

TAITEESTA ELINVOIMAA

Taiteesta elinvoimaa –kurssi järjestettiin Vantaan Niceheartsin WahvaNainen-toiminnassa mukana olevien afgaaninaisten ryhmässä kesäkuussa 2018. Kurssin tavoitteena oli kokeilla seksuaalisuuden puheeksiottamista taiteen tekemisen menetelmin.

Rentoutumista ja intuitiota

Aika: 1h 45min

Tavoitteena:

- Rentoutuminen, mielen tyhjennys
- Vapaa ilmaisu ja intuitio
- Ei tavoitteita tai visioita
- Tutustutaan tekniikkaan



Mitä tarvitset:

- Rauhoittavaa musiikkia taustalle (luontoäänet toimivat hyvin)
- Muovialusta
- Essuja
- Teippiä, jolla paperi voidaan teipata alustaan
- Kortteja inspiraatioksi
- A3-kokoista paperia
- Lyijykyniä
- Väriliituja
- Eri värisiä maaleja (esimerkiksi vesi- tai akvarellivärejä)
- Väriympyrä
- Eri kokoisia pensseleitä
- Kumihanskoja, jos joku haluaa maalata sormin
- Pesusieniä tuputtamista varten
- Muoviveitsiä, jos haluaa raaputtaa tai tehdä erilaista kuviota
- Kennoja värejä varten
- Vesikuppeja
- Käsien pyyhintää varten kosteuspyyhkeitä

Esittelykierros:

Keitä me olemme, miksi taidetuokio on järjestetty ja mitä taidetuokiossa tehdään? Mitä menetelmiä ja välineitä tuokiossa käytetään?

Rentoutus:

Rentoutuksen aikana on tarkoitus tyhjentää mieltä. Rentoutukseen on hyvä käyttää noin 10 minuuttia ja taustalle laittaa esimerkiksi luontoääniä Youtubesta tai Spotifysta. Rentoutuksessa ollaan silmät kiinni ja käydään koko keho läpi varpaista päälakeen: Miltä missäkin kohtaa tuntuu?

VIGOR

Tervettä elinvoimaa



Tuntuuko esimerkiksi kummassakin jalkapohjassa samalta? Tuntuuko kylmältä, kostealta, kireältä tai miellyttävältä? Millainen sydämen syke on? Rauhoittuuko kun hengittää syvään? Miltä kaulan alueella tuntuu? Jos avaat suun auki, huomaatko leuan alueen lihasten rentoutuvan entisestään? Kun päästään pääläelle, syvä hengitys ja ajatellaan että päästetään kaikki ilmat pääläesta ulos.

Jos tiettyihin alueisiin on vaikea saada ajatuksia kohdistettua, esimerkiksi pohkeisiin, hyvä keino on jännittää paikkaa lyhyiden pumppausten tavoin.



Tämä auttaa ajatusten paikantamista tiettyyn kohtaan. Välillä jännitetään lyhyiden pumppausten tavoin tiettyjä paikkoja, esimerkiksi pohkeita, jotta saadaan ajatukset sinne.

Korteista inspiraatiota:

Kun ollaan rentouduttu, valitaan intuition perusteella korttien joukosta 1-2 korttia. Kerrotaan muille miksi valittiin kortti, mikä siinä puhutteli juuri sinua?

Intuitiopiirustus:

Jokaisen edessä on A3-kokoinen paperi teipattuna alustaan ja lyijykynä käden ulottuvilla. Jokainen laittaa silmät kiinni ja palauttaa valitsemansa kortin / kortit mieleen: Mitä tunteita, ajatuksia ja eri aisteja korttiin / kortteihin liittyy? Otetaan lyijykynä käteen ja annetaan käden piirtää paperille intuition pohjalta. Edelleen pidetään silmät kiinni. Piirretään silmät kiinni noin 5 minuuttia tai niin kauan kuin osallistujilla kynä liikkuu.

Intuitiomaalaus:

Jokainen avaa silmät ja katsoo omaa paperia. Valitaan taas intuitiolla yksi väri ja aletaan maalaamaan omaa teosta sieltä mistä tuntuu. Kun tuntuu, voi ottaa lisää värejä ja kokeilla eri tekniikoita. Maalausaikaa noin 45min.

