääni tarkoittaa JONKIN VERRAN / EHKÄ.
4. Kun ohjaaja antaa yhteisen pulssin (tömistelemällä jaloilla lattiaan) ja lähtölaskun, kaikki saavat soittaa omaa ääntään.
5. Kun ohjaaja antaa lopetusmerkin, kaikki hiljenevät.
6. Keskustellaan kokemuksesta, mikäli keskustelua syntyy.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Väitteet kannattaa alkuvaiheessa muotoilla mahdollisimman yksinkertaisiksi ("Minä pidän hernekeitosta."), jotta osallistujat saavat pelkästään harjoitella mielipiteen ilmaisua. Kun osallistujan turvallisuuden tunne kasvaa, hän voi rohkaistua ilmaisemaan mielipiteensä myös henkilökohtaisemmissa asioissa. Kun kysymykset ovat monimutkaisempia, ja on vaikeaa valita KYLLÄ tai EI vastaus, se antaa keskusteluun eväitä, koska osallistujille voi syntyä "painetta" avata omaa vastausta, mihin harjoituksessa oikeastaan pyritään (piilotavoite).

Tätä harjoitusta voi soveltaa myös filismittarina. Kun kaivataan tietoa osallistujan kokemuksista tai tunteista jossain tilanteessa, niin hän voi ilmaista kokemuksensa soittamalla.

# Mitä kuulen?

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tavoitteena on keskittyä ja havainnoida ääniympäristöä.

**Tarvikkeet:** Kynä ja paperia.

## Harjoituksen eteneminen

1. Jokaiselle osallistujalle annetaan kynä ja paperia
2. Suljetaan silmät ja kuunnellaan ensin ympäristöä muutama minuutti pelkästään havainnoiden
3. Kirjoitetaan seuraavien minuuttien aikana paperille mitä kaikkia erilaisia ääniä kuulee. Kuvailussa voi käyttää joko arvausta äänilähteestä tai vain kuvailla adjektiiveilla minkälaisia ääniä kuuli. Ohjaaja antaa merkin, kun aikaa on jäljellä minuutti.
4. Vertaillaan ryhmäläisten kesken havaintoja – ovatko kaikki kuulleet samat asiat ja onko ne tulkittu samalla tavalla.
5. Keskustellaan kuuntelemisesta ja äänimaisemista. Mitä tulkinta on? Voiko sama ääni olla melua ja musiikkia? Minkälaisia ääniä on? Milloin äänet muuttuvat musiikiksi?

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja kehottaa rauhoittumiseen, havainnointiin ja tarkkailuun. Harjoituksen kanssa ei ole kiire, eikä kaikkia ääniä tarvitse heti luetella, vaan voi keskittyä rauhassa kuuntelemaan millaisia ääniä kuulee.

Harjoituksessa kehitetään mielikuvitusta, kuuntelemisen opettelemista ja äänien eri merkityksiä.

# Mitä tämä sävel kertoo?

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Soittimen käyttäminen, rohkaistuminen itseilmaisuuksiin

**Tarvikkeet:** Soitin esim. kantele tai digikantele (tai jokin epäsoitin)

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja soittaa kanteleella tai digikanteleella (tai jollain muulla) joitain lyhyitä säveliä.
2. Ohjaaja pyytää osallistujaa kuvailemaan mitä hänelle tulee sävelistä mieleen.
3. Aloitetaan selät vastakkain, jotta mielikuvien kertominen voisi olla hiukan helpompaa.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen voi tehdä joko yhden ihmisen kanssa tai ryhmässä. Jos harjoitus tehdään ryhmässä, tavoitteena voi olla, että jokainen osallistuja saataisiin kertomaan oma mielikuvansa.

On kiinnostavaa kuunnella ääniä ja tehdä tulkintoja siitä, mitä minkäkinlainen sävel kertoo. Tämän harjoituksen voi tehdä joko yhden osallistujan tai ryhmän kanssa. Ryhmän kanssa tehtäessä hiljaisempia osallistujia voi houkutella kertomaan oman mielikuvansa, vaikka he eivät olisikaan suuna päänä kertomassa omaa mielikuvaansa. Osallistujille voi olla hyvin tärkeää kuulla ohjaajalta, miten merkityksellistä on kuulla kaikkien ääntä.

# Postinumerorytmi

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Äänen tuottaminen keholla, rytmittelyn harjoittelu

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Harjoitellaan ensin nuottien aika-arvoja: tööt = koko nuotti, tam=puolinuotti, taa=neljäsosanuotti, titi=kahdeksasosanuotti, tiritiri=kuudestoistaosanuotti
2. Ohjaaja näyttää kädellä tai päristelee jaloilla peruspulssia (taa taa taa taa)
3. Kokeillaan 4 iskun mittaista rytmipätkää taputtamalla.
4. Aina jos tuntuu, että meinaa pudota, voi palata perusrytmiin, eli TAA TAA TAA TAA -rytmiin.
5. Sama voidaan tehdä niin, että eri kehonosat edustavat eri tavuja: TAM=taputus käsiin, TAA = polku lattiaan, TITI = slide käsillä, TIRITIRI = läpsyt rintakehään / mahaan
6. Ohjaaja pyytää osallistujia kertomaan oman postinumeronsa.
7. Kullekin numerolle valitaan yhdessä jokin yllä mainituista tavuista (jos ryhmä on rytmisesti pidemmällä, voidaan kullekin numerolle antaa muitakin aika-arvoja).

**90530 =**  
SHHH TÖÖT SUIH TITI TÖÖT

**01510 =**  
TÖÖT TAM SUIH TAM TÖÖT

## ESIMERKKI

0 = TÖÖT (esim. sanomalla)

1 = TAM soitetaan puolinuotti

2 = TAA soitetaan neljäsosanuotti

3 = TITI soitetaan kahdeksasosanuotti

4 = TIRITIRI soitetaan  
kuudestoistaosanuotti

5 = SUIH soitetaan kahdeksasosanuotti  
hieromalla kämmeniä yhteen

6 = PRRRR päristellään suulla  
kokonuotin verran

7 = NAPUNAPU soitetaan  
kynsiä naputtamalla jotain pintaa  
kuudestoistaosanuotin ajan

8 = TÖMPS soitetaan puolinuotti  
tömistämällä jalkaa lattiaan

9 = SHHH suhistellaan suulla  
neljäsosanuotin ajan

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen voi tehdä joko yhden ihmisen kanssa tai ryhmässä. Jos harjoitus tehdään ryhmässä, tavoitteena voi olla, että jokainen osallistuja saataisiin kertomaan mielikuvansa.

On kiinnostavaa kuunnella ääniä ja tehdä tulkintoja siitä, mitä minkäkinlainen sävel kertoo. Tämän harjoituksen voi tehdä joko yhden osallistujan tai ryhmän kanssa. Ryhmän kanssa tehtäessä hiljaisempia osallistujia voi houkuttaa kertomaan oman mielikuvansa. Osallistujille voi olla hyvin tärkeää kuulla ohjaajalta, miten merkityksellistä on kuulla kaikkien ääntä.

# Randomrytmitys

Taso: 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Äänen käyttäminen, hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuun

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujia pyydetään kirjoittamaan paperille jokin lause annetusta aihepiiristä esim. luontoon liittyvä lause.
2. Jos mitään ei tule mieleen, pyydetään osallistujaa katsomaan ulos ikkunasta ja kirjoittamaan siitä mitä näkee.
3. Kirjoitetut lauseet annetaan ohjaajalle (kannattaa muistuttaa heti alussa, että lause tulee antaa jossain vaiheessa ohjaajalle).
4. Ohjaaja järjestää laput järjestykseen ja ehdottaa jonkinlaista rytmitystä kuhunkin lauseeseen. Rytmit voi tehdä eri esineillä, taputuksilla, tömistyksillä yms, rikkaamman äänimaiseman saavuttamiseksi.
5. Rytmitykset harjoitellaan ja soitetaan yhdessä siinä järjestyksessä mihin ohjaaja ne järjesti.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen voi tehdä joko yhden henkilön tai ryhmän kanssa. Tässä harjoituksessa osallistujille voidaan antaa päätäntävaltaa kaikissa vaiheissa sen mukaan mikä osallistujille on mahdollista. Osallistujat voivat itse keksiä lauseeseensa rytmin ja näyttää oman lauseensa muille, mikä olisi kaikista kivoin vaihtoehto ja se mihin voitaisiin loppupeleissä pyrkiä. Osallistujien lauseilla voidaan leikkiä siten, että niitä soitetaan vuorotellen. Tässä ohjausapuna toimii se, että lauseet on kirjoitettu eri värisille papereille ja soitettaessa ohjaaja nostaa aina tietynvärisen lapun, josta osallistujat tietävät mitä rytmiä kulloinkin soitetaan.

