

Keho ja mieli -ryhmä

Harjoitukset



Keho ja mieli -ryhmissä voi soveltaa hyvin erityyppisiä harjoituksia. Kaikkia ryhmän teemoja voi lähestyä eri tavoin ja ohjaajat voivat hyödyntää oman osaamisensa ja viitekehyksensä mukaan eri lähestymistapoja. Seuraavassa on kuvattu erityyppisissä harjoituksissa huomioitavia asioita:

1. TUTUSTUMIS- ja LÄMMITTELYHARJOITUKSET

Tutustumiseen on hyvä panostaa riittävästi ensimmäisten kertojen aikana, koska jokainen ryhmä tarvitsee aikaa käynnistykseen ja turvallisuuden lisäämiseen. Lämmittelyharjoituksia taas tarvitaan jokaisen kerran alussa, ja niiden tarkoituksena on paitsi lämmittää kehoa, myös palauttaa mieleen ryhmässä toimimisen tapa. Lämmittelyharjoitukset voivat toimia myös turvallisuutta tuovana, tutuna struktuurina.

Harjoitukset: 34, 40, 41 ja 44

2. TIETOISEN LÄSNÄOLON HARJOITUKSET

Aistien ja kehon avulla tähän hetkeen juurtuminen on tärkeä osa jokaista ryhmäkertaa ja se tapahtuu luonnostaan osana useimpia harjoituksia. Mindfulness-ajattelulle ominainen myötätuntoisuus ja tutkiva ote kulkevat mukana koko ryhmän ajan, ja kaikessa tekemisessä pyritään välttämään pakottamista ja suorittamista. Jotkin tietoisien läsnäolon harjoituksista voivat herättää ihmetystä (esimerkiksi AISTIHARJOITUS), mistä syystä on tärkeää selventää, miksi niitä tehdään, ja mitä hyötyä niistä voi olla.

Harjoitukset: 1, 12, 15, 17, 19, 21, 25, 26 ja 50

3. PARIHARJOITUKSET (RENTOUTUMINEN, KOSKETUSHARJOITUKSET)

Ryhmän alussa tai ennen pariharjoitusta, voi ryhmän kanssa keskustella, miten ryhmäläiset suhtautuvat pariharjoitukseen, joissa kosketaan toiseen esimerkiksi kevyen hieronnan muodossa. On tärkeä tehdä selväksi, että harjoituksista saa kieltäytyä ilman erityistä syytä. Toisen ihmisen kosketus ja pariharjoitukset ovat parhaimmillaan ryhmän kohokohtia, ja niistä on apua yleisesti esiintyviin kipuihin ja jännityksiin. Harjoituksia ohjeistaessa on tärkeä tehdä selväksi, että ne tehdään kevyesti ja paria kuunnellen ja että kosketuksen kohteena olevan parin on tärkeä kertoa toiselle, jos jokin ei tunnu hyvältä. Harjoitusten tavoitteena on esimerkiksi parantaa kehotietoisuutta, lisätä ryhmän yhteenkuuluvuutta, rauhoittaa ja tuottaa hyvää oloa. Pareittain tehtävät, erityisesti kosketusta hyödyntävät harjoitukset edellyttävät riittävää tutustumista ja luottamusta ryhmässä, eivätkä yleisesti sovellu ensimmäiselle ryhmäkerralle.

Harjoitukset: 4, 10, 16, 18, 20, 46 ja 52

4. LEIKIT

Leikit mahdollistavat ryhmissä yhdessä nauramisen ja hauskan yhdessäolon. Koska monet muutkin harjoitukset muistuttavat leikkiä, voi leikkisyyttä perustella esimerkiksi siten, että *tärkeitä asioita voi lähestyä myös leikin avulla, ja myös aikuiset tarvitsevat välillä leikkisyyttä, eivät ainoastaan lapset*. Leikin elementti on tärkeä tekijä ongelmanratkaisussa, luovassa ajattelussa, työstä nauttimisessa ja ns. *flow*n kokemisessa.

Harjoitukset: 13, 28, 51 ja 59

5. TANSSILLISET/ LIIKKEELLISET/KEHOLLISET HARJOITUKSET

Tanssia on käytetty ryhmissä, kun ohjaajana on ollut tanssi- ja liiketerapian osaaja, mutta tanssillisia harjoituksia voi hyvin käyttää ilman erityistä koulutustakin. Harjoituksissa on tärkeää, että ryhmän ohjaajat tekevät itse mukana antaen esimerkkiä, miten vapaata liikettä voi vain lähteä tekemään. Usein ohjaajista saatetaan katsoa mallia, ja onkin hyvä sanoittaa,

että ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa liikkua/tanssia, jokainen tekee juuri omalla tavallaan.

Harjoitukset: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 31, 33, 35, 42, 45, 48, 53, 54 ja 57

6. MUSIIKKIHARJOITUKSET

Musiikin käyttäminen harjoituksissa auttaa luomaan oikeanlaista tunnelmaa ja erilaisia tunnetiloja. Musiikin avulla harjoitukseen keskittyminen ja rauhoittuminen voi olla helpompaa ja ehkäistä ylimääräistä hälinää. Mikäli musiikin kuuntelu tai tietynlainen musiikki on jollekin ryhmäläiselle erityisen epämiellyttävää, on syytä harkita tarkkaan, onko musiikkia pakko käyttää. Näissäkin harjoituksissa on hyvä muistuttaa, että osallistuminen on vapaaehtoista. Musiikkivalinnoissa voi hyödyntää ryhmäläisten oman maan/kulttuurin musiikkia, johon ryhmäläisiltä voi kysyä toivomuksia tai vinkkejä tai toisaalta keskenään hyvin erilaisia musiikkeja, jolloin niissä on ”jokaiselle jotain”. Joissakin tilanteissa, joissa osallistujia ei esimerkiksi halua piirtää tai liikkua, voi musiikki tarjota vaihtoehtoisia osallistumisen tapoja ja olla itsessään tärkeä.

