

MIELIKUVIEN KÄYTTÖ LIIKKEEN OPETUKSESSA

Mariana Siljamäki

Hyötyjä:

- Mielikuva liikkeestä ja aktuaalinen liike aktivoivat samoja alueita aivoissa.
- Mielikuvien avulla voidaan lisätä tietoisuutta kehosta ja sen toiminnasta.
- Mielikuvien avulla voidaan aktivoida/rentouttaa haluttuja kehonosia tai lihaksia ja luoda parhaimmillaan liikkeille oikeanlainen laatu, voimankäyttö, suunta tai idea.
- Mielikuvien käyttö on yhteydessä somaattiseen lähestymistapaan (ns. ensimmäiseen persoonan näkökulmaan), miltä liike tuntuu liikkujasta ”sisältäpäin”.
- Mielikuvien käyttö ja yhdistäminen liikkeeseen ovat myös mielen hallinnan harjoittelua.
- Keskittyminen ja mielikuvien käyttö liittyvät toisiinsa > keskittyminen on huomion suuntaamista liikkeeseen/ilmaisuun/toimintaan, josta tullaan vähitellen tietoisemmiksi.

1) Proprioseptiset mielikuvat

- Fyysinen tuntemus liikkeestä, asennosta, painovoimasta tai voimankäytöstä jne. (seiso yhdellä jalalla, kuvittele tukijalan jalkapohjaan magneetit, joku vetää sinua ylöspäin jne.)
- Kinesteettiset mielikuvat perustuvat liikeaistiin

2) Biologiset mielikuvat

- Perustuvat anatomiaan > anatomiset, fysiologiset, biomekaaniset mielikuvat
- Aluksi vaativia, jos oppilas ei tunne anatomiaa (liu´uta lapoja kohti kantapäitä, vedä vatsanpeitteitä sisään, napa painuu kohti selkärankaa)

3) Metaforiset mielikuvat

- Ei vaadi tietoa anatomiasta
- Kokemus, liikkeen laatu tai aistimus yhdistetään kehoon/liikkeeseen
- Mielikuva voi liittyä muisteltuun tai kuviteltuun kokemukseen, aistihavaintoon, jotka palautetaan mieleen ja eletään uudelleen mielikuvan tasolla
- Voi auttaa löytämään tavoitellun tuntemuksen liikkeestä

Opetuksessa voi yhdistellä eri mielikuvia ☺