

LIITE 3: Minä ja värit -aistituokio

MINÄ JA VÄRIT

Tarvikkeet

- soitin ja cd-levy(t)
- jokaiselle osallistujalle oma paikka
- nystyräpallo (ohjaajien lkm)
- pensseleitä/teloja (osallistujien lkm)

Tärkeää

- aistihuone mahdollisimman pimeä, mutta himmeä valo voi olla (ei värikästä ja vilkkuvaa)
- tuokiota voi muuttaa osallistujien mukaan esim. jos osallistujat eivät kommunikoi puhumalla niin kysymykset voi jättää pois
- ohjaaja näyttää edessä esimerkkiä ja tarvittaessa auttaa osallistujia

Tuokion kulku

- 1) Aistihuoneeseen tullaan kuivasuihkun läpi ja valitaan oma paikka huoneessa. Kun kaikki ovat omalla paikalla, ohjaaja kysyy jokaiselta ohjattavalta esim. Onko kulkenut suihkun läpi aikaisemmin? Miltä se tuntui?
- 2) Mennään selinmakuulle (jos mahdollista) ja ohjaaja kertoo mitä tapahtuu.
Taustalle laitetaan soimaan musiikki: Tshaikovski; Romanssi
Ohjaaja piirtää jokaisen osallistujan ääriviivat nystyräpallolla, jonka jälkeen musiikki sammutetaan. Voidaan kysyä osallistujien tuntemuksia.
- 3) Ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan omassa mielessään värin, jolla aikoo maalata itsensä, jonka jälkeen jaetaan jokaiselle oma maalausväline. Telalla/pensselillä jokainen osallistuja maalaa itsensä kappaleen aikana. Ohjaaja voi käydä kappaleen maalaamassa myös osallistujia selkäpuolelta. Taustalla musiikkina on Il Divo; Nights in white satin
- 4) Kappaleen loputtua laitetaan maalausväline pois. Ohjaaja kysyy jokaiselta osallistujalta mikä värin valitsi ja miksi?
- 5) Seuraavaksi jokainen taputtelee maalin itseensä kiinni Elviksen Blue suede shoes kappaleen tahdissa.
- 6) Otetaan hyvä asento ja rentoudutaan värentoutuksen parissa → Koralliriutta rentoutus; Värentoutus
- 7) Kun rentoutus päättyy, herätellään pikkuhiljaa osallistujia.
- 8) Keskustellaan lopuksi aistituokion herättämistä tuntemuksista ja ajatuksista.
- 9) Kiitetään osallistujia ja poistutaan aistihuoneesta.

LIITE 4: Nojatuolimatka sademetsään

RETKI SADEMETSÄN HALKI

Tarvikkeet

- projektori ja tietokone
- soitin ja cd-levy
- powerpoint-esitys: Retki sademetsän halki
- tuoksulyhty ja esimerkiksi koivun tuoksu
- tuoksuva käsirasva
- paikka jokaiselle osallistujalle

Tärkeää

- rauhallinen ilmapiiri
- huoneessa mahdollisimman vähän valoja

Tuokion kulku

- 1) Jokainen osallistuja ottaa itselleen mukavan paikan. Ohjaaja on laittanut tuoksulyhtyyn esimerkiksi koivun tuoksua.
- 2) Jokaiselle osallistujalle tehdään pieni käsihieronta. Ohjaaja kertoo, että jokainen voi rauhoittua musiikkia kuunnellen ja odottaa omaa vuoroaan. Hieronnan voi tehdä perusvoiteella, mutta lopuksi voi käsiin levittää tuoksuvaa käsivoidetta. Taustalla soi Edward Grieg: Morning (Aamutunnelma) Peer Gyntistä.
- 3) Hieronnan jälkeen katsotaan powerpoint esitys Matkalla sademetsän halki. Taustalla soi Riley Lee, Rainforest reverie; 1 Morning rain. Esitys kestää noin 15 minuuttia.