



VIRITYSKORTIT

RAILI HONKANEN-KORHONEN

 **Metropolia**



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

VIRITYSKORTIT

© Metropolia Ammattikorkeakoulu

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tekijä: Raili Honkanen-Korhonen

Taitto & kuvitus: Tanja Kallio/ Muotografia

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki 2020

Metropolia Ammattikorkeakoulun

julkaisuja

OIVA-sarja 22

Helsinki 2020

ISBN 978-952-328-230-8 (painettu)

ISBN 978-952-328-231-5 (pdf)

ISSN 2490-2047 (painettu)

ISSN 2490-2055 (pdf)

metropolia.fi/julkaisut



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä pois lukien julkaisussa olevat kuvitus ja grafiikka.

Nämä kortit on tuotettu osana Metropolia Ammattikorkeakoulun hallinnoimaa valtakunnallista Hyvinvoinnin tilat -hanketta, jota Euroopan sosiaalirahasto on rahoittanut vuosina 2017–2020.

KORTTIEN KÄYTTÖTARKOITUS JA YLEISIÄ OHJEITA NIIDEN KÄYTTÖÖN

KÄYTTÖTARKOITUS

Kortit on tarkoitettu ryhmän ohjaajan avuksi ryhmän yhteisen työskentelyn vahvistamiseen. Kaikki korttien harjoitukset soveltuvat ryhmän virittämiseen tapaamisen alussa, mutta yhtä hyvin harjoituksia voi soveltaa myös yhteiseen lopetukseen. Harjoitukset ovat ikään kuin ovi, josta voi astua sisään ryhmään ja lopuksi pois ryhmästä.

Kortit on tarkoitettu ideapohjiksi, joita voi vapaasti soveltaa ja muokata kulloisenkin tilanteen, ryhmän ja ohjaajan kannalta tarkoituksenmukaisiksi. Esimerkiksi seisomiseen, koskettamiseen ja silmien sulkemiseen liittyvät ohjeet kannattaa soveltaa omalle ryhmälle sopivaksi. Piirissä voidaan käsistä kiinni pitämisen sijaan pitää yhdessä kiinni vaikkapa huivista tai kapulasta.

TAVOITE

Harjoitusten tavoitteena on positiivisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen rakentaminen. Yksilön hyvinvointi lisääntyy ryhmässä ja hyvinvoivassa yhteisössä kaikki voimme paremmin. Harjoitukset on rakennettu seuraavilla ajatuksilla:

- **Yksilö** (minä): luon yhteyden itseni ja olen vuorovaikutuksessa itseni kanssa.
- **Ryhmä** (me): luon yhteyden ryhmääni ja olen vuorovaikutuksessa ryhmäni kanssa.
- **Yhteisö** (me kaikki): luon yhteyden yhteisööni ja olen vuorovaikutuksessa yhteisöni kanssa.

Harjoitukset tähtäävät yhteiseen olemisen tilaan ja yhteiseen tekemiseen keskittymiseen. Siksi on tärkeää, että harjoituksen tekemiseen on varattu riittävästi aikaa. Harjoituksista voi käyttää myös vain esimerkiksi yksilötasoa tai vain yhteisön tasoa. Ohjaajan on hyvä tarkkailla myös ryhmän keskittymiskykyä ja muokata harjoituksen pituutta ja syvyyttä sen mukaisesti.

AJANKÄYTTÖ

Harjoitukseen kuuluva aika on suhteessa ryhmän kokoon ja siihen, kuinka kauan ohjaaja haluaa käyttää aikaa harjoitusten eri vaiheisiin. Harjoitukseen kannattaa käyttää aikaa siten, että ohjaaja huomaa ryhmän rauhoittuvan ja keskittävän, jotta harjoitus täyttää tehtävänsä ja harjoituksen tavoite toteutuu. Joskus se käy nopeammin, joskus hitaammin.

OHJAAJAN TOIMINTA

Ohjaajan kannattaa aina virittää itsensä yhteiseen työskentelyyn ennen tilaisuuden alkamista. Se auttaa ryhmää asettumaan harjoituksiin ja toimintaan toivotulla tavalla. Kaikki harjoituksissa tarvittavat välineet kannattaa laittaa esille ja testata niiden toimivuus ennen ryhmän saapumista. Näin ohjaajan oma keskittyminen ei häiriinny eikä yhteistä aikaa kulu siihen, että odotetaan esimerkiksi musiikkilaitteiden toimintakuntoon saattamista. Ohjaajan on hyvä kokeilla harjoitukset itse etukäteen, sillä oman kokemuksen kautta harjoitusten ohjaaminen on helpompaa.