# Rytmikone

Taso: 

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Äänen käyttäminen, hulluttelu, rohkaistuminen itseilmaisuun

## Harjoituksen eteneminen

1. Harjoituksessa ollaan pienissä 2–4 henkilön ryhmissä eri puolilla huonetta.
2. Ryhmät toistavat eri rytmimotiiveja luoden yhdessä rytmikoneen.

Osallistujat jaetaan kolmeen ryhmään. Ohjaaja taputtaa rauhallisesti laskien aina neljään.

Ensimmäinen ryhmä tömistää aina ykköselle (x – – –), toinen taputtaa ykköselle ja kolmoselle (x–x –) ja kolmas ryhmä napsuttaa sormia, tai keksii jonkun muun kuuluvan äänen jokaiselle iskulle (x x x x).

Kun rytmikone ”pysyy kasassa” vaihdetaan ryhmien roolit ja tätä toistetaan, kunnes kaikki ryhmät ovat taputtaneet kaikki rytmit. (Huomio ohjaajalle: rytmikoneen toimimisen tärkein edellytys on ryhmän 1 (x – – –) täsmällinen toiminta.)

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoitusta voi viedä eteenpäin ohjaamalla myös liikkumaan tilassa saman rytmin mukaan itse. Ääniä voi myös varioida esimerkiksi erilaisilla kehorytmeillä tai tilasta löytyvillä esineillä. Rytmikoneeseen voi myös lisätä uusia rytmejä vaikkapa takapotkulla tai muulla kehitelmällä

Rytmikone harjoituksen voi yhdistää myös ”voimalause” harjoitteeseen, jolloin ohjaaja taputtaa selvästi neljään ja osallistujat hakevat ja tuottavat oman voimalauseen rytmin haluamallaan tavalla yhteiseen ääniteokseen

Pelkkä tahdin vahvalle osalle (”ykköselle”) astuminen oikeaan aikaan voi olla yllättävän vaikeaa. Siksi alussa ei kannata kiirehtiä, vaan odottaa, että rytmikone lähtee rullaamaan hyvin. Vasta sen jälkeen kannattaa esitellä joitain helpoimpia variaatioita, kuten eri kehon osilla äänen tuottaminen.

# Rytmipyramidi tavuilla

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Äänen tuottaminen keholla, rytmittelyn harjoittelu

**Tarvikkeet:** Verkkoympäristössä tehtäessä webbikamera ja mikrofoni ovat tarpeen.

## Harjoituksen eteneminen

1. Harjoitellaan nuottien aika-arvoja: kokonuotti, puolinuotti, neljäsosanuotti, kahdeksasosanuotti, kuudestoistaosuus ja opetellaan niille tavut (viereinen kuva).
2. Ohjaaja tömistää jaloilla peruspulssia (=taa taa taa taa)
3. Osallistujat titaavat eli sanovat ääneen sitä tavua, mitä ohjaaja näyttää paperilta/taululta **tööt**, **tam**, **taa**, **titi**, **tiritiri**
4. Kokeillaan 8 iskun mittaista rytmipätkää titaamalla.
5. Jaetaan ryhmä kahtia ja tehdään sama kaanonissa. Aloitus neljän iskun välein.
6. Tehdään sama herkkutavuilla. Herkkutavut ovat sanoja, joilla korvataan merkityksettömät taa- ja titi-tavut.
7. Osallistujat voidaan jakaa useampaan ryhmään ja aloittaa erilaisilla väleillä.
8. Aina jos tuntuu, että meinaa pudota, voi palata perustaan eli TAA TAA TAA TAA -rytmiin.
9. Sama voidaan tehdä niin, että eri kehonosat edustavat eri tavuja: TAM = taputus käsiin, TAA = polku lattiaan, TITI = slide käsillä, TIRITIRI = läpsyt rintakehään/mahaan

TITAAMISTAVUT / HERKKUTAVUT

**tööt / mää** = kokonuotti

**tam / nam** = puolinuotti

**taa / saan** = neljäsosanuotti

**titi / heti** = kahdeksasosanuotti

**tiritiri / sokuria** = kuudestoistaosuus



## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoituksen voi tehdä yhden henkilön kanssa tai ryhmässä voi olla monta osallistujaa. Rytmittely auttaa keskittymään ja aktivoi ryhmää toimimaan yhdessä. Nämä harjoitukset toimivat hyvin kaikenlaisten soittamiseen liittyvien harjoitusten pohjalla.

# Soitin kertoo minusta

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Äänen käyttäminen, rohkaistuminen itseilmaisuun

**Tarvikkeet:** Epäsoittimia tai oikeita soittimia tai tavaroita, joilla voi tuottaa ääntä

## Harjoituksen eteneminen

1. Tilaan on tuotu tavaroita, joilla voi tuottaa ääntä. Aina on mahdollista tuottaa ääntä omalla kehollaan.
2. Ohjaaja pyytää osallistujia tutkimaan soivia tavaroita ja kokeilemaan millaisia ääniä näistä lähtee.
3. Kukin vuorollaan valitsee yhden tavarat, jolla tuottaa ääntä.
4. Ohjaaja pyytää jokaista vuorollaan "kertomaan itsestään" soittamalla valittua soitinta. Sanoja ei tarvitse käyttää.
5. Aloitetaan ensin niin, että toisia ei katsota ja tehdään tulkinta, kenestä on kysymys.
6. Toisella kierroksella voidaan katsoa, kuka tuotti mitäkin ääntä.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitus kannattaa ainakin aluksi tehdä niin, että ei katsota muita. On kiinnostavaa kuunnella ääniä ja tehdä tulkintoja siitä, kenestä mikäkin soitin kertoo. Jos harjoituksen edetessä katsotaan soittajaa voi tulkinta muuttua tai saada lisää kerroksia. Tavoitteena on, että soittelun jälkeen syntyisi spontaania keskustelua siitä, mitä kukin halusi itsestään soittamalla kertoa ja miksi soitti siten kuin soitti. "No kun mä oon ram pam pa pam pam".

# Tämä sävel kertoo minusta

Taso: 

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Soittimen käyttäminen, rohkaistuminen itseilmaisuu

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja pyytää osallistujia kokeilemaan millaisia ääniä soittimesta lähtee.
2. Ohjaaja pyytää jokaista vuorollaan ”kertomaan itsestään” soittamalla soitinta. Sanoja ei tarvitse käyttää. Sävel voi olla yksi ääni tai useampia, pieni luritus.
3. Aloitetaan selät toisiin päin, ettei tiedetä kuka soittaa.
4. Osallistujat voivat yrittää arvata kenestä on kyse.
5. Toisella kierroksella voidaan katsoa, kuka tuotti mitäkin ääntä.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

On kiinnostavaa kuunnella ääniä ja tehdä tulkintoja siitä, kenestä mikäkin soitin kertoo. Jos harjoituksen edetessä katsotaan soittajaa voi tulkinta muuttua tai saada lisää kerroksia. Tavoitteena on, että soittelun jälkeen syntyisi spontaania keskustelua siitä, mitä kukin halusi itsestään soittamalla kertoa ja miksi soitti siten kuin soitti. ”No kun mä oon ram pam pa pam pam”.

# Äänimaisema

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tavoitteena on rakentaa yhdessä tunnistettava äänimaisema (Foley)

## Harjoituksen eteneminen

1. Jaetaan osallistujat ainakin kahteen ryhmään.
2. Ryhmäläiset tutustuvat tilassa (tai itseltä) löytyviin esineisiin ja asioihin joista kuuluu erilaisia ääniä.
3. Kukin ryhmä valitsee keskenään jonkin helposti tunnistettavan äänimaiseman (liikenne, ruokala, ukonilma, joku pieni tapahtumaketju).
4. Ryhmät toteuttavat äänimaiseman ja muut yrittävät arvata mikä se on.
5. Keskustellaan mitä ääniä tunnistettiin ja mitkä äänet ovat merkittäviä äänimaiseman tunnistamisessa.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaaja voi ohjeistaa miettimään aluksi, mitkä yksittäiset äänet (2–3) ja ajoitukset tekevät maisemasta tunnistettavan. Tässä osallistujat aloittaa yksinkertaisista ilmiöistä ja helposti tunnistettavista äänistä (sade, tuuli, astioiden kilinä jne jne). Ohjaaja voi valmistella harjoitusta tuomalla tilaan etukäteen erilaisia esineitä joista lähtee ääniä. Ohjaaja voi myös jakaa ryhmille jotkut helpot äänimaisemat.