Esittelykierros:

Kun maalaaminen loppuu, vuorotellen esitellään oma työ. Mitä siinä on? Mitä ajatuksia oli piirtäessä ja maalatessa? Mitä tunteita nousi pintaan? Oliko rentouttavaa? Samalla kun jokainen esittelee, ohjaajan on hyvä antaa positiivista kehua maalauksesta. Tämä voi liittyä väreihin tai siihen mitä kuvasta tulee mieleen. Yhtään moitetta ei kuitenkaan anneta eikä lopputulosta arvioida minkään kriteeristön perusteella.



Vinkki: Osallistuja saattaa sanoa, että on vaikea rentoutua, koska ei osaa piirtää tai maalata ja on niin itsekriittinen. Sano, että yritä tehdä mahdollisimman ruma piirros. Anna siis lupa tehdä rumaa. Tämä monesti auttaa rentoutumaan ja tekemään juuri sitä mitä mieli haluaa. Tämä oli hyvä keino yhdelle ryhmän naiselle, jonka jälkeen hän kertoi rentoutuneensa taiteen tekemisen äärellä.

VIGOR

Tervettä elinvoimaa

Oma keho ja sen (fyysiset) rajat

Aika: 1h 45min

Tavoitteena

- Tiedostaa ja ymmärtää omaa kehoa paremmin
- Keskustella kehon (fyysisistä) rajoista ja mitä tehdä, jos joku niitä ylittää
- Saada menetelmiä siihen, miten käydä esimerkiksi omien lasten kanssa omaa kehoa läpi ja keskustella siitä

Mitä tarvitset:

- Rauhoittavaa musiikkia taustalle (luontoäänet toimivat hyvin)
- Muovialusta
- Essuja
- A4-kokoista paperia
- A3-kokoista paperia
- Eri värisiä maaleja (esimerkiksi vesi- tai akvarellivärejä)
- Väriympyrä
- Eri kokoisia pensseleitä
- Kumihanskoja, jos joku haluaa maalata sormin
- Pesusieniä tuputtamista varten
- Muoviveitsiä, jos haluaa raaputtaa tai tehdä erilaista kuviota
- Kennoja värejä varten
- Vesikuppeja
- Käsien pyyhintää varten kosteuspyyhkeitä



Tässä tuokiossa käydään läpi kehonkuvan, tunteiden ja fyysisen kosketuksen avulla omaa kehoa ja sen (fyysisiä) rajoja. "Fyysinen" on suluisa, koska luonnollisesta rajoihin liittyy myös esimerkiksi henkisiä ulottuvuuksia.

Fiilikset edellisen kerran jälkeen ja tämän päivän menetelmät:

Aluksi keskustellaan vapaasti edellisestä kerrasta. Mitä jäi mieleen? Miltä tuntui? Käydään myös läpi tämän kerran menetelmät: Jos esimerkiksi akvarellivärit ensimmäistä kertaa käytössä, käydään läpi niihin liittyviä huomioita.

Annetaan lupa olla hiljaa:

Alussa tärkeää antaa kaikille lupa olla vain hiljaa koko tuokion ajan. Kerrotaan myös, että halutessaan saa jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

Keho lämpimäksi:

Aluksi käydään oman kehon kaikki osat läpi läpsytellen varpaista aina päälakeen asti. Tämän voi tehdä istualtaan tai seisaaltaan. Tavoitteena tunnustella oma keho läpi ja valmistautua oman kehon tiedostamiseen.

VIGOR

Tervettä elinvoimaa

Keskustelua kehosta:

Mitä tulee mieleen, kun puhutaan omasta kehosta ja kehon rajoista? Onko aihe tuttu? Miltä tuntuu alkaa puhua aiheesta?

Oma värikartta:

Otetaan tyhjä A4-kokoinen paperi, johon valitaan itselle sopiva väri kuvastamaan hyvää oloa / tunnetta, neutraalia tunnetta ja inhoa / pahaa tunnetta. Kun jokainen on valinnut kolme eri väriä kuvastamaan näitä kolmea eri tunnetta / oloa, katsotaan mitä värejä jokainen valitsi. Miltä tämä värien eroavaisuus / samankaltaisuus meistä kertoo?