Ohjaaja voi itse valita osallistuuko ryhmän toimintaan vai ohjaako harjoitusta piirin ulkopuolelta. Yleensä ohjaajan kannattaa olla mukana ainakin joissakin kohdissa varsinkin harjoituksen alussa. Omalla esimerkillä harjoitusten ohjaaminen ja näyttäminen auttaa ryhmää tekemään harjoitusta keskittyneemmin. Ohjaajan ollessa mukana harjoituksessa hän samalla liittyy myös itsensä ryhmään ja ryhmäläisiin.

TYÖSKENTELYTILAN JÄRJESTÄMINEN

Ohjaaja valmistaa tilan ryhmän toiminnan tarpeisiin sopivaksi ennen ryhmäläisten saapumista.

Musiikin käyttäminen harjoituksissa:

Musiikki on vahva väline ja siksi kannattaa harkita milloin ja miten sitä käyttää. Mikäli harjoitus kaipaa musiikkia, se on hyvä valita huolellisesti etukäteen. Musiikista kannattaa kuunnella ja tunnustella itse sen

- **tempoa** – sopiiko esim. hengitys- tai kävelyrytmiin?
- **tunnelmaa** – ohjaako se ryhmäläisiä toivottuun tunnelmaan?
- **sanoja** – sopiiko teksti tilanteeseen?

Musiikkia käytettäessä kannattaa kokeilla etukäteen sen kuuluvuus tilassa. Jos musiikkilaitte ei itsessään riitä tuottamaan riittävä äänen voimakkuutta, on syytä käyttää vahvistinta. Kun musiikkia käytetään, äänenvoimakkuudella on iso merkitys. Volyymit kannattaa olla sellaisella tasolla, että musiikki kuuluu hyvin, mutta se ei saa myöskään olla häiritsevän voimakasta. Liikkumisharjoituksissa volyymilla saadaan aikaan aktiivisuuden muutoksia: hiljainen rauhoittaa, voimakkaampi aktivoi. Volyyminappi kannattaa olla käden ulottuvilla jotta äänenvoimakkuutta voi säätää tilanteen ja harjoituksen mukaan. ■

HENGITYS JA YHTEINEN ÄÄNI

Tavoite: Keskittynyt, kuunteleva tunnelma. Irrottaa ajatukset aiemasta tekemisestä. Koskettaminen ja ääni rauhoittaa ja virkistää.

Työskentelyyn tarvittava aika: Ohjaajan on hyvä seurata ryhmän läsnäolon lisääntymistä ja sen mukaan siirtyä vaiheesta toiseen. Loppuääneen kannattaa käyttää muutamia minuutteja.

Valmistautuminen: Tila jossa ryhmä mahtuu seisomaan piirissä.

Käyttövinkkejä: Ohjaajan kannattaa itse osallistua ja olla rohkeana esimerkkinä äänenkäytöstä. Hiljainen ääni riittää. Musiikkia voi käyttää taustalla tehostamaan ravistelua.

Työtavan kuvaus:

 **MINÄ:**

1.) Seisotaan väljässä piirissä ja keskitytään ensin omaan oloon ja kuulostellaan jalkojen tuntuun lattiaan ja käydään (ohjaajan puheen mukaan) mielessä läpi koko keho (jalkapohjat, polvet, lantio, vatsa, selkä, hartiat, kätet, rintakehä, kaula ja pää).

2.) Ravistellaan kehosta pois kaikkea sitä mikä mahdollisesti häiritsee, eikä sitä tarvita tänään ja tähän tapahtumaan.

3.) Keskitytään omaan hengitykseen. Laitetaan vasen käsi vatsan päälle ja oikea käsi rintakehän päälle.

 **ME:**

4.) Tiivistetään piiri ja pidetään vasen käsi oman vatsan päällä ja laitetaan oikea käsi vieressä seisovan lapaluiden väliin. Tunnistetaan oma ja toisen hengityksen rytmi.

 **ME KAIKKI:**

5.) Jokaisen uloshengityksen mukana tehdään hyvin hiljaista mm-ääntä. Annetaan leuan olla vapaana ja annetaan suuhun tulla tilaa, huulet kevyesti yhdessä. Näin ääni alkaa tuntua kutinana omassa suussa ja kasvoilla. Oikean käden alla on mahdollista tuntea vieruskaverin ääni värinästä käden alla.

MINUN ROOLINI TÄSSÄ RYHMÄSSÄ

Tavoite: Tavoitteena on tuoda esiin kunkin ryhmäläisen tärkeää roolia ja osuutta ryhmän toiminnassa. Tarkoituksena on tuoda myös näkyväksi jokaisen tarpeellisuutta ja osallisuutta ryhmässä. Harjoitteluun aktiivista ja läsnäolevaa kuuntelemista.