Äänimaisemat voidaan myös nauhoittaa kännykällä ja tallettaa yhteiseen äänimaisemapankkiin, josta äänimaisemia voidaan hyödyntää yhteisessä työskentelyssä esim. tekemällä ryhmän kanssa ääninäyttelyä.

# Äänimatka

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tavoitteena on rakentaa yhdessä tunnistettava äänimatka (Foley). Harjoitus on usean kokoontumisen mittainen. Kokonaiskestoltaan 5+ h

**Kuuntele:** [Nokipannukahvit Metsässä](#)

**Tarvikkeet:** Äänityslaitteita (esim puhelin). Editointiin joku yksinkertainen editointiohjelma, esim. puhelimesta tai padista iMovie tai vastaava.

## Harjoituksen eteneminen

1. Valitaan äänimatkan teema, esimerkiksi [Nokipannukahvit Metsässä](#), joka on työkalupakissa esimerkkimatkana. Muita retkiä voivat olla esimerkiksi souturetki, mökkisaunan lämmitys ja saunominen & uiminen, syntymäpäiväjuhlat jne.
2. Mietitään mitä ääniä tähän Nokipannukahvit Metsässä -matkaan / hetkeen kuuluu. Metsässä kävelyä, puiden hakkaamista kirveellä, repun penkominen, veden kaataminen pannuun, kahvin lisäys, nuotion sytytys, tulen ääni, veden/ kahvin kiehumisen, kahvin juominen, makkaran paistoa jne.
3. Haetaan mahdollisimman erottuvia ja tunnistettavia ääniä. Mietitään miten voi myös tehdä keinotekoisia ääniä, jotka matkivat "aitoja" äänimatkaan tarvittavia ääniä.
4. Äänitetään ryhmissä näitä eri osia ja kootaan niistä ohjaajan johdolla kokonaisia äänimatkoja.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaaja voi ohjeistaa miettimään aluksi, mitkä yksittäiset äänet (2–3) ja ajoitukset tekevät maisemasta tunnistettavan. Tässä kannattaa aloittaa yksinkertaisista ilmiöistä ja helposti tunnistettavista äänistä (sade, tuuli, astioiden kilinä jne jne). Ohjaaja voi valmistella harjoitusta tuomalla tilaan etukäteen erilaisia esineitä joista lähtee ääniä. Ohjaaja voi myös jakaa ryhmille jotkut helpot äänimaisemat.

Äänimaisemat voidaan myös nauhoittaa kännykällä ja tallettaa yhteiseen äänimaisemapankkiin, josta äänimaisemia voidaan hyödyntää yhteisessä työskentelyssä esim. tekemällä ryhmän kanssa ääninäyttely.



## 5. Molempi parempi

# Ilmaisen, kun liikun

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Itsensä ilmaiseminen

## Harjoituksen eteneminen

1. Liikutaan tilassa itse valittuun paikkaan sovitulla tavalla musiikin soidessa.
2. Kun musiikki taukoaa, tehdään ”asennepatsas”, joka kestää sen ajan kuin musiikki on tauolla.
3. Vaihdetaan liikkumistapaa aina lähdettyä liikkeelle.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ainoat säännöt ovat, että on liikuttava tilassa sovitulla tavalla ja pysähdyttävä musiikin tauotessa, mutta paikan ja patsaan ja sen ilmaiseman asenteen voi aina valita itse. Näin mahdollistuu se, että osallistuja voi liikkua ilmaista itseään sovitusti ja tehdä asennetta ilmaisevan patsaan itse valituin liikkein. Samalla osallistuja voi ilmaista vaikkapa asennettaan kyseistä harjoitusta kohtaan ja harjoitella itseilmaisua. Ohjaaja voi myös harjoitusten edettyä antaa vapautta osallistujille liikkua siten kuin osallistujista sopivalta tuntuu.

On tärkeää huomata, että ohjaajaa saattaa harmittaa, jos osallistuja ilmaisee vaikkapa ärtymystä tai välinpitämättömyyttä. Ohjaajan olisi kuitenkin hyvä pyrkiä ottamaan vastaan kaikenlaiset tunteiden ilmaisut, koska harjoituksen tavoite on antaa mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti. Ohjaaja voi vaikuttaa asenneilmaisuiden monipuolistumiseen ehdottamalla erilaisia tunnetiloja liikkumiseen. Esimerkkien tuella osallistuja saattaa haluta tehdä kyseistä tunnetilaa ilmaisevan patsaan.

Harjoitusta voi tehdä myös siten, että se yhdistetään esim. jollain soittimella tai epäsoittimella äänen tuottamiseen. Tällöin osa ryhmästä tuottaa vuorotellen ääntä ja toiset liikkuvat ja vuorot vaihtuvat ohjaajan merkistä. Ohjaaja voi jakaa ryhmän mustikoihin ja mansikoihin. Kun mustikat liikkuvat niin mansikat soittavat ja päin vastoin.

# Impulssidialogi 1

Taso: 

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Kommunikaatiotaitojen vahvistaminen, dialogin harjoittelu

Katso ohjevideo: [Impulssidialogi](#)

Tarvikkeet: Kantele tai jokin muu ääntä tuottava esine.

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja toimii kehotulkitsijana, joka tuottaa liikettä ohjattavan tuottamiin ääniin.
2. Ohjattava tuottaa yhden äänen kerrallaan kanteleella tai muulla soittimella ja ohjaaja vastaa ääneen liikkeellä.
3. Keskustellaan kokemuksesta.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaajan on tärkeää uskaltautua antamaan ”valtaa” osallistujalle sen sijaan, että yrittäisi ”saada osallistujan tekemään niin kuin haluaa”. Tässä harjoituksessa toimitaan niin, että ohjattavalla on aluksi valta tuottaa ääntä, joka antaa impulssin ohjaajan tuottamalle liikkeelle. Kun turvallisuuden tunne on riittävällä tasolla, voidaan rooleja vaihtaa. Harjoituksen voi tehdä myös pareittain.

Kehittyneempi taso harjoituksesta on, että se tehdään esimerkiksi kolmen hengen ryhmässä. Tällöin jokainen vuorollaan tuottaa äänen, jonka tuottama impulssi antaa seuraavalle henkilölle motiivin liikkeelle. Haastavamman tästä versiosta tekee se, että tilanteessa on aina yksi katsoja. Katseen kohteena olemista olisi hyvä harjoitella pikkuhiljaa.

Ohjeiden rajaaminen saattaa auttaa ilmaisua. Tällöin ohjaaja voi antaa esimerkiksi liikutettavan kehonosan seuraavaan tapaan: ”Kun kuulet seuraavan kerran äänen, tee liike oikealla olkapäällä.” Tämän harjoituksen voi tehdä monin eri tavoin. Impulssin voi antaa välinein, äännelemällä, sanoin tai vaikka lehdistä leikattuja kuvia hyödyntämällä.

# Impulssidialogi 2

Taso: 🐾 🐾 🐾

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Kommunikaatiotaitojen vahvistaminen, dialogin harjoittelu

Katso ohjevideo: [Impulssidialogi 2](#)

Tarvikkeet: Kantele tai jokin muu ääntä tuottava esine.

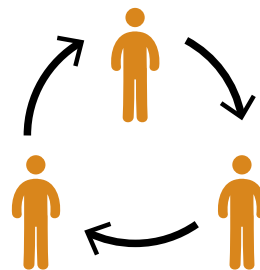
## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja toimii äänitulkitsijana, joka tuottaa ääntä ohjattavan tekemistä liikkeistä.
2. Ohjattava tekee liikkeen kerrallaan, ohjaaja vastaa liikkeeseen äänellä.
3. Keskustellaan kokemuksesta.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaajan on tärkeää uskaltautua antamaan ”valtaa” osallistujalle sen sijaan, että yrittäisi ”saada osallistujan tekemään niin kuin haluaa”. Tässä harjoituksessa toimitaan niin, että ohjattavalla on aluksi valta tuottaa liikettä, joka antaa impulssin ohjaajan tuottamalle äänelle. Kun turvallisuuden tunne on riittävällä tasolla, voidaan rooleja vaihtaa. Harjoituksen voi tehdä myös pareittain.

