

Ilopillereitä ja kulttuurin kipinöitä: liike

Anna-Maria Väisänen 15.3.2018

Käsidesitanssi

- Osallistujat piirimuodostelmassa, ohjaaja laittaa jokaiselle käsidesiä, jonka avulla lämmitetään kämmenet & sormet. Taustalla voi olla musiikkia, jokaisen oma käsitanssi.

Päivän teema

- Vuodenaikaan, ajankohtaan tms. liittyvä. Ohjaaja voi pyytää osallistujia tuomaan mukanaan itselle tärkeän esineen, valokuvan jne.
- Jokainen esittelee vuorollaan muiston, tarinan teemasta tai esineestä. Liiketehtävä: millainen liike kuvaa teemaa & muistoa?

Lämmittely & virittäytyminen

- Taustalla musiikki, jokainen tekee vuorollaan liikkeen, jonka muut osallistujat toistavat.

Kosketus

- Ohjaaja kysyy osallistujilta, saako koskettaa. Voidaan työskennellä pareittain. Käydään kosketuksella toisen keho läpi silittäen, harjaten.
- Maalitelat & pensselit & höyhenet kosketukset apuna.

Iho & lihas & luu

- Parityöskentely, voidaan toteuttaa ryhmässä tai yksilökohtaaminen potilashuoneissa.
- Iho: silittäen koko keho läpi.
- Lihas: tunnustellaan lihakset jäməkällä otteella.
- Luu: tunnustellaan mahdollisimman napakalla otteella kehon luusto.

Vuodenaikatarjottimet

- Kerätään luonnosta materiaaleja vuodenajan mukaan. Harjoitus aktivoi kaikki aistit, materiaaleja voidaan haistella, tunnustella. Pohditaan yhdessä, mitä muistoja tai ajatuksia luonto herättää.

Katsepiiri

- Harjoitus tehdään piirimuodostelmassa. Pää kääntyy vasemmalta oikealle: paikanvaihto kun katseet kohtaavat.
- Kehitys: kättely, halaus, työntö, veto.

Sokkona kuljettaminen

- Pareittain kuljetetaan paria tilassa - liikkeen vauhdin ja dynamiikan vaihtelut.
- Parin manipulointi: ohjataan omalla kosketuksella, yritetään saada pari liikkumaan tilassa haluamalla tavalla.

Hetken koreografia

- Pienryhmissä jokainen keksii yhden liikkeen, jotka nivotaan yhteen. Valitaan musiikki, esitetään muille.