Työskentelyyn tarvittava aika: Ohjaaja voi määritellä ja rajata ajankäyttöä antamalla aikarajoja kahdenkeskisiin keskusteluihin ja yhteiseen keskusteluun.

Valmistautuminen: Ohjaaja rajaa harjoitukseen käytettävän ajan ja ohjaa harjoitusta määrittämällä yksilö – pari – ryhmäkeskustelujen ajankäyttöä. Mikäli harjoituksessa käytetään kortteja, ne sijoitetaan siten, että osallistujilla on niihin hyvä näkö- ja kosketusetäisyys.


Käyttövinkkejä: Ryhmäläiset tarvitsevat kannustusta omaan tarpeellisuuteensa ryhmän jäsenenä ja tuntevat olevansa tärkeä osa ryhmän toimintaa. Näin annetaan näkökulmaa ja tilaa osallistujien toiminnalle.

Muita keskustelun aiheita voi olla myös esimerkiksi seuraavat:


- Mikä tuottaa minulle iloa tässä ryhmässä?

- Miten ja missä asiassa toivoisin minua kannustettavan juuri nyt?
- Kun tämä ryhmä toimii parhaimmillaan, millaista silloin on, mikä parhaimman toiminnan mahdollistaa ja missä parhaimmuus näkyy?


Työtavan kuvaus: Osallistujat istuvat piirissä tai pöydän ääressä.

 **MINÄ:** Jokainen miettii ensin itsekseen mikä rooli hänellä on tässä ryhmässä. Roolin miettimisessä voidaan käyttää apuna myös kortteja, jotka ohjaaja on laittanut valmiiksi pöydälle. Osallistujat valitsevat yhden kortin, joka kuvaa eniten hänen rooliaan ryhmässä.

- Esim. onko rooli aina sama vai vaihtuuko se, jos niin miksi?

 **ME:** Kun jokainen on saanut pohtia omaa roolia hetken itsekseen, keskustellaan pareittain rooleista esim. vieruskaverin kanssa. Parissa on henkilö A ja B. Kun A kertoo, B kuuntelee aktiivisesti ja läsnäolevasti A:n puhetta. Hän malttaa olla kommentoimatta ääneen eikä ala kertomaan omia mieleen tulevia asioita A:n kerto-

muksen aikana. Kun A on puhunut loppuun, voidaan keskustella yhdessä A:n asiasta hetken aikaa. B voi esittää lisäkysymyksiä tai kommentteja, mutta vasta kun A on lopettanut oman puheensa. Sitteen on B:n vuoro kertoa omasta roolistaan. Tällöin A kuuntelee aktiivisesti, mutta ei keskeytä B:n puhetta, kommentointi ja keskustelu vasta kun B on lopettanut. Parikeskustelussa voidaan puhua siitä, miksi rooli on tärkeä tässä ryhmässä ja miten se näkyy henkilön toiminnassa positiivisesti.

 **ME KAIKKI:** Lopuksi ohjaaja pyytää jokaista vuorotellen kertoamaan omasta roolistaan ja koko ryhmä voi kommentoida roolin ja henkilön merkityksellisyyttä ryhmässä ja sen toiminnassa.

Ryhmätapaamisen lopussa ohjaaja voi vielä vahvistaa jokaisen roolia kysymällä ryhmäläisiltä, missä kohtaa he huomasivat joko itsensä tai jonkun muun positiiivista ryhmäroolin käyttöä tapaamisen aikana. Ohjaaja huolehtii, että jokainen saa kannustavaa ja vahvistavaa palautetta roolistaan tapaamisen aikana. ■

YHTEISET TOIVEET JA KIITOLLISUUS


Tavoite: Yhteinen liike, hengitys ja yhteiset positiiviset toiveet ja kiitollisuus virittävät samalle aaltopituudelle. Lempeää liikettä erityisesti ylävartaloon. Herkistää toisen ihmisen keholliseen kuuntelemiseen, kun puhetta ei käytetä. Kiitollisuuden ja toiveikkuuden ylläpitäminen.


Työskentelyyn tarvittava aika: Harjoitukseen kannattaa käyttää aikaa 5–10 min.

Valmistautuminen: Ohjaaja valmistaa tilan piirin liikkumista varten ja miettii valmiiksi kysymyksiä, joita esittää ryhmälle harjoituksen alussa. Kysymykset voivat koskevat toiveita ja haaveita, joita halutaan toteuttaa. Toiveet voivat kohdistua itsen, ryhmän tai vaikkapa koko maailman hyväksi. Harjoitus voidaan tehdä myös kiitollisuusharjoituksena, jolloin pohditaan kiitollisuuden kohteita. Harjoituksen taustalla voi käyttää musiikkia, joka houkuttelee esiin toiveikkuutta ja kiitollisuutta.