Kehittyneempi taso harjoituksesta on, että se tehdään esim. kolmen hengen ryhmässä. Tällöin jokainen vuorollaan tuottaa liikkeen, jonka tuottama impulssi antaa seuraavalle henkilölle motiivin äänelle. Haastavamman tästä versiosta tekee se, että tilanteessa on aina yksi katsoja. Katseen kohteena olemista olisi hyvä harjoitella pikkuhiljaa. Ohjeiden rajaaminen saattaa auttaa ilmaisua.



Tämän harjoituksen voi tehdä monin eri tavoin. Impulssin voi antaa välinein, äänitelemällä, sanoin tai vaikka lehdistä leikattuja kuvia hyödyntämällä.

# Kuvat, tekstit ja äänet 1

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Osallistumiseen kannustaminen, kehollisuuden kokemuksen vahvistaminen, vuorovaikutuksen synnyttäminen

**Tarvikkeet:** Kuvia

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja pyytää katsomaan kuvia.
2. Jokainen osallistuja valitsee yhden kuvan.
3. Seuraavaksi kaikkien kuvat laitetaan yhteiselle pöydälle.
4. Jokainen yrittää vuorotellen tuottaa valitsemansa kuvan innoittamana jonkin sellaisen äänen/liikkeen, mikä auttaa muita arvaamaan mistä kuvasta on kyse. Tässä toimitaan ilman puhetta.
5. Arvannut tekee seuraavan äänen tai seuraava valitaan sattumanvaraisesti.

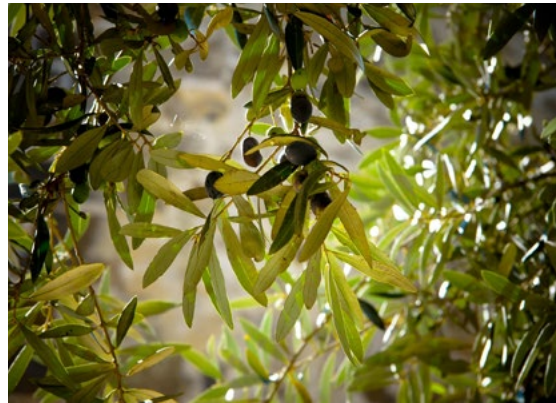
## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja voi näyttää myös ennalta valittuja kuvia (toimii myös etänä).

Pyydetään kertomaan kuvasta jotain, mitä siinä näkee, esim. tästä kuvasta tulee mieleen lapsuus, tähän kuvaan tiivistyy rauha, tässä kuvassa on selkeä rytmi.

Pyydetään osallistujia keksimään kuvaan otsikko tai kuvaan liittyvä lyhyt tarina. Mitä on tapahtunut ennen tai mitä tapahtuu jälkeen? Miten tarina jatkuu kuvien välillä, miten pääset yhdestä kuvasta tarinan keinoin seuraavaan kuvaan.

Yksi vaihtoehto on pyytää osallistujia asettamaan itsensä kuvaan ja kertomaan uusi tarina.



# Kuvat, tekstit ja äänet 2

Taso: 

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Kommunikoinnin vahvistaminen

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat katsovat ikkunasta ulos (voi tehdä myös ulkona).
2. Kaikki kirjoittavat paperille kolme lausetta, jotka he näkevät. Esimerkiksi Pihalla on puu. Lätäkössä on oksa. Orava hyppelee tien poikki.
3. Paperit laitetaan yhteiseen pinoon, josta jokainen ottaa yhden ja tekee äänellä/liikkeellä ne asiat mitä paperissa on.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Huom. Lauseet voivat olla kirjoitettu jo valmiiksi.

# Kuvat, tekstit ja äänet 3

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Itseilmaisun ja luovuuden kehittäminen

**Tarvikkeet:** Paperi ja kynä

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujat katsovat ikknasta ulos (voi tehdä myös ulkona).
2. Jokainen valitsee kolmea asiaa, joihin liittyy jonkin tunnetilan. Esimerkiksi Kuihtuva kukka nuokkuu apaattisena. Koivun oksat roikkuvat alakuloisina. Taivas on synkkä.
3. Jokainen ilmaisee valitsemansa äänin/liikkein.
4. Keskustellaan kokemuksista.

# Liikun, kun soi

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Laittaa keho liikkumaan, rakentaa yhteyttä liikkeen ja musiikin välille, orientoitua liikkumiseen sekä orientoitua kuuntelemiseen.

**Tarvikkeet:** Musiikkia

## Harjoituksen eteneminen

1. Kuunnellaan ensin musiikki, jota käytetään harjoituksessa.
2. Liikutetaan ohjaajan ehdottamaa kehonosaa aina, kun musiikki soi.
3. Pysähdytään aivan liikkumattomaksi, kun musiikki taukoaa.
4. Tehdään tämän harjoitus eri kehonosia liikuttaen ja liikkuen tilassa.
5. Keskustellaan kokemuksista.

Harjoituksen voi tehdä liikkuen tilassa isosti tai vaikkapa istuen paikallaan riippuen siitä minkä verran tilaa ja liikkumiskapasiteettia on käytettävissä.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Harjoitus kannattaa aloittaa ihan pienestä liikkeestä esim. yhden sormen liikuttamisesta aivan pienesti. Ohjeeksi voi antaa, että osallistujat liikuttaisivat sormeaan niin pienesti, että liikkeen tuntee, mutta ulkopuolinen ei sitä pysty näkemään. Liikutettavia kehonosia vaihdetaan aina musiikin taukoamisen jälkeen ohjaajan merkistä. Tavoitteena kuitenkin olisi, että osallistujat valitsisivat lopulta itse mitä kehon osaansa liikuttavat, miten liikkuvat ja minkä laatuista liike on.

Jos mahdollista, osallistujat voisivat kuvailla kokemuksiaan ja avata kertoen sitä, millaiset liikkeet tuntuivat sopivan omaan käsillä olevaan mielentilaan tai mitkä liikkeet tuntuivat vapauttavilta/sitovilta/rennoilta/rajoittuneilta ja pohtia ääneen sitä miltä haluaisi kehossaan tuntuvan.

# Orkesterin johtaja

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Laittaa keho liikkumaan, rakentaa yhteyttä liikkeen ja musiikin välille, orientoitua liikkumiseen sekä orientoitua kuuntelemiseen.

**Tarvikkeet:** Musiikkia

## Harjoituksen eteneminen

Harjoituksen voi toteuttaa istuen, selällään maaten tai liikkuen tilassa riippuen siitä kuinka paljon on tilaa liikkua ja millaiset liikkumismahdollisuudet osallistujilla on.

1. Osallistujia pyydetään laittamaan silmät kiinni ja kuuntelemaan musiikkia.
2. Orkesterin johtaminen tapahtuu seuraamalla musiikkia niin kuin osallistuja olisi kapellimestari, jolla on tahtipuikko kädessään.
3. Ohjaaja kertoo kehon osan, jolla orkesteria johdetaan. Kehon osaa vaihdetaan. Myös musiikkia voi vaihtaa. Usein on helpointa aloittaa klassisista kappaleista.
4. Keskustellaan kokemuksista.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoitus kannattaa aloittaa ihan pienestä liikkeestä esim. yhden sormen liikuttamisesta aivan pienesti. Ohjeeksi voi antaa, että osallistujat liikuttaisivat sormeaan niin pienesti, että liikkeen tuntee, mutta ulkopuolinen ei sitä pysty näkemään. Liikutettavia kehonosia vaihdetaan aina ohjaajan merkistä. Tavoitteena kuitenkin olisi, että osallistujat valitsisivat lopulta itse mitä kehon osaansa liikuttavat, miten liikkuvat ja minkä laatuista liike on. Harjoitus voisi mieluusti päättyä siihen, että koko keho toimii tahtipuikkona ja osallistujat liikkuvat tilassa niin paljon kuin ikinä on mahdollista.