Peilikuva:

Maalataan itse valitulla värillä vapaasti A3-kokoiselle paperille silhuetti ihmisestä, joka kuvastaa peilikuvaa itsestä. Tähän silhuettiin maalataan oman värikartan väreillä niitä kehon osia, joista on hyvä tunne, neutraali ja huono tunne.

Kun koko keho on maalattu, pysähdytään sen ääreen. Haluaako joku kertoa omasta maalauksesta ja miksi maalasi tietyt kohdat sen väriseksi kuin maalasi?

Lisätään tunteita:

Seuraavaksi puhutaan tunteista. Missä kohtaa viha, pelko, häpeä, suru, rakkaus ynnä muut tunteet tuntuvat? Voitte ryhmässä miettiä ryhmälle mieleen tulevia tunteita. Jokainen maalaa sen kohdan kehostaan, jossa kyseinen tunne tuntuu ja valitsee värin, joka omasta mielestä parhaiten kuvastaa tätä tunnetta. Samalla keskustellaan, missä näitä tunteita on viimeksi tuntenut, mitä silloin tapahtui ja miten pääsi eteenpäin.



Lisätään (fyysiset) rajat:

Keskustellaan kehomme (fyysisistä) rajoista? Mitä nämä rajat kullekin merkitsevät? Tämän jälkeen jokainen miettii itselleen läheistä ihmistä ja mihin hän saa koskea itsessä. Ei tarvitse kertoa, ketä läheistä henkilöä miettii. Silhuettiin tehdään joko viivamaisesti tai omalla tyyllillään merkinnät siihen kohtaa, missä menee tämän läheisen kohdalla fyysinen raja. Entä mihin itselle täysin tuntematon saa koskea? Merkataan silhuettiin myös nämä rajat.

Keskustellaan: Miltä tuntuu, jos joku ylittää rajat? Onko tällaista tilannetta joskus ollut? Mitä tapahtui? Kerroiko jollekin, jos joku ylitti rajat? Kuka on elämässäsi sellainen ihminen, jolle voit tänä päivänä kertoa rajan ylityksistä? Entä kenelle kannattaa tällaisesta kertoa?

VIGOR

Tervettä elinvoimaa



Fiiliskierros:

Miltä tämä tuokio tuntui? Mitä ajatuksia ja tunteita tuli? Entä opitko jotain uutta?

Vinkki: Peilikuva-kohdassa on hyvä miettiä oman kehon kohtia myös toiminnallisuuden kautta. Jos esimerkiksi pidät askartelusta, miksi vihaisit omia käsiäsi? Tai jos pidät kävelystä, miksi ajattelisit huonoa jaloistasi, jotka mahdollistavat sinulle tämän kävelemisen nautinnon? Tämän ajattelun myötä osallistujat usein löytävät kehostaan enemmän positiivisia kohtia kuin pelkästään ulkonäköä ajatellessa. Näin sanoivat myös afgaaninaisten ryhmän osallistujat.

Naiseuden polku

Aika: 1h 45min

Tavoitteena:

- Miettiä omaa naiseuden polkua ja etsiä sieltä elämän kohokohtia
- Saada voimaa naiseudesta
- Rentoutua

Mitä tarvitset:

- Rauhoittavaa musiikkia taustalle (luontoäänet toimivat hyvin)
- Muovialusta
- Essuja
- A3-kokoista paperia
- Eri värisiä maaleja (esimerkiksi vesi- tai akvarellivärejä)
- Väriympyrä
- Eri kokoisia pensseleit
- Kumihanskoja, jos joku haluaa maalata sormin
- Pesusieniä tuputtamista varten
- Muoviveitsiä, jos haluaa raaputtaa tai tehdä erilaista kuviota
- Tops-puikkoja, joista pieniä kimppuja tekemällä saa hyvän työvälineen kukkien maalaamiseen (käytä puikkoja kevyesti eri värisissä maaleissa ja tuputtele paperille)
- Kennoja värejä varten
- Vesikuppeja
- Käsien pyyhintää varten kosteuspyyhkeitä
- Klittermaalia, koristetarroja yms. Koristelua varten
- Eriväristä helmimassaa
- Avaimenperäketjuja, jos haluaa helmimassasta tehdä avaimenperän