Käyttövinkkejä: Positiivisen ja toiveikkaan ryhmähengen luomiseen. Hyvän toivomiseen jonkin kipevän tilanteen kynnyksellä tai hyvän hengen ylläpitämiseen. Kiitollisuuden kasvattaminen ryhmässä. Tapaamisen alussa aiheena voi olla toiveet ja lopussa kiitollisuus.

Työtavan kuvaus:

 **MINÄ:** Seisotaan piirissä. Kukin keskittyy hetken oman hengityksensä tarkkailuun silmät suljettuina. Jokainen miettii oman toiveensa esimerkiksi ryhmän toiminnan onnistumisesta tai omasta osuudestaan siihen. Uloshengityksellä jokainen nostaa kädet ylös ilmaan ja heittää sen mukana oman toiveensa ilmaan. Sisäänhengityksellä lasketaan kädet takaisin alas. Voidaan toistaa muutaman kerran omaan tahtiin.

 **ME:** Avataan silmät ja katsotaan kumppaakin vieruskaveria silmiin.

Tartutaan käteen ja koko piiri nostaa kädet yhteisellä uloshengityksellä toivoen/kiittäen samalla hiljaa mielessään.

 **ME KAIKKI:** Annetaan katseen kiertää koko piirissä edelleen käsistä kiinni pitäen. Yhteisellä uloshengityksellä koko ryhmä astuu muutaman askeleen piiriin keskustaan päin nostaen kädet samalla ylös ja heittää uloshengityksen mukana toiveen äänettömästi ilmaan. Peruutetaan rauhallisella sisäänhengityksellä piiriin, edelleen käsistä kiinni pitäen. Toistetaan haluttu määrä. Lopuksi seisotaan hetki piirissä käsi kädessä ja aistitaan hiljaa yhdessä luotua hyvää. ■

IRROTTAUTUMINEN JA LIITTYMINEN

Tavoite: Jotta voi tarttua seuraavaan asiaan joka tapahtuu, on hyvä irrottautua edellisestä tekemisestä ja aiheesta. Rauhallinen ryhmään liittyminen tai siitä irrottautuminen.

Työskentelyyn tarvittava aika: 10–20 min. riippuen siitä kuinka paljon tarvitaan aikaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Harjoituksen voi tehdä kokonaan tai vain tarvittavan palasen siitä. Suositeltavaa on, että vähintään rauhoittuminen tehdään joka tapauksessa.

Valmistautuminen: Ohjaaja katsoo, että kaikille on riittävästi tilaa siten, että ojennettaessa kädet sivuille molemmille puolille jää hyvin tilaa. Nyrkkeilyosuuden voi käydä tekemässä itsekseen jossain sivummalla jos se tuntuu hyvältä ja tilaa on. Voidaan sopia yhdessä, että ohjaaja pyytää laittamaan silmät kiinni. Ne myös pidetään kiinni, jotta jokainen saa tehdä harjoituksensa rauhassa eikä tarvitse pidätellä siksi, että pelkää näyttävänsä hölmöltä. Jokainen tekee omaa harjoitustaan.

Käyttövinkkejä:

- Kehon virkistykseksi, kun on istuttu pitkään.
- Kun tarvitaan energisoivaa ja rauhoittavaa tekemistä.

- Tapaamisen loppuun, jossa on jouduttu käsittelemään vaativia asioita.
- Rentoutumisen taustalle voi laittaa soimaan rauhallisen musiikin.

Työtavan kuvaus:

MINÄ:

- 1.) Nouse seisomaan ja hengitä pari kertaa kunnolla ulos niin että hengitys liikuttaa myös vatsan aluetta.
- 2.) Laita silmät kiinni ja kuvittele eteesi nyrkkeilysäkki tai nyrkkeilyvalmentaja, joka sparraa sinua. Laita kädet nyrkkiin, polvet kevyeen niaukseen ja nyrkkeile sinulle sopivalla voimalla ja tavalla varjovastustajasi kanssa. Voit nyrkkeillä leikitellen ja kevyesti hypellen tai jysäyttää säkkiä kunnolla. Voit tehdä pieniä, isoja hitaita tai nopeita liikkeitä. Kuuntele kehoa ja tunnetilaasi ja toimi sen mukaan. Voit käyttää myös jalkojasi ja tehdä muutaman potkuliikkeen kuin karateka ikään. Anna käsien ja jalkojen liikkua, jotta veri alkaa kiertää ja hieman hengästytkin. Voit päästää ääntä ja ähkäisyjä, jos tuntuu, että sekin vapauttaa oloa.