Harjoitukset: 9, 12, 35, 36, 37 ja 38

7. MAALAAMINEN / PIIRTÄMINEN

Harjoitusten tarkoituksena on antaa maistiaisen luovasta tekemisestä hyvinvoinnin tukena. Usein maalaaminen/piirtäminen mielletään lasten maailmaan kuuluvaksi, mutta ryhmässä sitä pääsevät kokeilemaan myös aikuiset. Kuvallinen ilmaisu tulee myös tärkeäksi välineeksi silloin, kun kaikki ryhmässä eivät ole luku- ja kirjoitustaitoisia. Harjoitukset pyritään tekemään periaatteella ”low skill, high sensitivity” eli, että aikaisempaa kokemusta tai osaamista ei tarvita, vaan tekeminen ja oivaltaminen on mahdollista kaikille.

Harjoitukset: 3, 7, 18, 37, 38, 43, 55 ja 56

8. RENTOUTUMISHARJOITUKSET

Rentoutumista voi ryhmässä lähestyä kokonaisvaltaisemmin, arkielämään liittyvänä taitona. Rentoutuminen voi olla neutraaliksi ja positiiviseksi koettu teema, josta on suhteellisen helppo aloittaa; kaikki haluavat ”rentoutua”. Toisaalta kroonisen stressin, kipujen tai psyykkisten oireiden kanssa painiville rentoutuminen saattaa olla hyvin vaikeaa, ja rentoutumisyrityksiin voi liittyä epäonnistumisen tunnetta tai oireiden pahenemista. Rentoutumista on siksi hyvä lähestyä myötätuntoisesti ja tutkivasti, jolloin täydellinen rentoutuminen ei ole välttämätöntä, vaan pelkkä huomioiden tekeminen riittää; milloin jännitän, milloin rentoudun. Aloittaa voi esimerkiksi jännitä-rentouta -tyyppisistä, aktiivisista harjoituksista.

Harjoitukset: 4, 5, 14, 16, 17, 20, 21, 32, 39, 46, 47, 49 ja 58

9. MIELIKUVAHARJOITUKSET

Mielikuvien käyttö, siten kuin ohjaajat ovat tottuneet niitä käyttämään, voi olla osallistujille vierasta. Mielikuvaharjoituksiin voi johdatella ensin kuvien avulla (esim.

LEPOPAIKKAHARJOITUS KUVIEN AVULLA). Vähitellen mielikuvat voivat olla mukana myös liikkeellisissä harjoituksissa, kuten ASAHISSA tai kehoa linjaavissa ja maadoittavissa harjoituksissa.

Harjoitukset: 1, 2, 21, 25, 26 ja 46

10. TARINALLISET HARJOITUKSET

Tarinalliset harjoitukset ovat parhaimmillaan erinomaisia: ne voivat herättää yhteenkuuluvuuden ja myötäelämisen tunteita, ja ne voivat mahdollistaa itselle tärkeiden asioiden jakamisen turvallisesti symbolien avulla. Tarinallisuus vaatii kuitenkin myös aikaa ja lämmittelyä, yksittäisinä harjoituksina niitä on syytä käyttää harkiten. Yksittäisenä tutustumisharjoituksena toimii hyvin NIMEN TARINA, mutta muut harjoitukset vaativat jo

enemmän totuttelua ja selittämistä, miksi ne tehdään. Tarinallisia harjoituksia voi myös kehittää itse, kirjoittamalla ryhmän tilanteeseen tai käsiteltävään teemaan sopivan lyhyen tarinan, jota sitten pohditaan ryhmän kanssa. Harjoitukseen voi myös käyttää kaikille tuttua tai muuta klassista tarinaa, josta poimitaan pohdittavaksi haluttuja teemoja.

Harjoitukset: 29, 40 ja 51

11. KUVAKORTTIEN KÄYTTÄMINEN

Kuvia voi käyttää ryhmissä keskustelun ja havainnollistamisen tukena, tai johdantona ja lämmittelynä muille harjoituksille. Monenlaisia hyviä korttisarjoja on myytävänä, mutta niitä voi myös tehdä itse. Piirtämällä, erilaisista internetin kuvapankeista, Papunet-sivustolta tai lehdistä voi etsiä tarkoitukseen sopivia kuvia. Ryhmän sisältöjä kuvaavat kortit ovat tärkeitä erityisesti silloin kun ryhmässä ei ole käytössä tulkkia. Nämä kuvat voi ladata käyttöönsä Serenen materiaalipankista.

Harjoitukset: 32 ja 36

12. FYSIOTERAPEUTIN OHJAAMAT HARJOITUKSET

Osa Keho ja mieli -ryhmässä käytetyistä harjoituksista perustuu psykofyysisen fysioterapian lähestymistapaan. Osa näistä harjoituksista edellyttää fysioterapian (tai vastaavaa) osaamista, ja nämä harjoitukset on kuvattu aakkosellisen listan lopussa. Joitakin psykofyysisen fysioterapian harjoituksista myös muut ohjaajat voivat soveltaa oman ammattiosaamisensa pohjalta.

