

Sirkku Ingervo: TOIMINNALLINEN MIELIKUVAMATKA UNELMIIN 40min–90min

1. Alkurinki värikorteilla:

Jos mukana yli 10 osallistujaa, niin jakaudutaan 3 hengen ryhmiin.

* Pöydällä tai lattialla ringin keskellä eri värisiä kortteja.

Ohjaaja/opettaja: Valitse kortti, joka kuvaa fiilistäsi tänään.

Jokainen valitsee kortin ja menee rinkiin/pienryhmään.

Jokainen kertoo vuorollaan muutaman sanan väristä jonka valitsi.

-Opettaja näyttää mallia ja on ensimmäinen. On tärkeää, että toisten sanomisia ei kommentoida millään tavalla, vaan kuunnellaan kaikessa rauhassa.

2. Mielikuvamatka:

Istutaan ringissä tai maataan selällään patjoilla ringissä, niin että kukaan ei ole ihan toisen vieressä. Tarvitaan Cd-soitin tms. laite mielikuvamatkan taustamusiikkia varten. Taustamusiikiksi sopii instrumenttimusiikki tai klassinen musiikki.

Mielikuvamatkan ohjeistus:

Tehdään yhdessä 5 minuutin ohjattu mielikuva matka. MUSIIKKI PÄÄLLE.

Ota mahdollisimman hyvä asento. Sulje silmäsi ja hengitä syvään. Tunne jalkapohjasi lattiassa, tunne jalkojesi ja käsiesi paino, ja – hengitä syvään ja kaikessa rauhassa

Kuvittele, että lämmin valoisa pilvenhattara tulee huoneen ikkunasta luoksesi. Se pyytää sinua kyytiin ja voit mielessäsi turvallisesti asettua pilvenhattaran päälle hyvään asentoon levollisena hengittäen. Pilvi nousee kevyesti ilmaan ja vie sinut turvallisesti ikkunasta ulos. Olosi on hyvä ja turvallinen. Jos kurkistat mielessäsi pilven reunalta, niin näet sen kohoavan koulun yläpuolelle. Se nousee korkeammalle ja kaikki Helsingin katot näkyvät kohta kaukana alapuolellasi.

Otat hyvän asennon pilven päällä ja rentoudut täysin sen pehmeässä lämmössä. Pilvi nousee yhä korkeammalle ja korkeammalle. Pilvi liikkuu kerran hitaasti vaakatasossa ympäri. Olette jo muiden pilvien yläpuolella.

Kohta pilvi alkaa laskeutua hitaasti ja turvallisesti. Se laskeutuu kohti paikkaa, jossa olisit kaikkein mieluiten tällä hetkellä. Paikka voi olla jokin, jossa olet käynyt aiemmin tai unelmoinut käyväsi tai paikka, joka ei ole muualla olemassa et tiennyt olevan, mutta joka vetää sinua puoleensa. juuri nyt. Laskeudut paikkaan, jossa olisit kaikkein mieluiten juuri tällä hetkellä.

Nouset turvallisesti pois pilven päältä ja katselet ympärillesi. Mitä aistit? Mitä näet? Mitä ääniä kuulet? Mitä tuoksuja tunnet? Onko paikassa muita? Hengitä syvään ja nauti paikasta. Kulje rauhassa juuri siihen paikkaan, jossa olisit kaikkein mieluiten - tällä hetkellä.

Mitä näet? Tunnet? Kuulet? Mistä aistit? Tunnista asia, esine tai tunnelma, joka on sinulle kaikkein tärkein tässä paikassa. Mikä on sen sanoma sinulle tähän päivään?

Näet oman pilvesi tulevan hakemaan sinua. tiedä, että voit milloin tahansa palata tähän paikkaan. Ota kuitenkin mukaasi kaikkein tärkein asia tai sen symboli. Istuudu pilven kyytiin ja ota hyvä ja rento asento.

Pilvi nousee ylemmäksi ja voit rentoutua sen lämmössä. Pilvi pyörähtää kerran vaakatasossa ja alkaa laskeutua hitaasti kohti Helsinkiä, yli Helsingin kattojen kohti koulua ja luokkahuonetta.

Tulet pilven kyydissä sisälle ikkunasta takaisin omalle paikallasi hyvästele pilven mielessäsi. Hengitä syvään ja tunne jalkapohjasi lattiaa vasten, tunne jalkojesi, kätesi ja koko vartalosi paino.. Kun olet valmis voi avata silmäsi.

3. MIELIKUVAMATKAN TYÖSTÄMINEN:

Jokaiselle valmiiksi A3 -kokoinen paperi ja esim. Caran Dache -väriliidut/värikynät/tusseja/akryylivärit.

- a. Piirrä/maalaa olennainen asia tai symboli paikasta, jossa mielikuvamatkallasi olit. Asia, jonka vuoksi olit siellä tänään.
- b. Kirjoita olennaiset asiat paikasta, jossa olit. Millaista siellä oli, kuvaile sanoin.
- c. Anna kuvalle nimi – kirjoita se kuvaan tai erilliselle paperille, joka liimataan kuvaan
- d. Tunnista mielikuvamatkan viesti itsellesi ja kirjoita se ylös samaan paperiin tai erilliselle paperille, jonka voit teipata kiinni kuvaan

4. MIELIKUVAMATKAN JAKAMINEN:

Jakaminen tapahtuu samassa pien-/ryhmässä kuin alkukierros.

Näytä kuva muille. Kerro minä muodossa piirtämästäsi olennaisesta asiasta tai symbolista. HUOM! Ohjaaja näyttää ensin oman kuvansa ja on mallina muille.

Esim. Jos kuvassa olisi vesiputous: Olen vesiputous tai minussa on vesiputous, joka virtaa ja puhdistaa turhat roskat mukanaan. Viestini tähän päivään on: Ole rauhassa, elämä virtaa. Voit myös pulahdella uimaan välillä.

Mielikuvamatkan paikkaan voi palata milloin vain.

5. LOPPURINKI: Tulitikkukierros

Tarvitaan rinki ja tulitikkua

*Mitä haluat lopuksi sanoa? Millainen olo mielikuvamatkasta ja sen piirtämisestä ja jakamisesta jäi?

Kaikille tulitikut: Jokainen voi sanoa tunnelmansa ja ajatuksensa vuorotellen eli puhua niin kauan kuin tikku palaa. Kun tikku sammuu, niin vuoro siirtyy seuraavalle. Tikut kerätään vasta lopuksi pois, jolloin kuuntelu ja kuulluksi tuleminen onnistuvat.

Antoisia mielikuvamatkoja!