- 3.) Kun olo muuttuu ja tuntuu, että liikkuminen riittää, pienennä kehon liikkeitä. Vähitellen rauhoitu seisomaan tai istumaan paikallasi yhteiseen piiriin.
- 4.) Sulje jälleen silmäsi ja tunne energian virtaus kehossa. Tunne jalkapohjat lattiassa, polvet niiden yläpuolella, vakaa lantio jalkaterien ja polvien päällä. Tunne kuinka selkäranka virtaa ylöspäin kohti lapoja, niskaa ja takaraivoa. Virtaus ojentaa ja kannattelee kehoa. Keskeytä taas hengitykseen ja anna lihasten rentoutua päältaelal alaspäin virraten. Vapauta otsa, posket leuka ja niska. Anna hartioiden ja rintakehän rentoutua ja vapautua. Keskeytä liikkuu hengityksen tahdissa, selkä- ja vatsalihakset rentoutuvat. Alaspäinen virtaus kulkee lantion kautta reisiin, polviin, pohkeisiin ja jalkaterien kautta maahan. Tunne virtaus ja vapaus.

 **ME:**

- 5.) Avaa silmät. Katso piirissä seisovia ryhmäläisiä ja kerro yksi mukava ja miellyttävä asia tämän kertaisesta tapaamisesta. Puhu rauhassa, mutta tiivistäen omat hyvät

tuntemuksesi. Kuuntele rauhassa, kun toiset kertovat omat kokemuksensa.

 **ME KAIKKI:**

- 6.) Lopuksi katsotaan kaikkia ryhmäläisiä silmiin vuorotellen ja kiitetään yhdessä olosta. Pidä koko ryhmätapaamisen aikana/kotimatalla hyvä kehonasento, hengitys ja mukava olo kehossasi. ■

KOHTAAMISKÄVELY

Tavoite: luoda kävelyn ja tilassa liikumisen kautta yhteyttä itseen ja ryhmään.

Valmistautuminen: Ohjaaja varmistaa etukäteen, että ryhmällä on tilaa liikkua tilassa vapaasti kävellen. Ohjaaja on valinnut harjoituksessa käytettävän musiikin ja sen soittamiseen ja mahdollisesti äänenvahvistamiseen tarvittavat laitteet etukäteen. Ohjaaja valitsee valmiiksi useampia kappaleita peräkkäin, jotka tahdittavat harjoitusta sopivalla tempolla ja tunnelmalla. Ohjaaja voi musiikki-valorinnoilla ja omalla esimerkillään saada ryhmäläiset hyvinkin aktiivisiksi kävelijöiksi ja tanssahtelijoiksi.

Käyttövinkkejä: Tapaamisen alkuun ja loppuun.

Työtavan kuvaus: Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan tilaan siten, että kaikilla on riittävästi vapaata tilaa kävelyä ja jopa pientä tanssahtelua varten.

MINÄ: Aloitetaan keskittymällä ensin omaan hengitykseen ja oman kehon tilaan. Suljetaan silmät tai annetaan luomien hieman laskeutua, jotta näkökenttä kaventuu vain itsen lähelle. Ohjaaja esittää rauhalliseen tahtiin kysymyksiä pitäen

pienen tauon jokaisen kysymyksen välissä:

- 1.) Miltä tuntuu oma hengitykseni? Siihen ei tarvitse puuttua, mutta voit hetken seurata missä kaikkialla kehossa hengitys tuntuu.
- 2.) Millaisia ajatuksia mielessäni liikkuu? Niihin ei tarvitse puuttua, mutta niiden kulkua voi hetken seurata.
- 3.) Millaisia tunteita minussa on juuri nyt? Niihin ei tarvitse puuttua, mutta tunteita voi hetken kuulostella.

Ohjaaja jatkaa ohjeiden antamista ja laittaa soimaan musiikin, joka on rauhalliseen kävelytempoon sopivaa. Myös ohjaaja voi lähteä liikkeelle ryhmän mukana. Hän antaa sopivassa tempossa ohjeita ääneen puhuen.

- 4.) Avaa silmäsi ja anna katseen aueta eteesi ja huomaa mitä näet.
- 5.) Lähde liikkeelle ja tee hiljaa mielessä huomioita tilasta: "tuolla on sininen kangas, tässä on valkoinen seinä, lattia on puhdas, pöydällä on kirjoja jne."

6.) Tunnen miten jalkapohjat rullaavat lattialla, kun otan askeleita. Tunnen miten polveni liikkuvat kun astelen eteenpäin. Tunnen lantion alueen liikkeen. Tunnistan liikkeen selkäpuolella. Tunnen miten kädet liikkuvat vartalon molemmin puolin. Tunnen hartioiden rentoutuvan ja niskan olevan pitkä ja vapaa. Tunnen miten pää hieman liikkuu kun kävelen. Niskani on vapaa ja leuka rento.