Harjoitukset: 60–72

13. VOIMAUTTAVAT- JA LOPETUSHARJOITUKSET

Osa näistä harjoituksista sopii ryhmäkertojen lopetukseksi, osa koko ryhmän päättäväiksi ”kiitoksiksi”. Osa edellyttää sitä, että ryhmä on jo toisilleen tuttu ja ryhmäytynyt. Erityisesti lyhyessä ryhmässä näin ei välttämättä ehdi tapahtua, tosin sekin on mahdollista. Osan käyttöä pitää harkita ottaen huomioon ryhmä ja sen jäsenet. Osa harjoituksista edellyttää jonkintasoista jakamista ja joillekin mahdollisesti vaikeiden asioiden käsittelyä

Harjoitukset: 3, 11, 14, 23, 24, 33, 39, 43 ja 50

Harjoitukset

Keho ja mieli -ryhmissä käytetyt harjoitukset on kuvattu alla olevassa aakkosellisessa hakemistossa. Kullekin ryhmäkerralle valitaan kyseiselle ryhmälle sopivat harjoitukset ja niitä sovelletaan tarpeen mukaan osallistujien kielitaidon, kiinnostuksen ja voinnin sekä ohjaajien ammattiosaamisen mukaan. Alkuperäinen ryhmärunko ei välttämättä toteudu sellaisenaan ja paikan päällä on hyvä olla valmistautunut muuttamaan suunnitelmia ja improvisoimaan. Esimerkiksi joskus liikkuminen lähtee käyntiin kuin itsestään ja joskus taas tarvitaan paljon totuttelua ja lämmittelyä oman liikkeen tuottamiseen ja ryhmässä liikkumiseen.

1. **AISTIHARJOITUS:** Aistiharjoitus on tietoisien läsnäolon harjoitus aistien avulla. Harjoituksessa keskitytään yhteen aistikanavaan kerrallaan. Aloitetaan ottamalla hyvä asento, juurruttamalla keho tuolia/lattiaa vasten. Silmät voi pitää suljettuina tai auki. Näköaisti: voidaan toteuttaa esimerkiksi nimeämällä huoneesta tietyn värisiä asioita. Kuuloaisti: keskitytään muutamaksi minuutiksi kuuntelemaan huoneessa, huoneen ulkopuolelta, kehosta kuuluvia ääniä. Nimetään muutama kuulohavainto ryhmän kanssa. Tuntoaisti: osallistujat saavat valita mukaan tuoduista kivistä/kävyistä ym. esineistä yhden ja muutaman minuutin ajan tunnustella sitä huolellisesti. Hajuaisti: ryhmätilaan on tuotu erilaisia tuoksuvia esineitä, joita osallistujat saavat tutkia. Osallistujia kannustetaan myös haistamaan sellaisia esineitä,

joita ei yleensä haisteta, kuten kirjaa tai pöytää. Tutkimisen ajan pyritään olemaan hiljaa, ja harjoituksen jälkeen voi kertoa havainnoistaan ja kokemuksistaan. Makuaisti ("tietoinen syöminen / syömismeditaatio"): annetaan esim. pala suklaata, rusina tms. syötävä, joka pyydetään nauttimaan mahdollisesti silmät kiinni hitaasti aistien, ensin haistellen ja sitten suuhun laittaen.

Aistiharjoituksen voi tehdä myös moniaistisesti yhden esineen avulla, jolloin harjoituksen voi ohjeistaa seuraavasti: *"Valitse yksi esine. Yritä löytää lapsekas uteliaisuus esinettä kohtaan, kuin et olisi ennen sellaista nähnyt, niin kuin tutustuisit siihen ensimmäistä kertaa. Miltä se tuntuu kädessäsi? Onko se kevyt vai painava? Miltä se näyttää - minkä värinen se on, millaiselta eri pinnat näyttävät, miltä se näyttää eri suunnista katsottuna? Millaisia pintoja siinä on - onko se sileä tai karhea? Onko siinä erilaisia kohtia vai onko se joka puolelta samanlainen? Voit koittaa miltä se tuntuu poskea vasten, tai voit haistaa sitä. Voit kuunnella, kuuluuko esineestä ääniä, kun liikutat sitä. Jos ajatuksesi harhailee, siirrä huomiosi lempeästi takaisin esineen tutkimiseen. Huomaa, että esine on olemassa juuri nyt, sinun kädessäsi. Voit nähdä ja tuntea, ehkä myös haistaa sen. Kun pidät esinettä kädessäsi ja katsot sitä, voit rauhoittua ja tuntea olevasi kiinni tässä hetkessä.*

Usein esineet ja tuoksut herättävät keskustelua muistoista tai miellelyhtymistä. Vaikka tämä ei ole varsinaisesti harjoituksen tarkoitus, näiden ajatusten jakaminen voi olla ryhmälle tärkeätä. Jakamisen jälkeen palautetaan taas huomio alkuperäiseen ajatukseen, tietoiseen läsnäoloon tässä ja nyt. Vaikka mieli vaelttaa aina menneisiin ja tuleviin asioihin, on hyvä välillä palauttaa huomio takaisin tähän hetkeen esimerkiksi aistien tai hengityksen huomioimisen avulla. Jos mahdollista, voivat ryhmäläiset saada ottaa esineen mukaansa, jolloin harjoitusta voi tehdä myös kotona. Tai voidaan valita jokin tavallinen esine, kuten kynä, joka kaikilta löytyy myös kotoa. Näin harjoitus on helppo siirtää kotioloihin.