Fiilikset edellisen kerran jälkeen ja tämän päivän menetelmät:

Aluksi keskustellaan vapaasti edellisestä kerrasta. Mitä jäi mieleen? Miltä tuntui? Käydään myös läpi tämän kerran menetelmät: Jos esimerkiksi akvarellivärit ensimmäistä kertaa käytössä, käydään läpi

VIGOR

Tervettä elinvoimaa



niihin liittyviä huomioita. Esitellään myös koristeluun tarkoitettua materiaalia ja lopuksi käytettävää helmimassaa.

Annetaan lupa olla hiljaa:

Alussa tärkeää antaa kaikille lupa olla vain hiljaa koko tuokion ajan. Kerrotaan myös, että halutessaan saa jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

Keskustelua naiseudesta:

Millaista on olla nainen? Miltä se tuntuu? Onko jotain mitä naisena saa tai ei saa tehdä? Entä miten naisen elämä eroaa miehen elämästä? Kun mietitään naisena elämistä, miten sinun kotimaan kulttuurisi eroaa suomalaisesta kulttuurista? Vai eroaako?

Naiseuden polun maalaaminen:

Maalataan haluamalla värillä A3-kokoiselle paperille polku. Polku voi olla mutkikas tai suora, saa siis tehdä sellaisen polun kuin haluaa. Tämä on jokaisen oma naiseuden polku.

Tytöstä naiseksi:

Mieti hetkeä jolloin muutuit tytöstä naiseksi. Mitä silloin tapahtui ja miltä se tuntui? Laita tämä hetki polulle siihen kohtaan mikä tuntuu hyvältä. Koristele se kohta polusta niin, että se kuvaa tuota muuttumisen hetkeä. Haluaako joku kertoa mitä tuolloin tapahtui?

Naiseuden kohokohta / kohokohdat:

Mikä olisi sinun naiseuden aikainen kohokohta? Milloin tuntui ihanalta olla nainen? Mitä silloin tapahtui? Miltä se tuntui? Laita myös tämä hetki polulle siihen kohtaan mikä tuntuu hyvältä. Koristele se kohta polusta niin, että se kuvaa tuota muuttumisen hetkeä. Haluaako joku kertoa mitä tuolloin tapahtui?

Voit tehdä useampiakin kohokohtia polullesi, jos siltä tuntuu.

Tämä hetki:

Paikannetaan omalle polulle myös tämä hetki: Miltä tuntuu olla nainen tällä hetkellä? Miten tämän hetken voisi kuvittaa? Haluaako joku kertoa omista ajatuksista ja tuntemuksista?

Pysähdy naiseuden polun eteen:

Katso omaa polkuasi. Mitä ajatuksia se herättää? Voit koristella paperia nyt enemmänkin. Käytä intuitiota, älä mieti liikaa. Tarkoitus kuitenkin rentoutua ja saada tästä voimaa. Anna siis käden viedä.

VIGOR

Tervettä elinvoimaa

Helmimassasta voimaa:

Koska naiseuden polun matka jatkuu, tehdään helmimassasta itselle voimaeläin / muu, jonka voi ottaa tuokion jälkeen mukaan. Tätä katsoessa muistaa kuinka hienoa on olla nainen ja kuinka hienoja hetkiä siihen mahtuu.



Fiiliskierros:

Loppu aika vapaata keskustelua ja ajatusten vaihtoa. Oliko uutta juttua? Miltä tuntui? Jatketaanko syksyllä? Mitä toiveita? Palautetta?

Vinkki: Viimeisellä kerralla on tärkeää, että jokainen rentoutuu. Yritä siis tehdä viimeisestä kerrasta mahdollisimman rento. Loppuajasta on hyvä käyttää reilusti aikaa esimerkiksi helmimassa-askarteluun. Ainakin tässä afgaaninaisten ryhmässä helmimassa oli todella tykätty materiaali ja sen ympärille olikin helppo rakentaa hilpeyttä ja rentouttavaa tunnelmaa.

VIGOR

Tervettä elinvoimaa