 **ME:**

7.) Kävelen edelleen tilassa ja huomaan, että täällä on muitakin. Voin ottaa lyhyitä katsekontakteja vastaantulijoihin. Voin jopa hymyillä vastaantulijoille ja he hymyilevät minulle. Voin jäädä hieman pidemmäksi aikaa katseellani kiinni vastaantulijaan. Olen oikein rohkea ja kuljen hänen kanssaan pienen matkaa. Jatkan sitten matkaani ja kävelen tai tanssahtelen pienen matkan jonkun toisen kanssa.

 **ME KAIKKI:**

8.) Kun harjoitus loppuu jokainen osallistuja toivottaa toisilleen "tervetuloa" tai "näkemiin" riippuen siitä tehtiinkö harjoitus tapaamisen aluksi vai loppuksi. ■

KESKITTYYMINEN ITSEEN JA RYHMÄÄN

Tavoite: Keskittynyt, rauhallinen tunnelma jossa aistitaan oma ja toisten läsnäolo

Työskentelyyn tarvittava aika: noin 10 min.

Valmistautuminen: Ohjaaja valmiistaa tilan istuimiseen piiriin niin, että kaikilla on tilaa, mutta seisomaan noustessa yltää helposti vieressä seisovien käteen.

Käyttövinkkejä: Kun tarvitaan keskittynyttä rauhallista mielentilaa ja lempeää yhteyttä toisiin ihmisiin. Hiljainen harjoitus.

Työtavan kuvaus:

 **MINÄ:**

- 1.) Istu mukavasti, hengitä muutama syvä ja rauhallinen hengitys niin, että tunnet, kuinka napa liikkuu hengityksen tahdissa sisään ja ulos.
- 2.) Hiero ja pyörittele hitaasti ja lempeästi oikealla kädelläsi jokainen vasemman käden sormen nivel. Kiitä mielesäsi jokaista niveltä sen sinulle antamasta mahdollisuudesta käyttää ja liikuttaa sormiasi joka päivä.
- 3.) Tee sama vasemmalle kädelle.

4.) Kun olet valmis, laita kädet yhteen ja aisti omien kämmenesi ja sormiesi ihon lämpö toisiaan vasten. Pitelemisen tapa ei ole oleellinen, mutta tuntuma omista käsistä on.

 **ME:**

5.) Kun kaikki istuvat kädet yhdessä, se on merkki, että kaikki ovat valmiita kätelemään toisiaan. Noustaun seisomaan ja kätellään. Tunne kätellesäsi oma kätesi ja vieruskaverisi käsien yhteinen kosketus ja lämpö. Keskity tuntemukseen, älä puhu, mutta katso käteltävääsi ystävällisesti silmiin. Voit tarttua kaverin käsiin myös molemmiin käsin. Kättelyn sijasta voi koskettaa vaikkapa kyynärpäällä tai vain katsoa silmiin.

 **ME KAIKKI:**

- 6.) Kun kaikki on lämpimästi kärtely ja nähty, laitetaan käsi käteen yhteisessä piirissä.
- 7.) Katso piirissä seisovia ihmisiä ja anna käsien ja sydämen lämmön kulkea piirissä kädestä käteen. "Tässä me olemme, kaikki yhdessä, toinen toistamme tukien ja auttaen". ■

LANKAVERKKO – VERKOSTON RAKENTAMINEN

Tavoite: Lisätä yhteisöllisyyttä ja tuoda esille toiminnan merkityksellisyyttä. Mitä hyvää tämä ryhmässä oleminen tuottaa minulle - meille - omalle yhteisöllemme. Lankakerän risteillessä henkilöltä toiselle syntyy piirin keskelle verkomainen kuvio. Se konkretisoi ryhmään kuuluvien ihmisten välistä yhteyttä toisiinsa. Kuullut ajatukset tuovat esiin jokaisen henkilökohtaisen näkökulman ohjaajan kysymiin aiheisiin.

Työskentelyyn tarvittava aika: Aikaa kannattaa varata pienellekin, 4–6 hengen ryhmälle, 15–20 minuuttia.

Valmistautuminen: Ohjaaja varmistaa, että tilassa on riittävästi vapaata tilaa, jotta ryhmä voi seistä piirissä. Iso lankakerä, josta riittää lankaa kulkemaan pitkin poikin piirissä ihmisten välillä. Harjoitus voidaan tehdä myös piirissä istuen ja pöytää käyttämällä kerä voidaan vierittää.

Käyttövinkkejä: Harjoitusta voi soveltaa myös esim. erikokoisiin työryhmiin tai yhteisöjen tapaamiin.

Työtavan kuvaus: Seisotaan piirissä katse piirin keskustaan päin.

Ohjaaja voi halutessaan olla itse mukana.

Minä-vaihetta toistetaan monta kertaa ennen kuin siirrytään me-vaiheeseen.