2. **ASAHI:** Asahi on suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto. Se koostuu yksinkertaisista liikesarjoista, ja menetelmän omakohtaiseen käyttöön ja ohjaamiseen järjestetään erimittaisia kursseja. Keho ja mieli -ryhmissä on käyty läpi Asahin perussarjaa ja annettu osallistujille kuvalliset ohjeet ja linkki verkosta löytyvään videoon, jonka kanssa liikkeitä voi turvallisesti kokeilla kotona. Tutustuminen Asahiin aloitetaan ryhmässä kertomalla menetelmästä lyhyesti ja käymällä liikkeet läpi yksitellen, jolloin jokainen saa kokeilla niitä rauhassa. Tämän jälkeen tehdään liikkeet sarjana YouTube videon ohjeistuksella, jolloin videolinkki tulee tutuksi. Asahin perussarjan liikkeet voi jakaa kahdelle eri kerralle, jolloin yhdellä kerralla käydään läpi kaksi sarjaa neljästä. Jotta Asahia voi ohjata ryhmässä, tulee ohjaajan olla perehtynyt menetelmään.
3. **ELÄMÄNPUU:** Ryhmäkerroilla voidaan rakentaa ryhmän yhteinen puu, johon kirjataan eri tavoin ryhmäläisten ajatuksia. Voidaan käyttää lehtileikkeitä, vahvuuskortteja, piirroksia, ryhmäläisten omista jaloista ja käsistä piirrettyjä "jälkiä". Harjoitus voidaan toteuttaa myös osissa ja soveltaen. Juuret: mistä olen kotoisin, miten minusta on tullut sellainen kuin olen, oma suku, koti, historia, merkitykselliset ihmiset. (Näitä teemoja kannattaa harkita tarkkaan, koska ne voivat olla joillekin raskaita.) Runko: mitä kykyjä ja taitoja minulla on, mitä hyviä ominaisuuksia, mikä auttaa minua pärjäämään ja selviytymään. Oksat: Mitä toivon tulevaisuudelta, millaisia suunnitelmia ja haaveita minulla on. Juuret, runko ja oksat voivat toimia myös kehollisena metaforana; kun puhutaan juurista, harjoitellaan jalkapohjien maadoittamista lattiaa vasten. Rungosta puhuttaessa tutkitaan keskivartalon syviä lihaksia. Oksista puhuttaessa voidaan kokeilla improvisoitua liikettä, esimerkiksi KÄSITANSSI-harjoitusta.

4. **HARTIASEUDUN SIVELY PARIHARJOITUKSENA** : Harjoitus kannattaa tehdä tuolilla istuen tai seisten, jotta asento on molemmille osapuolille miellyttävä eikä aiheuta lisää jännitystä, kuten lattialla istuttaessa. Harjoituksessa tehdään kevyttä hartiaseudun ja pään käsittelyä sormenpäillä ”rapsutellen”, naputellen ja käsillä pyyhkimällä tai sivelemällä. Tarkoituksena ei ole tehdä voimakasta hierontaa, vaan kiinnittää miellyttävällä tavalla huomio hartiaseutuun, lämmittää ja rentouttaa.
5. **HENGITYKSEN HUOMIOIMINEN LYHYEN JÄNNITÄ-RENTOUTA -HARJOITUKSEN AVULLA:** Jännitetään hetkeksi (esim. 15 sek) jalvoja ristiin toisiaan vasten ja käsiä kylkiä vasten, jonka jälkeen pikkuhiljaa päästetään irti jännityksestä. Pyydetään ryhmäläisiä kertomaan huomioitaan siitä, mitä tapahtuu hengitykselle, kun jännittää, ja mitä huomaa sitten, kun päästä rennosti. Harjoitus voidaan toistaa lyhyen keskustelun jälkeen.
6. **HENGITYKSEN JA LIIKKEEN TUTKIMINEN KÄSIEN LIIKKEEN AVULLA** : Hengitystä voi tutkia yhdistämällä sen yksinkertaiseen liikkeeseen. Käsien rauhallinen liike sivuilta ylös ja alas sopii tähän hyvin. Kun nostat kädet ylös, hengitä rauhallisesti sisään, kun lasket kädet alas, hengitä rauhallisesti ulos. Harjoitus toimii pohjustuksena PÄÄN JA JALKOJEN KIERTO- tai ASAHI-harjoituksille, mutta harjoitus voi olla myös sellaisenaan havainnollinen.
7. **HENGITYKSEN PIIRTÄMINEN TAI MAALAAMINEN:** Hyvän hengitysharjoituksen jälkeen tehdään kuva siitä, miltä rauhallinen hengitys tuntuu.
8. **HENGITYSHARJOITUS PÄÄN JA JALKOJEN KIERROILLA:** Harjoitus tehdään lattialla selin makuulla. Pään ja jalkojen kierrot hengityksen tahdissa ohjeistetaan ensin näyttämällä vaihe vaiheelta (ensin pään kierto, sitten jalkojen kierto, sitten yhtä aikaa). *”Asetu selinmakuulle ja laita jalat tukevasti koukkuun lattiaa vasten. Käännä päätä / jalvoja rauhallisesti hengityksen tahdissa sivuille: kun hengität ulos, käännä pää / polvet sivulle. Kun hengität sisään, palauta pää / polvet taas keskelle. Voit tehdä pään ja jalkojen kierrot myös yhtä aikaa, siten että käänät pään ja polvet aina vastakkaisiin suuntiin. Hengitä rauhallisesti omaan tahtiin, nauti liikkeestä. Voit myös pysäyttää liikkeen ja nauttia venytyksestä tai pitää taon yläasennossa ja hengittää omaan tahtiin.”*
9. **HENGITYKSEN TUTKIMINEN HUIVIN AVULLA** : Hengitys-teemakerralla voidaan käyttää kevyitä huiveja apuna. Osallistujia kehoitetaan kuuntelemaan omaa hengitystä ja kuvittelemaan, että hengitys liikuttaa huivia. Tällöin liike voi olla hyvin pientä ja hienovaraista. Vähitellen liike saa kasvaa niin, että voi lähteä liikkumaan tilassa seuraten huivin liikettä. Samalla voi seurata, mitä omalle hengitykselle tapahtuu liikkeen mukana. Taustalla voi soittaa musiikkia rauhallisesta menevämpään, mikä luonnollisesti vaikuttaa myös liikkeen laatuun. Harjoitus voi jatkua myös yhteiseen tanssiin, ja ryhmästä riippuen voivat huivit kirvoittaa myös näytteitä eri kulttuurien tansseista.
10. **HUIVIPEILAUSHARJOITUS** Harjoituksessa tarvitaan ohuita sifonkihuiveja. Jokainen saa yhden huivin, jonka jälkeen osallistujat jaetaan pareihin. Harjoituksessa on tarkoitus peilata parin tekemää liikettä huivilla. Huivilla on mahdollista tehdä hyvin monenlaisia liikkeitä, sitä voi liikuttaa ylös-alas, pyörittää, heittää ilmaan tai asettaa vaikka pään päälle. Ohjaajat voivat tarvittaessa näyttää esimerkkejä liikkeistä ja peilaamisesta. Harjoituksen aluksi toinen pareista ohjaa ja toinen seuraa, sitten vaihdetaan. Tämän jälkeen voi ohjeistaa paria toimimaan toistensa peilinä, niin että ei ole sovittu kumpi ohjaa liikettä, vaan kumpikin seuraa toistensa impulsseja. Harjoituksen taustalle on hyvä laittaa musiikkia, joka inspiroi liikettä. Värikkäät huivit ovat monelle miellyttävä väline ja keskittyminen katsekontaktin sijasta huiviin