Jos mahdollista, osallistujat voisivat kuvailla kokemuksiaan ja avata kertoen sitä, millaiset liikkeet tuntuivat sopivan omaan käsillä olevaan mielentilaan tai mitkä

liikkeet tuntuivat vapauttavilta/sitovilta/rennoilta/rajoittuneilta ja pohtia ääneen sitä miltä haluaisivat kehossaan tuntuvan. Lisäksi voitaisiin keskustella siitä millä kehonosalla johtaminen tuntui vaikeimmalta ja millä taas helpommalta.

**Ehdotuksia johdettaviksi kappaleiksi:**

Aram Khachaturian: Masquerade Suite: Waltz

Jean Sibelius: Karelia Suite, Op. 11: Intermezzo

Edvard Grieg: Peer Gynt Suite No. 1, Op. 46: Morning Mood

Bedrich Smetana: Vltava (The Moldau)

Helvi Leiviskä: Orchestral Suite No.2, Op.11:II. Humoreski. Vivace.

# Randomliikelauseet

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Äänen ja kehon käyttäminen, rytmittely ja liikkuminen, rohkaistuminen itseilmaisuun

**Katso ohjevideo:** [Randomliikelause](#)


**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä

## Harjoituksen eteneminen

1. Osallistujia pyydetään kirjoittamaan paperille jokin lause annetusta aihepiiristä esim. luontoon liittyvä lause. Lauseet voi olla myös ennalta kirjoitettuja.
2. Jos mitään ei tule mieleen, pyydetään osallistujaa katsomaan ulos ikkunasta ja kirjoittamaan siitä mitä näkee. Jos käytetään ennalta kirjoitettuja lauseita, tämän vaiheen voi jättää pois.
3. Kirjoitetut lauseet annetaan ohjaajalle (kannattaa muistuttaa heti alussa, että lause tulee antaa jossain vaiheessa ohjaajalle).
4. Ohjaaja ehdottaa jonkinlaista liikettä kuhunkin lauseeseen ja järjestää laput johonkin järjestykseen. Erityisesti alkuvaiheessa ohjaajan kannattaa valmistautua ehdottamaan liikkeitä kuhunkin lauseeseen. Tavoiteltavin tilanne on, jos osallistujat itse voivat tehdä liikkeitä.
5. Liikkeet harjoitellaan ja toteutetaan yhdessä siinä järjestyksessä, mihin ne järjestettiin.
6. Tästä syntyy yhteinen liikelause, jossa on alku ja loppu ja liikelausetta voi toistaa.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Harjoituksen voi tehdä joko yhden henkilön kanssa kahdestaan tai ryhmän kanssa. Tässä harjoituksessa osallistujille voidaan antaa päätäntävaltaa kaikissa vaiheissa sen mukaan mikä osallistujille on mahdollista. Osallistujat voivat itse keksiä



lauseeseensa liikkeet ja näyttää oman lauseensa muille, mikä olisi tavoiteltavin vaihtoehto ja se mihin voitaisiin pyrkiä.

Osallistujien lauseilla voidaan leikkiä siten, että niitä toteutetaan liikkuen vuorotellen. Tässä ohjausapuna toimii se, että lauseet on kirjoitettu erivärisille papereille ja liikuttaessa ohjaaja nostaa aina tietynvärisen lapun, josta osallistujat tietävät mitä liikettä kulloinkin tehdään.

Tämän harjoituksen voi tehdä harjoituskokonaisuutena yhdessä Randomrytmitys-harjoituksen (mölyä maailmaan) kanssa. Tällöin tehdään lauseille sekä rytmitys että liike ja ne yhdistetään toisiinsa niin, että puolet ryhmästä soittaa ja puolet ryhmästä liikkuu ja vuoroja vaihdetaan.

# Reittikävely

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Orientoidutaan liikkumaan, tutkitaan liikettä tilassa, hahmotetaan musiikin pulssia liikkumalla, hahmotetaan liikkeen kestoa

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja valitsee kävelyyn sopivan musiikin, jossa on selkeästi kuultava peruspulssi. Sen löytää kuuntelemalla musiikista sitä mikä isku ”menee jalan alle” eli mitä tekisi mieli lähteä kävelemään tai taputtamaan.
2. Osallistujat kävelevät ympäri tilaa pyrkien kävelemään musiikin pulssiin.
3. Ohjaaja voi pyytää kävelemään marssimalla, hiippailemalla, sipsuttamalla, tömistelemällä niin, että musiikista käytetään aina eri määrä iskuja kullekin askeleelle. Esimerkkiohje: ”Liiku musiikin mukaan niin, että lasket jokaisella askeleella neljään/kahteen/yhteen”.
4. Liikutaan tilassa kävellen yhteiseen rytmiin. Ohjeen mukaan kuljetaan suorita reittejä, kaarevia reittejä ja harhailevia reittejä.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Valitaan mahdollisimman selkeä musiikki, josta kuuluu esim. hitaan ja nopean vaihtelu musiikkiin sisäänrakennettuna tai eri soittimet selkeästi.

Musiikkiin liikkumista voidaan tukea siten, että hyödynnetään nuottien aika-arvoja:

1. Lasketaan useampi isku yhdelle askeleelle (astu kaksi kolme neljä), jolloin etenemisestä tulee tömistävää, hidasta ja raskasta. Tässä voidaan käyttää mielikuvaa vaikkapa norsun kävelystä. Ohjaaja voi sanoa myös nor-sun as-kele ja osallistujat ottavat askeleen tavulla nor. Liikutaan siis kokonuotteja.
2. Lasketaan aina kaksi iskua askeleelle ja ohjaaja voi sanoa astu stop astu stop. Askel otetaan tavulla astu. Liikutaan puolinuotteja.

3. Lasketaan yksi askel aina iskulle ja ohjaaja voi sanoa käy käy käy käy. Askel otetaan aina kun sanotaan käy. Liikutaan neljäsosanuotteja.
4. Lasketaan aina kaksi askelta iskulle ja ohjaaja voi sanoa titi titi titi titi. Askelia otetaan jokaisella tavulla. Liikutaan kahdeksasanuotteja.
5. Astutaan useampi lyhyt ja päkiöillä etenevä askel nopeasti, jolloin eteneminen on nopeampaa ja kevyempää. Ohjaaja voi tässä sanoa tiputipu tiputipu tiputipu tiputipu. Osallistuja ottaa askeleen tässäkin jokaisella tavulla. Liikutaan kuudestoistaosanuotteja.

Ohjaajan kannattaa ennen harjoitusta katsahtaa oppaan vinkit musiikin kanssa työskentelyyn. [Epäsoitinorkesteri](#)-ohjevideosta löytyy tukea nuottien aika-arvojen hahmottamiseen.

Kannattaa huomioida se, että ihmiset hahmottavat musiikkia yksilöllisesti. Joku toinen saattaa kuunnella pelkästään kappaleen sanoituksia ja toinen puolestaan melodioita, yksi kuuntelee eri soittimia ja toinen kokonaista kuulokuvaa. Ei siis ole välttämättä itsestään selvää, että osallistujat kuuntelisivat musiikista samoja asioita ilman että heitä ohjataan siihen.

### **Musiikkiehdotuksia**

Instrumental Hip Hop on musiikkityyli, josta löytyy rytmikkäitä kappaleita ilman sanoja.

Esim. Cypress Hill: Insane in the Brain Instrumental

Louis Armstrong: Bare Necessities

Hap Palmer: Slow and Fast tai

Graig Wingrove: The Slow Fast Song tai

Steven Mitchell & Patricia Hall Loring: Freeze Dance Slow and Fast

# Sun, mun ja meidän liikkeet ja äänet

**Taso:**    /   

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Dialogin synnyttäminen, keskustelu äänillä ja liikkeillä. Kuunteleminen ja vastaaminen ilman puhetta.

**Tarvikkeet:** Kantele tai jokin muu ääntä tuottava esine. Myös oma keho sopii äänen tuottamiseen.

## Harjoituksen eteneminen

Sovitaan mitkä äänet vastaavat mitäkin liikettä. Harjoituksen voi tehdä ryhmässä, pareittain tai pikkuryhmissä.