MINÄ:

- 1.) Sano asia, joka on tuottanut sinulle itsellesi hyvinvointia siksi, että olet itse osallisena tässä ryhmässä.
 - Valitse henkilö, jolle heität kerän seuraavaksi.
 - Sano hänen nimensä, ota häneen katsekontakti ja heitä kerä hänelle.
 - Heitä kerä vasta, kun teillä on katseyhteys ja hän on valmis ottamaan kerän kiinni.

ME:

- 2.) Sano asia, joka on tuottanut hyvinvointia siksi, että kuulumme tähän ryhmään.
 - Valitse henkilö, jolle heität kerän seuraavaksi.
 - Sano hänen nimensä, ota häneen katsekontakti ja heitä kerä hänelle.
 - Heitä kerä vasta, kun teillä on katseyhteys ja hän on valmis ottamaan kerän kiinni.



ME KAIKKI:

3.) Katsotaan luotua verkkoa

- Miltä se näyttää?
- Mitä se kertoo?
- Näyttääkö se jotain tulevasta?
- Miltä verkostossa oleminen tuntuu?

Verkoston voi purkaa vain siten, että seurataan langan kulkua henkilöstä toiseen. Tässäkin vaiheessa otetaan katsekontakti ennen kuin heitetään kerä seuraavalle. ■

PÄÄ, OLKAPÄÄ, PEPPU, POLVET, VARPAAT

Tavoite: Luoda laulun ja liikkeen avulla yhdessä hyvinvointia ja hyvää mieltä. Liike ja laulu aktivoi ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Yhteinen laulaminen vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta ja virittää osallistujia toistensa taajuuksille.

Työskentelyyn tarvittava aika: 8–10 min.

Valmistautuminen: Ohjaaja varmistaa, että kaikilla on tilaa liikkuu eikä kädet osu kaveriin.

Käyttövinkkejä: Varsinkin aamutui- maan tai muuten vain virkistymistä tarvitessa on hyvä virittäytyä fyysisesti tekemällä ja laulaen. Lop- puharjoituksena virkistää kehoa ja mieltä, etenkin jos on oltu paljon paikallaan.


Työtavan kuvaus: Ohjaaja varmis- taa, että kaikilla on hieman tilaa ympärillään. Harjoitus voidaan teh- dä joko seisten tai istuen. Ohjaaja antaa neuvoja rauhallisesti. Hän antaa harjoituksen alkupuolella ryhmäläisille aikaa tunnustella kaikkia kehon tunnustelukohtia ja tuntea käsien lämpö. Kaikki teke- vät harjoitusta yhtä aikaa ohjaajan antamalla tempolla.


MINÄ:

- 1.) Suljetaan silmät ja hengitetään pari kertaa rauhallisesti.
- 2.) Nostetaan kädet päälaelle ja annetaan käsien olla hetki pää- laella.
- 3.) Siirretään kädet olkapäille ja tunnetaan olkapäät.
- 4.) Annetaan käsien liukua kylkiä pitkin vatsalle ja siitä lantiolle. Pysäytetään kädet hetkeksi lantiolle.
- 5.) Seuraavaksi kädet liukuvat takapuolen kautta polviin ja pysäytetään ne hetkeksi pol- vien päälle.
- 6.) Annetaan käsien laskeutua jalkaterien päälle. Annetaan käsien lämmön tuntua myös siellä.

Noustaan rauhassa takaisin pys- tyyn selkä, rauhallisesti rullaten ja tehdään sama uudelleen nyt hel- lästi taputtaen

- päätä
- olkapäitä
- takapuolta
- polvia ja varpaita

 **ME:** Noustaan jälleen rauhallisesti ylös ja tehdään sama uudelleen, mutta kaikki sanovat hiljaa yhtä aikaa ääneen kehon osan jota kosketetaan. Näin voidaan tehdä pari-kolme kertaa.

 **ME KAIKKI:** Vähitellen ohjaaja aloittaa hitaasti laulun "Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat – polvet varpaat - . Silmät korvat ja vatsaa taputan, pää olkapää, peppu polvet varpaat -polvet, varpaat- ." Ryhmä yhtyy lauluun ja sitä voidaan toistaa muutaman kerran ja jos kunto riittää voidaan laulun tempoa kiihdyttää ja tehdä siitä hyvinkin nopea.

Lopuksi palataan yhteiseen piiriin, otetaan käsistä kiinni ja annetaan hengityksen ja kehon rauhoittua ennen yhteisen tekemisen aloittamista tai kotiin lähtöä. ■

VOIMAHENGITYS

Tavoite: Yhteen hiileen puhaltaminen, keskittynyt mieli

Työskentelyyn tarvittava aika: noin 5–10 min

Valmistautuminen: Tilaa johon ryhmä mahtuu hyvin piiriin istumaan tai seisomaan.