voi lievittää parityöskentelyyn liittyvää jännitystä. Peilaamisharjoitukset vahvistavat sosiaalisen liittymisen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (kts. myös XX käsitanssiharjoitus).

11. **HYVÄ MINÄ -LISTA:** Jokainen kirjoittaa tai piirtää (tai listaa ajatuksissaan) positiivisia asioita itsessään. Hyviä asioita minussa itsessäni, missä olen hyvä tai mitä osaan, millainen olen, miltä näytän, mitä olen oppinut tai mitä tiedän. Asiat voivat olla mitä tahansa, kunhan ovat positiivisia. Harjoitukseen voidaan käyttää esim. 5 minuuttia. Lopuksi voi kysyä, keksivätkö kaikki jotain positiivista sanottavaa itsestään. Voidaan pyytää jokaista kertomaan yksi asia muille. Mikäli on kirjoitettu tai piirretty, kehoitetaan ottamaan lista itselle talteen, jolloin siihen voi palata vaikka huonolla hetkellä tai kun kaipaa kannustusta.
12. **HÖYHENTANSSI:** Annetaan jokaiselle yksi höyhen, jonka kanssa jokainen tanssii oman tanssin yhden musiikkikappaleen ajan. Voi ohjeistaa tutkimaan höyhenen liikettä eri tavoin (esim. sitä heittämällä, puhaltamalla tai vain höyhentä tutkimalla yms.) Harjoitus voi sopia esim. hengitys-kerran lämmittelyksi tai lopetustanssiksi tai läsnäolo-kerralle. Harjoitus tukee läsnäoloa ja keskittymistä ja antaa tilan jokaisen oman liikkeen tutkimiselle. Se luo usein myös keveyttä liikkumiseen. Musiikiksi voi olla hyvä valita jokin ilmava ja kevyt kappale.
13. **ILMAPALLOLEIKKI:** Ryhmä seisoo ringissä. Ryhmän tehtävänä on pitää ilmassa yhtä ilmapalloa, ja kun se sujuu, vaikeutetaan lisäämällä toinen, kolmas jne. ilmapallo. Taustalle voi laittaa soimaan iloista musiikkia, mutta ilman musiikkiakin harjoitus toimii. Harjoitus herättää usein naurua, saa kehon lämpenemään ja hengityksen syvenemään. Harjoituksen tarkoituksena on myös vahvistaa ryhmähenkeä. Jos ryhmäkerran teemana on STRESSI, voi harjoitus toimia lämmittelynä aiheeseen: sopiva määrä stressiä herättää innostusta, mutta liiallinen stressi voi syntyä, kun on "liian monta palloa ilmassa".
14. **ITSEMYÖTÄTUNTOPIIRTÄMISHARJOITUS:** Valitse lause, joka auttaa tai rauhoittaa sinua. Se voi olla esimerkiksi: "Minä en ole syyllinen" tai "Minä olen OK sellaisena kuin olen" tai JOKIN muu lause, joka tuntuu hyvältä. Kirjoita ja koristele lause paperille huoneentauluksi.
15. **JALKOJEN MAADOITUS:** *"Kiinnitä huomiota jalkapohjiisi, miten ne ovat lattialla, aseta kaikki varpaat huolellisesti lattiaa vasten, keinuta painoa edestä taakse ja sivulta sivulle, kunnes löydät hyvän keskikohdan jossa seisot tasapainossa ja tukevasti".*
16. **KAURAPUSSIRENTOUTUS:** Ennen harjoitusta vilja/kaurapussit on lämmitetty mikrossa. Lämmittäminen vaatii muutaman minuutin jokaista pussia kohti, ja ne pysyvät melko lämpiminä n. tunnin, jos ne pakkaa hyvin esimerkiksi sanomalehdillä ja kankaalla vuorattuun koriin tai kylmälaukuun. Harjoitus aloitetaan kertomalla mihin tarkoituksiin pusseja voi käyttää (kivut, jännitykset, univaikeudet, kehoa rajaavana/rauhottavana silloin kun on stressiä tai ahdistusta...) ja eri tapoja, miten niitä voi käyttää (istuen, maaten, hartioiden selän, vatsan, pään päällä, kipeän kehonosan päällä, toinen apuna, kuumana, kylmänä). Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja himmentää valoja. *"Saatte rauhassa kokeilla, kerron sitten kun lopetamme."* Ohjaajat avustavat tarvittaessa pussien käytössä, ja usein ryhmäläiset auttavat myös toisiaan.
17. **KEHON LÄPIKÄYMINEN PYYHKIEN / KOKONAISVALTAINEN PYYHKIMINEN :** Maadoita jalat. Kaikki liike tapahtuu jalkojen päällä, paino keskilinjassa. Keho voidaan käydä läpi pyyhkien kevyesti kädellä. Aloitetaan hartian takaa pyyhkäisten pitkin käsivartta, kuin pyyhkisi vettä pois. Samoin jalat, keskivartalo, kasvot. Kehon pyyhkiminen voidaan tehdä myös kahdeksikon muotoisena rauhallisena, keskittyneenä jatkumona. Harjoitus toimii hyvin myös ennen nukkumaan menoa rauhoittavana / rentouttavana harjoituksena. Osallistujat saavat