**Kukin asia kestää 4 iskua:**

- 1–4 soitto (korkea, matala, keski)
- 1–4 liike vastauksena soittoon
- 1–4 soitto ja liike yhtä aikaa
- 1–4 soitto ja liike yhtä aikaa uudelleen

Liike korkealla = mahdollisimman korkealle ulottuva liike

Keskikorkea liike = keskitasossa toimiva liike

Matala liike = matalalla liikkuva liike

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja auttaa erityisesti liikkeiden tuottamisessa siten, että liikkeiden tekemistä rajataan ensin yksittäisiin kehonosiin. Esimerkkihje: ”Tee liikkeitä pelkästään oikealla kädellä.” tai ”Tee liikkeitä pelkästään kielellä” (toimii jäänrikkojana, koska todennäköisesti aiheuttaa naurunremakan).

Yhteistä rytmiä voi auttaa hahmottamaan esimerkiksi tömistämällä iskuja lattiaan (1 jalan tömistys = yksi isku), jotta kaikki pysyvät samassa tempossa\*. Näin yhtä aikaa soittamisesta ja liikkumisesta ei tule kakofonista kaaosta.

Harjoitusta voi kehittää eteenpäin niin, että turvallisuustason kehittyessä katseen alla olemista voi lisätä eli yksi soittaa usea liikkuu tai yksi liikkuu usea soittaa. Tähän eteneminen kannattaa tehdä pikkuhiljaa.

\*Tempo = millä nopeudella soitetaan tai liikutaan

# Voimause kanteleella

**Taso:** 🐾 🐾 🐾

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Myönteisen sisäisen puheen käyttäminen, uskallus luovuuden käyttämiseen

**Katso ohjevideo:** [Voimauseen rummutus kanteleeseen](#)

**Tarvikkeet:** Harjoituksessa voi käyttää oikeata kanteletta tai Digikanteletta, [Digital kantele, beta](#)

## Harjoituksen eteneminen

Kaksi esimerkkiä voimauseesta


yksi	kaksi	kolme	neljä
TÄMÄ	KIN	MENEE	OHI
TÄMÄKIN	MENEE	tauko	OHI

1. Jokainen osallistuja miettii oman voimauseen, jonka avulla voisi tsemppata itseään hankalissa tilanteissa. Sitä ei tarvitse sanoa ääneen kenellekään.
2. Oma voimause pitää sovittaa 4 iskun mittaiseen kokonaisuuteen.
3. Oma voimause rytmitetään siten, että sen voi naputtaa johonkin pintaan ja toistaa.
4. Oma voimause sijoitetaan kanteleen kielille niin, että sitä voidaan soittaa. On vain oikeita ratkaisuja.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaaja auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa taputtamalla tai tämistämällä neljä iskua lattiaan ja laskemalla samalla yksi, kaksi, kolme, neljä. Tällä pyritään välttämään kakofonia ja mahdollistamaan yhteisen voimausekanteleen soittaminen.





Kehittyneempi taso harjoituksesta on, että se tehdään esimerkiksi parin kanssa niin, että ensin soitetaan oma voimalause, sitten yhdistetään oma ja parin voimalause yhdeksi kappaleeksi. Kehittyneempi versio tehdään useamman hengen ryhmässä niin, että soitetaan peräkkäin useampi voimalause. Tällöin jokainen vuorollaan tuottaa oman voimalauseensa rytminä, mihin kaikki muut vastaavat omilla soittimillaan. Näistä voidaan muodostaa kaanoneita ja tehdä yhdessä toistettavissa oleva rakenne eli voimalausebiisi.

Haastavamman tästä versiosta tekee se, että tilanteessa on useampi katsoja, minkä lisäksi kunkin rytmit pitäisi pystyä toistamaan. Ohjaaja voi auttaa tätä versiota siten, että sanoo kaikkien tulkintojen olevan oikeita, koska oikein tekemisellä ei ole merkitystä vaan ennemminkin sillä, että ollaan läsnä toiselle ja kuunnellaan tätä. Katseen kohteena olemista olisi hyvä harjoitella pikkuhiljaa.

Jos puheentuottaminen tuntuu ryhmässä helpolta ja sosiaalinen turvallisuustaso on korkeahko, voidaan omat voimalauseet sanoa ääneen ja niistä voi tulla ikään kuin sanat omille voimabiiseille ja kaikkien sanat ja liikkeet voidaan koota yhteiseksi voimabiisiksi.

# Voimause pöristellen

Taso: 

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Myönteisen sisäisen puheen käyttäminen ja kehollistaminen.

Katso ohjevideo: [Voimauseen pöristely](#)

## Harjoituksen eteneminen

yksi	kaksi	kolme	neljä
<b>TÄMÄ</b>	<b>KIN</b>	<b>MENEE</b>	<b>OHI</b>
TI TI	TAA	TAA	TI TI
<b>TÄMÄKIN</b>	<b>MENEE</b>	<b>tauko</b>	<b>OHI</b>
TI TI TI	TI TI	TAA = TAUKO	TI TI

1. Jokainen osallistuja miettii oman voimauseen, jonka avulla voisi tsemppata itseään hankalissa tilanteissa. Sitä ei tarvitse sanoa ääneen kenellekään.
2. Oma voimause rytmitetään jaloilla siten, että rytmi muodostuu hiljaisemman kävelyaskeleen ja kovempiäänisen tömistyksen vuorottelusta. Jaloilla voi tömistää joko painottomilla tai painollisilla askelilla.
3. Voimakkaammalla äänellä voidaan aksentoida niitä tavuja, joita halutaan vahvistaa tai kaikki äänet voivat olla yhtä voimakkaita.
4. Oma voimause tuotetaan muiden kanssa yhtä aikaa ohjaajan antaman peruspulssin mukaan.

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

Ohjaaja auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa tömistämällä iskuja lattiaan. Osallistujat pöristelevät (karjalainen sana, jota käytetään kansantanssissa kuvaamaan jaloilla tömistelyä)



eli tuottavat jaloilla oman voimalauseensa rytmiä niin, että yhdessä soitetuista voimalauseista muodostuu yhteinen rytmi.

Kehittyneempi taso harjoituksesta on, että se tehdään esim. parin kanssa vuorotellen ja vielä kehittyneempi tehdään useamman hengen ryhmässä niin, että jokainen toistaa toisten päristelyn. Tällöin harjoitellaan dialogia, jossa jokainen vuorollaan tuottaa oman voimalauseensa rytminä, mihin kaikki muut vastaavat.

Haastavamman tästä versiosta tekee se, että tilanteessa on useampi katsoja, minkä lisäksi kunkin rytmit pitäisi pystyä toistamaan. Ohjaaja voi auttaa tätä versiota siten, että sanoo kaikkien tulkintojen olevan oikeita, koska oikein tekemisellä ei ole merkitystä vaan ennemminkin sillä, että ollaan läsnä toiselle ja kuunnellaan tätä. Katseen kohteena olemista olisi hyvä harjoitella pikkuhiljaa. Tällä tarkoitetaan sitä, että katseen kohteena olemista voidaan harjoitella katsojien määrää pikkuhiljaa lisäten: kun tehdään parin kanssa, on vain yksi katsoja, kun tehdään kolmen hengen ryhmässä niin katsojia on kaksi, neljän hengen ryhmässä katsojia on kolme jne.

Alkuvaiheessa kannattaa pyytää rytmin tuottamista yhdellä tavalla, mutta sosiaalisen varmuuden kehittyessä mukaan voi ottaa vaikka käsien taputukset ja muita kehon liikkeitä. Näin voidaan saada aikaan hyvinkin monipuolinen ryhmätanssi.

Harjoituksessa on monenlaisia sovellusmahdollisuuksia. Jos puheentuottaminen tuntuu ryhmässä helpolta ja turvallisuustaso on korkeahko, voidaan omat voimalauseet sanoa ääneen ja niistä voi tulla ikään kuin sanat omille voimatansseille ja kaikkien sanat ja liikkeet voidaan koota yhteiseksi voimalausetanssiksi.

Voimalauseen kehollistaminen antaa mahdollisuudet syventää omaa voimalausetta kokonaisvaltaisesti vaikuttavaksi. Kun siitä tekee kehollisen, voimalause ikään kuin ankkuroituu juurevasti sen sijaan, että se olisi pelkästään sisäistä puhetta. Sisäisen puheen voi kuulla ikään kuin toisen sanomana omassa päässä, kun taas kehollisesti itse voimalausetta käsitellen se vahvistuu. Tekijä ottaa omistajuuden voimalauseeseensa työstämällä sitä kehollisesti.