Käyttövinkkejä: Yhteistä ponnistusta vaativiin tilanteisiin. Hiljainen harjoitus.

Työtavan kuvaus: Harjoituksessa puhuu vain harjoituksen ohjaaja. Hän myös huolehtii, että hengitettäessä vain voima kasvaa ei sisään hengitettävän ilman määrää ja hengityksenopeus (hyperventilaatio).

MINÄ: Istutaan tai seisotaan piirissä, suljetaan silmät ja hengitetään normaalisti, omaan tahtiin. Keskitytään jokaisella sisäänhengityksellä siihen, että tunnetaan keskivartalon kevyt liike sisään- ja uloshengityksen mukaan. Jokaisella sisäänhengityksellä kuvitellaan voiman virtaavan sisään. Hengitystä ei tarvitse kasvattaa, vain voiman tunne kasvaa. Voiman voi nähdä värinä tai valona, jonka määrä sisällä kasvaa jokaisella hengityksellä.

ME: Avataan silmät ja otetaan katsepari piirin vastakkaisella puolella olevan kanssa. Katsotaan paria piirissä ja hengitetään yhdessä lisää voimaa. Tunnistetaan voiman kasvavan koko piirissä.

ME KAIKKI: Lopuksi annetaan voimakatseen kiertää hetki piirissä. Kun voimaa tuntuu olevan koko piirissä, ohjaaja lopettelee harjoituksen rauhallisesti ja pyytää osallistujia kättelemään tai halaamaan toisiaan ja toivottaa näin tervetulleeksi tähän tapaamiseen. Loppuharjoituksena annetaan kiitollisen voimakatseen kiertää piirissä ja toivotetaan hyvää päivänjatkoa. ■

ZARDAS YKSIN JA YHDESSÄ

Tavoite: Löytää yhdessä yhteinen toimintatapa liikkumalla ja fyysisellä kosketuksella. Tanssi on yleensä monelle jonkin verran tuttu jo ennestään. Siihen on helppo lähteä mukaan, koska askeleet tehdään yhdessä muiden kanssa. Tanssi yleensä aiheuttaa paljon naurua ja hyvää mieltä ns. yhteisestä ”epäonnistumisesta” joka väistämättä tulee, jos yritetään pysytellä musiikin tempossa.

Työskentelyyn tarvittava aika: Aikaa harjoituksen tekemiseen menee noin 5–10 min.


Valmistautuminen: Ohjaaja valmistaa tilan siten, että osallistujat mahtuvat liikkumaan piirissä törmäilemättä. Ohjaaja on tutustunut etukäteen musiikkiin, sen tempomuutoksiin ja tanssiaskeleisiin tietääkseen, missä kohtaa tekee muutoksia ryhmän liikkumisessa. Ohjaajalla on valmiina sekä musiikin toistamiseen tarvittavat välineet (puhelin/tietokone tms.) että musiikin äänenvoimakkuuden vahvistamiseen.


Käyttövinkkejä:


- Kun tarvitaan ryhmän rentoutumista ja vapautumista.
- Jos ryhmä on ollut pitkään paikallaan ja toiminta on ollut kovin keskittynyttä ja intensiivistä.

- Harjoitusta voi käyttää ennen paljon aivotyötä vaativaa toimintaa tai työskentelyn lopuksi. Tapaamisen lopuksi voi tanssia, se auttaa irtautumaan ryhmän varsinaisesta toiminnasta ja virittää lähtemään kotiin iloisella mielellä.
- Riehakas harjoitus.

Työtavan kuvaus:

 **MINÄ:** Jokainen haeskelee askeleita piirissä ohjaajan mukana.

 **ME:** Kun tanssi nopeutuu, ohjaaja jakaa tanssijat ottamaan vieressä olevasta tanssijasta parin itselleen ja molemmat ottavat kiinni toistensa hartiasta. Tanssitaan edelleen piirimuodostelmassa. Sopivissa kohdissa ohjaaja liittää kaksi paria tanssimaan yhdessä, edelleen piirissä pysyen.

 **ME KAIKKI:** Riippuen ryhmän koosta ohjaaja liittää ryhmiä toisiinsa kunnes koko ryhmä yhdistyy ja tanssii toisistaan kiinni pitäen. Koska musiikin tempo kiihtyy loppua kohden tulee ryhmät yhdistää hyvissä ajoin kokonaiseksi ryhmäksi, jotta kaikki osallistuvat yhteiseen nopeaan osaan. Yleensä jalat sekoavat, mutta oleellista on, että kaikki yrittävät ja saavat olla mukana yhteisessä ”epäonnistumisessa” ja nauramassa yhdessä. ■