kuvallisen ohjeen kahdeksikosta (löytyy Serenen materiaaleista). Harjoitteessa voi käyttää myös mielikuvia esim. jalkojen juurruttamisesta maahan kuin puun juuret, alaspäin suuntautuva pyyhkiminen on vesisade ja ylöspäin suuntautuva pyyhkiminen on kuin puu imee maasta vettä ja ravinteita, voimaa.

18. **KEHON RAJOJEN PIIRTÄMINEN:** Tämä harjoitus sopii esim. skannaus-harjoitteen jälkeen, jos ryhmässä on hyvä ja luottavainen ilmapiiri. Ryhmäläisiltä kannattaa myös kysyä etukäteen, sopiiko tämä harjoite. Harjoite lisää kehotietoisuutta.

Harjoitus voidaan tehdä pareittain, jolloin toinen makaa lattialla haluamassaan asennossa. Pari piirtää esim. pallon avulla kehon rajat. Ohjeistetaan piirtäjää välttämään intiimi- ja henkilökohtaisilta tuntuviin alueisiin koskemista ja olemaan reitissä mahdollisimman selkeä ja johdonmukainen. Piirtäjä voi myös kertoa, mitä kohtaa piirtää. Piirros voidaan tehdä myös paperille, jolloin piirretään kynällä tai liidulla. Jos tehdään paperille, voidaan harjoitusta jatkaa värittämällä, piirtämällä ja kirjoittamalla omaan kehopiirrokseen tunteita, tunteita, toiveita, haaveita, ajatuksia, hyviä asioita tms. Harjoitus voidaan tehdä myös ilman parityöskentelyä, jolloin se tehdään seisten tai istuen lattialla ja narun avulla rajataan itsen ympärille oma reviiri. Voidaan tunnustella miltä tuntuu olla rajatun alueen sisällä ja sitten nousta sieltä pois ja katsoa miltä se näyttää ulkopuolelta sekä tuntuuko erilaiselta olla sen ulkopuolella.

19. **KEHON TAPUTTELUT:** Harjoitus voidaan tehdä istuen tai seisten. Maadoitetaan jalat tukevasti lattiaa vasten. Lämmitellään ensin käsiä toisiaan vasten. Käydään läpi keho kevyesti kädellä taputellen, aloittaen käsivarsista. Kuunnellaan taputtelusta kuuluvia ääniä. Taputellaan myös vatsa, selkä, jalat. Taputellaan päälaki kevyesti sormenpäillä. Lopuksi pyyhkitään kasvot kevyesti. Rinnan taputtamisen voi jättää väliin, sillä se mielletään joissakin kulttuureissa surun ilmaukseksi. Voi myös ohjeistaa, että taputuksen voimakkuus vaikuttaa siihen, millaista vaikutusta sillä halutaan olevan: lempeä ja hidas taputtelu rentouttaa, nopea ja voimakkaampi virkistää kehoa.

20. **KEHON TASSUTTELUPAINELU PAREITTAIN:** Harjoituksessa toinen parista makaa alustalla mahallaan ja toinen "tassuttelee" pehmeästi kehon selkäpuolen läpi, ikään kuin kävellen käsillä pitkin selkää. Mielikuvana voi toimia eläinten pehmeät tassut. Harjoitus kestää 5-10 minuuttia. Harjoitusta tehdessä kysytään tassuteltavalta, mikä on sopiva voima tai onko jokin kohta, jota ei saa painella. Harjoitus edellyttää, että ryhmä on jo keskenään tuttu, ja turvallisuutta ryhmässä ja parien välillä on riittävästi.

21. **KEHOSKANNAUS:** Kehoskannauksessa (body scan) käydään koko keho läpi kiinnittämällä huomio vuorollaan jokaiseen kehonosaan. Harjoitus myös havainnollistaa hyvin sitä, miten mieli toimii: ajatukset vaeltavat jatkuvasti muistelemaan menneitä ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Tässä ja nyt -hetkeen voi aina palata kiinnittämällä huomion omaan kehoon. Selkosuomiryhmissä on hyvä ennen harjoitusta käydä läpi kehon osien nimet ja harjoituksen eteneminen.

"Tässä harjoituksessa käymme läpi koko kehon, kiinnittäen huomiota kaikkiin kehon osiin vuorollaan. Voit tehdä harjoituksen silmät auki tai silmät kiinni. Voit myös avata tai sulkea silmät harjoituksen aikana. Voit huomata, että ajatukset alkavat välillä vaellella muistelemaan menneitä ja pohtimaan tulevaisuutta. Se ei haittaa. Aina kun huomaat ajatuksesi vaeltaneen muualle, palauta vain huomiosi lempeästi takaisin kehoon.