# Voimalauseen kehorummutus

Taso: 🐾 🐾 🐾

Toteutus: Hybridi/Live

Tavoitteet: Myönteisen sisäisen puheen käyttäminen

Katso ohjevideo: [Voimalauseen rummutus kehoon](#)

## Harjoituksen eteneminen

yksi	kaksi	kolme	neljä
TÄMÄ	KIN	MENEE	OHI
TÄMÄKIN	MENEE	tauko	OHI


1. Jokainen osallistuja miettii oman voimalauseen, jonka avulla voisi tsempata itseään hankalissa tilanteissa. Sitä ei tarvitse sanoa ääneen kenellekään.
2. Oma voimalause pitää sovittaa 4 iskun mittaiseen kokonaisuuteen.
3. Oma voimalause rytmitetään siten, että sen voi taputtaa, naputtaa tai tömistää eri kehon osilla.
4. Oma voimalause tuotetaan muiden kanssa yhtä aikaa ohjaajan peruspulssin mukaan.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Ohjaaja auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa tömistämällä neljä iskua lattiaan ja laskemalla samalla yksi, kaksi, kolme, neljä. Tällä pyritään välttämään kakofonia ja mahdollistamaan yhteisen rytmikoneen syntyminen.

Kehittyneempi taso harjoituksesta on, että se tehdään esim. parin kanssa ja vielä kehittyneempi tehdään useamman hengen ryhmässä. Tällöin jokainen vuorollaan tuottaa oman voimalauseensa rytminä, mihin kaikki muut vastaavat omilla kehoillaan.



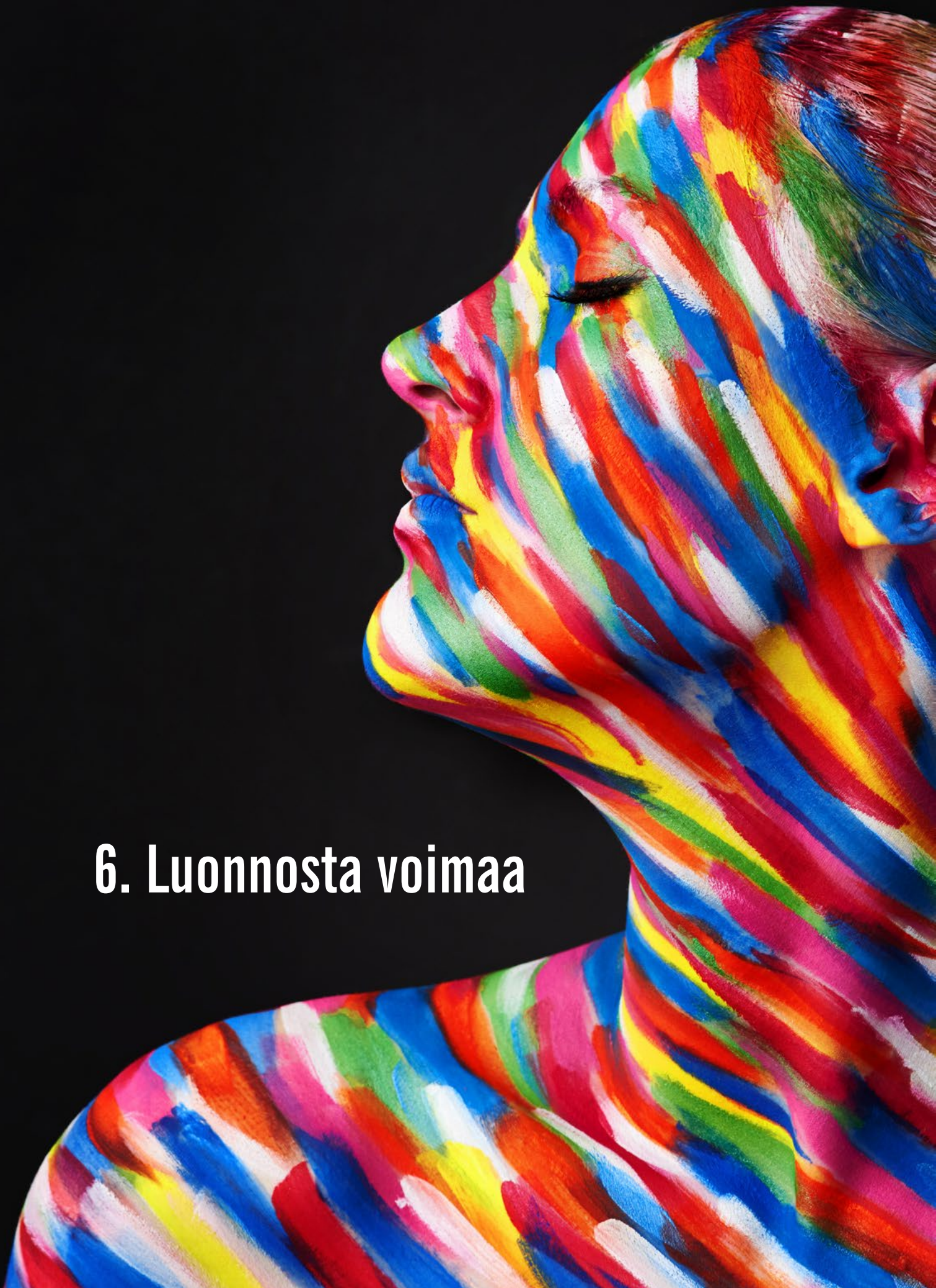


Haastavamman tästä versiosta tekee se, että tilanteessa on useampi katsoja, minkä lisäksi kunkin rytmit pitäisi pystyä toistamaan. Ohjaaja voi auttaa tätä versiota siten, että sanoo kaikkien tulkintojen olevan oikeita, koska oikein tekemisellä ei ole merkitystä vaan ennemminkin sillä, että ollaan läsnä toiselle ja kuunnellaan tätä. Katseen kohteena olemista olisi hyvä harjoitella pikkuhiljaa.

Alkuvaiheessa kannattaa pyytää rytmin tuottamista yhdellä tavalla ja vaikeuttaa rytmin tuottamista pikkuhiljaa esim. tuotetaan rytmi koskemalla eri kohtiin kehossa eri sanoilla tai tavuilla.

Jos puheentuottaminen tuntuu ryhmässä helpolta ja turvallisuustaso on korkeahko, voidaan omat voimالاuseet sanoa ääneen ja niistä voi tulla ikään kuin sanat omille voimatansseille ja kaikkien sanat ja liikkeet voidaan koota yhteiseksi voimالاusetanssiksi.

## 6. Luonnosta voimaa



# Arvaa mikä se on?

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Tutustuminen

**Tarvikkeet:** Esine omasta lähiympäristöstä

## Harjoituksen eteneminen

1. Ohjaaja pyytää osallistujia etsimään lähiluonnosta jonkin asian. Tämän voi tehdä myös mielikuvitusta käyttäen.
2. Yhden osallistujan asiaa arvuutellaan kysymällä kysymyksiä, joihin voi vastata vain KYLLÄ tai EI.
3. Tätä voidaan pelata pelinä, jossa kerätään pisteitä. Arvuutellaan toisten asioita ja pisteen saa, kun tietää mistä asiasta on kysymys ja sanoo sen ääneen. Eniten pisteitä kerännyt on voittaja.

## Ohjausvinkit ja kehittäely

Tavoitteena on vuorovaikutuksen käynnistäminen, joten tämän pelin jälkeen osallistujia voisi ehkä houkuttaa keskustelemaan näistä luontoelementeistä.

# Luontokuvasta liikkeeksi

**Taso:** 

**Toteutus:** Hybridi/Live

**Tavoitteet:** Virittää vuorovaikutusta luontokuvien avulla.

**Tarvikkeet:** Luontokuvia (esim. Pixabaysta)

## Harjoituksen eteneminen

1. Katsokaa kuvia.
2. Jokainen osallistuja valitsee yhden kuvan.
3. Seuraavaksi kaikkien kuvat laitetaan yhteiselle pöydälle.
4. Jokainen yrittää vuorotellen tuottaa ilman puhetta jonkin sellaisen äänen/liikkeen, mikä auttaa muita arvaamaan mistä kuvasta on kyse.
5. Arvaaja tekee seuraavana tai ohjaaja tekee kaikki kuvat (ainakin ryhmän ollessa alussa).

## Ohjausvinkit ja kehittäminen

On tärkeää, että osallistujien kanssa edetään rauhassa. Aluksi ohjaaja voi tehdä liikkeitä kuvista, mutta kun luottamus kasvaa kaikki osallistujat voivat tehdä kuvista arvattavia liikkeitä.