Ota itsellesi mahdollisimman mukava istuma- tai makuuasento. Aloitetaan harjoitus kiinnittämällä huomio oikeaan jalkaterään. Kiinnitä huomiota, miltä oikean jalan jalkaterässä tuntuu juuri nyt. Tunne sen paino alustaa vasten. Etene sitten oikean jalan pohjetta pitkin

polveen --- [Käy näin läpi koko keho: oikean jalan polvi ja reisi. Sitten vasen jalka. Sitten kädet alkaen kämmenistä siirtyen ylöspäin. Tämän jälkeen lantio ja vyötärö, vatsa, rinta, kaula, niska ja kasvot. Erilaisia ja eripituisia kehoskannausharjoituksia on löydettävissä netistä runsaasti. Niihin on hyvä tutustua ja valita ryhmälle ja ohjaajille sopiva harjoituksen muoto ja kesto.]

- 22. KEHOTIETOISUUSHARJOITUS LIITTYEN TUNTEISIIN :** Aloitetaan maadoittamalla jalat. Lähdetään liikkumaan tilassa niin, että ohjaaja antaa "tyylin" jolla liikutaan, esim. hitaasti/nopeasti, pitkin/lyhyin askelin, matalana/pitkinä, reippaasti. Tyylien jälkeen voidaan alkaa liikkua niin, että se kuvaa tiettyä tunnetta, kuten surullisesti, rakastuneesti, vihaisesti... Tämän jälkeen voidaan myös antaa ryhmälle mahdollisuus ehdottaa erilaisia tunteita tai tyylejä, miten voi liikkua tilassa. Liikkumisen jälkeen keskustellaan siitä, miltä harjoitus tuntui. Harjoituksen tarkoitus on havainnollistaa tunteiden kehollista ilmaisua, kehon ja tunteiden yhteyttä, kehon vaikutusta tunteisiin ja yleensä erilaisten tunteiden olemassaoloa.
- 23. KIITOSKIERROS:** Jokainen saa vuorollaan kiittää muita ryhmäläisiä ja ryhmää haluamallaan tavalla. Ohjaajien on hyvä aloittaa ja näyttää mallia. Kiittää voi vaikka katsomalla kaikkia vuorollaan silmiin ja sanomalla kiitos. Tai voi kiittää yleisemmin ryhmää ja siitä, että kaikki ovat tuoneet oman panoksensa ryhmään. Ohjaajista toinen voi mahdollisuuksien mukaan antaa yksilöllisen kiitoksen tai positiivisen henkilökohtaisen palautteen kaikille ryhmäläisille erikseen. Toinen ohjaajista voi antaa yleisemmän kiitoksen. Henkilökohtaista palautetta ei ohjaajan kuitenkaan kannata lähteä antamaan, ellei ole jotain mielekästä sanottavaa kaikille jäsenille.
- 24. KIITOSTANSSI:** Viimeisen kerran liikkeelliseksi harjoitukseksi sopii kiitostanssi. Valitaan sopivan rytminen ja positiivinen musiikki ja asetutaan piiriin. Jokainen ryhmäläinen voi käydä vuorollaan ryhmän keskellä "kiittämässä" kaikkia muita ryhmäläisiä. Ohjaajien on hyvä aloittaa ja antaa malli siitä, että keskellä voi viivähtää ja nauttia hetken huomiosta. Ryhmän päättyessä turvallisuutta ja liikkumisen tottumusta on jo sen verran, että piirin keskelle meneminen onnistuu kaikilta. Kiitokseksi riittää esimerkiksi kumarrus, mutta parhaimmillaan piirin keskellä pääsee nauttimaan soolotanssista ja kannustuksista. Jokaista paikalla olijaa voi kiittää yksilöllisesti eli tehdä jonkun kiitosliikkeen piirin keskeltä vuorollaan jokaiselle, tai muuten omalla tavallaan esim. kumartamalla. Kiitostanssi on vaikuttava ja kehollinen tapa lopettaa ryhmä ja hyvästellä muut ryhmäläiset ja ohjaajat. Musiikiksi voi valita ryhmäläisten oman maan/kulttuurin musiikkia.
- 25. KIVUN LIIKUTTAMINEN:** Eri kehonosien johtama oma tanssi/liike. Harjoituksen tekeminen edellyttää, että yhdessä liikkuminen ja oman kehon havainnointi liikkeessä on ryhmälle jo jonkin verran tuttua. Alussa ohjeistetaan: *lähde liikuttamaan varovasti sitä kehonosaa, jossa on kipua tai jännitystä. Jos kipeän kohdan liikuttaminen ei tunnu hyvältä, liikuta muuta kehoasi niin, että pidät huomiosi kipeässä kohdassa.* Jos ohjeistus on kielellisesti liian haastava, ohje annetaan vahvasti elekieltä hyödyntäen ja ottamalla esimerkin *Esimerkiksi minulla on niska kipeä. Nyt ajattelen niskaa, ja liikun näin... tai näin... Jos liike tuntuu pahalta, älä tee sitä.* Tästä edetään ottamaan vuorollaan eri kehon osia johtamaan liikettä (esim. sormi, nenä, peppu, korva, käsi, polvi edellä...). Lopussa voidaan keskustella siitä, oliko kivun tunne edelleen sama kuin ennen harjoitusta, vai onko liike vaikuttanut jotenkin kipuun, esimerkiksi jos oma kipu/jännitys oli unohtunut, vähentynyt tai voimistunut muuta kehoa liikuttaessa. Harjoitus toimii johdantona kipu-teemaan ja keskustelulle siitä, miten usein kiinnitämme huomiomme kipuun niin, että se vie huomion muilta asioilta. Kipu saattaa hellittää, kun mieleemme saa myös muuta ajateltavaa.