Ohjaajan kannattaa itse heittäytyä tekemään liikkeitä hyvin isosti. ”Ohjaaja tehkään itsestään pellen.” Osallistujia voi kannustaa tekemään omat liikkeensä niin isosti kuin pystyy; voi olla, että osallistuja kykenee tekemään liikkeit vain hyvin pienesti tai aluksi ei ollenkaan.

### Erilaisia variaatioita harjoituksesta:

- Voit näyttää kuvia (toimii myös etänä).
- Pyydä kertomaan kuvasta jotain, mitä siinä näet, esim. tästä kuvasta tulee mieleen lapsuus, tähän kuvaan tiivistyy rauha, tässä kuvassa on selkeä rytmi.
- Keksi kuvaan otsikko tai keksi kuvaan lyhyt tarina. Mitä on tapahtunut ennen tai mitä tapahtuu jälkeen?
- Miten tarina jatkuu kuvien välillä, miten pääset yhdestä kuvasta tarinan keinoin seuraavaan kuvaan.
- Aseta itsesi kuvaan ja kerro tarina.

A close-up portrait of a man with a beard, looking slightly to the left. He has red and orange body paint on his face and neck. The background is dark with blue and red lighting, and a vertical strip of blue lights is visible on the left. The text '7. Valmiita harjoituskokonaisuuksia' is overlaid in white at the bottom.

## 7. Valmiita harjoituskokonaisuuksia

# KOKONAISUUS 1: Kaikin puolin

## JÄÄNMURTAJA

### Jos sinäkin 🐾🐾🐾

Osallistujat ovat piirissä selkä piirin keskustaan päin. Ohjaaja esittää väitteitä, joihin voi vastata joko KYLLÄ, EI, EHKÄ.

Kyllä-vastaus ilmaistaan kääntymällä sovitulla tavalla.

## LIKETTÄ LIHAAN

### Voimalauseeni rytmi 🐾🐾🐾

Oman voimalauseen rytmittäminen naputtamalla sormilla lattiaan tai esim. kanteleen pohjaan. Voimalauseetta ei kerrota muille.

### Soiva voimalauseeni 🐾🐾🐾

Oman voimalauseen soittaminen itsekseen. Kaikki soittavat yhtä aikaa.

### Voimaksi toiselle 🐾🐾🐾

Oman voimalauseen soittaminen voimaksi toiselle. Yksi kuuntelee silmät kiinni piirin keskellä muiden soittamia voimalauseita.

**Turvallisuustason kasvaessa omista voimalauseista ja niiden kuuntelemisesta voidaan keskustella yhdessä.**

## MOLEMPI PAREMPI

### Kuvat, tekstit ja äänet 🐾🐾🐾

Jokainen osallistuja valitsee yhden kuvan, jonka jälkeen kaikkien kuvat laitetaan yhteiselle pöydälle. Jokainen yrittää vuorotellen tuottaa ilman puhetta jonkin sellaisen äänen/liikkeen, mikä auttaa muita arvaamaan mistä kuvasta on kyse. Arvaaja tekee seuraavan äänen.

### Katso ikkunasta ulos (voi tehdä myös ulkona) 🐾🐾🐾

Kirjoita kolme lausetta asioista, jotka näet. Esim: Pihalla on puu. Lätäkössä on oksa. Orava hyppelee tien poikki. Paperit laitetaan yhteiseen pinoon, josta jokainen ottaa yhden ja tekee äänellä/liikkeellä ne asiat mitä paperissa on.

### **Katso ikkunasta ulos 2 (voi tehdä myös ulkona) 🐾🐾🐾**

Valitse kolme asiaa, joihin liität jonkin tunnetilan. Esim. kuihtuva kukka nuokkuu apaattisena. Koivun oksat roikkuvat alakuloisina. Taivas on synkkä. Ilmaise valitsemasi lauseet äänin/liikkein. Toivottavasti tästä avautuu keskustelu, mitkä asiat inspiroivat valitsemaan juuri nämä asiat ja mistä se kertoo.

**Kuvia on hyvä varata valmiiksi ja lauseet voivat myös olla kirjoitettu valmiiksi.**

# KOKONAISUUS 2: Matalalla kynnyksellä

## JÄÄNMURTAJA

### Hengitysreitti (Take Five) 🐾🐾🐾

Käydään hengityksen tahtiin läpi kaikki sormet. Seuraa sormen ääriviivoja toisen käden etusormella, ylös mennessä hengitä sisään ja alas tullessa hengitä ulos.

## LIKETTÄ LIHAAN

### Mielipidekehoja 🐾🐾🐾

Ohjaaja esittää väitteitä, joihin voi vastata esim. KYLLÄ, EHKÄ tai EI. Osallistujat vastaavat väitteisiin tekemällä sovitun asennon esim. seisoma-asento tarkoittaa kyllä, kyykistynyt asento ehkä ja lattian pinnassa oleva asento tarkoittaa ei.

## MOLEMPI PAREMPI

### Reittikävely 🐾🐾🐾

Tilassa liikutaan kävellen musiikin tahtiin. Ohjaajan ohjeen mukaan kuljetaan suoria reittejä, kaarevia reittejä ja harhailevia reittejä.

## MÖLYÄ MAAILMAAN

### Liikun, kun soi 🐾🐾🐾

Liikutaan tilassa määrättyyn paikkaan (esim. mahdollisimman tyhjään tilaan) silloin, kun musiikki soi.

# KOKONAISUUS 3: Nyt hassutellaan

## JÄÄNMURTAJA

### Iso naama – pieni naama 🐾🐾🐾 – 🐾🐾🐾

Osallistujat ovat ympyrässä niin, että näkevät toisensa. Jokainen pyrkii tekemään vuorollaan omasta naamastaan mahdollisimman ison/pienen/ruttuisen/venyneen. Muut katsovat.

## JÄÄNMURTAJA

### Irvistelyjono 🐾🐾🐾

Osallistujat asettuvat jonoon. Takana oleva irvistelee edessä olevan niskalle. Jokainen yrittää välillä myös saada itsensä takana olevan kiinni irvistyksestä. Tämä tapahtuu niin, että käännetään katsomaan taaksepäin. Jos jää kiinni irvistyksestä, niin siirtyy koko jonon ensimmäiseksi.

## LIKETTÄ LIHAAN

### Jättiläiskeho – lilliputtikeho 🐾🐾🐾

Osallistujat kävelevät ympäri tilaa ilman kontaktia toisiinsa. Ohjaajan ohjeesta omalla keholla tehdään mahdollisimman iso asento (jättiläiskeho) tai pieni asento (lilliputtikeho).

Asennon jälkeen jatketaan liikkumista joko kävellen tai ohjaajan ohjeen mukaan.

# KOKONAISUUS 4: Kerro jotain sinusta

## JÄÄNMURTAJA

### Nimitavurytmi 🐾🐾🐾

Jokainen laskee oman etunimensä tavut. Jokaista tavua kohden osallistuja tekee yhden liikkeen. Yksi sanoo oman nimensä ja näyttää samanaikaisesti liikkeensä. Muu ryhmä pitää samasta rytmistä kiinni ja toistaa heti perään nimen ja liikkeen.

Seuraavalla kierroksella jätetään nimi sanomatta, mutta tehdään liike.

## LIKETTÄ LIHAAN

### Kyllä/Ei/Ehkä 🐾🐾🐾

Oma keho toimii mittarina mielipiteen ilmaisulle. Voidaan tehdä eri kehonosilla tai koko keholla. KYLLÄ=mahdollisimman iso asento

EI = mahdollisimman kippurainen asento

EHKÄ = epäsymmetrinen välimallin asento

## MOLEMPI PAREMPI

### Voimalauseen kehorummutus 🐾🐾🐾

Jokainen osallistuja miettii oman voimalauseen, jonka avulla voisi tsempata itseään hankalissa tilanteissa.

Oma voimalause pitää sovittaa 4 iskun mittaiseen kokonaisuuteen.

Oma voimalause rytmitetään siten, että sen voi taputtaa, naputtaa tai tömistää eri kehon osilla.

# Tanssi ja musiikki sosiaalisen osallisuuden ja toimijuuden lähteenä – työkalupakki

[oamk.fi/tassu](https://oamk.fi/tassu)



Euroopan unionin  
osarahoittama

**OAMK**  
OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

**DIAK**