Harjoitusta voi myös jatkaa/kehittää niin, että ensin liikutetaan kipua, sitten liikutaan itsellemme miellyttävällä/mielihyvää tuovalla tavalla. *"Lähde etsimään sellaista liikettä, joka tuntuu hyvältä. Jos sinulla on kipua jossakin kohdassa kehoasi, yritä löytää liike, joka helpottaa kipua tai auttaa sinua olemaan kivun kanssa."* Harjoitus toimii parhaimmillaan hyvin keskittyneenä ja rauhallisena tutkiskelun hetkenä. Harjoituksen lopuksi kaikki voivat halutessaan jakaa löytämänsä liikkeet ja muut voivat kokeilla niitä.

- 26. KIVUN TYÖSTÄMINEN MIELIKUVIEN AVULLA:** Kipua voi työstää monien mielikuvien avulla. Aloitetaan maadoittamalla jalat tukevasti lattiaan ja hengittämällä muutamaan kertaan omaan tahtiin, kiinnittäen huomiota hengitykseen. Ohjataan siirtämään huomio kipukohtaan ja kuvittelemaan, kuinka kipu valuu kehoa pitkin kohti lattiaa ja lopulta jalkapohjien läpi maahan. Toinen mielikuvaharjoitus on keskittää hengittäminen kipukohtaan. Aloitetaan maadoittamalla, keskittymällä hengitykseen ja tunnistamalla kipukohta.
- 27. KOHTAAMISIA KÄVELLEN:** *"Kävele tilassa musiikin soidessa. Kävele omaa kävelyä, kuin kävelisit kadulla. Katsele tilaa ympärilläsi, miltä täällä näyttää. Älä katsella muita kävelijöitä, ja kun kohtaat toisen, tervehdi häntä."* Tämä harjoitus voi herättää joskus hämmennystä, miksi kävellään ja tervehditään. Selitetään, että on hyvä lämmitellä kehoa. Jos harjoituksen tunnelma yltyy riehakkaaksi, tanssivaksi ja juttulevaksi, voi loppua kohden laittaa musiikin pois ja jatkaa hetken kävelyä niin, että tunnelma rauhoittuu ja jokainen saa keskittyä omaan kävelyyn ja esimerkiksi jalkojen tuntumaan lattiaa vasten. Harjoituksen voi tehdä myös "stop dance" -periaatteella, eli ohjeistetaan ryhmäläisiä kävelemään/liikkumaan musiikin tahdissa, ja aina kun musiikki loppuu, tervehditään toista. Näin ei voida vältellä kohtaamisia, ja parhaillaan pysähdykset saavat aikaan iloisia tapaamisia. Voi myös olla hyvä ohjeistaa, että pyritään tervehtimään jokaista paikalla olijaa.
- 28. KUU-AURINKO -LEIKKI:** Leikissä jokainen valitsee kertomatta muille yhden ihmisen auringokseen, josta yritetään pysyä kaukana (polttava aurinko) ja toisen ihmisen kuuksi, joka suojaa auringon paahteelta (suojaava kuu). Ajatuksena on, että osallistujat yrittäisivät asettua niin, että oma "kuu" on koko ajan itsen ja "auringon" välissä. Tämä aiheuttaa yleensä kiihtyvää liikettä tilassa sekä naurua, koska tehtävä on mahdoton. Puolella välissä tehtävää käsketään vaihtamaan oma aurinko kuuksi ja kuu auringoksi. Harjoitus vaatii hyvin selkeää ohjeistusta, ja riittävää kielitaitoa, jotta sen hahmottaa. Harjoituksesta voi tehdä myös yksinkertaisemman version niin, että pyydetään valitsemaan yksi henkilö, josta yritetään pysyä mahdollisimman kaukana (kuitenkin tilassa liikkuen). Jonkin ajan kuluttua tehtävä vaihdetaan niin, että pyritään pysymään mahdollisimman lähellä tätä ihmistä. Näin ollen tarvitsee seurata vain yhtä ihmistä, mikä on helpompi hahmottaa kuin kahden seuraaminen samaan aikaan.
- 29. KÄSIEN TARINA:** Jokainen saa vuorollaan kertoa omien käsiensä tarinan. Jos käteni osaisivat puhua, millaisen tarinan ne haluaisivat kertoa? Mitä käteni osaavat? Mitä käteni ovat tehneet? Mitä käteni haluaisivat tehdä? Harjoitus voi tuoda esille osallistujien erilaista osaamista, ammattitaitoa, harrastuksia ja toiveita. Ohjeistuksessa voi myös mainita, että joskus kädet ovat tehneet ikäviäkin asioita, mutta nyt voi keskittyä hyviin asioihin. Jokainen päättää itse, mitä haluaa kertoa.
- 30. KÄSITANSSI:** Käsitanssi tarjoaa hiukan erilaisen tavan kokeilla improvisoitua, omaa liikettä. Harjoitus voidaan tehdä pareittain "yhden käden tanssina", jolloin toinen vuorollaan seuraa ja toistaa toisen tekemää liikettä omalla kädellään, kuin peili. Aluksi on hyvä antaa yksinkertaisia ohjeita, kuten "tee kädelläsi kulmikkaita liikkeitä" tai "tee pyöreitä liikkeitä", kunnes lopulta parit

saavat tehdä vapaata liikettä kädellä. Lopuksi voidaan sopia, että kumpikaan parista ei enää johda liikettä, vaan molemmat kuuntelevat toistensa impulsseja, ja tanssista muodostuu yhteinen. Taustalla on hyvä olla miellyttävää, positiivista, rytmistäkin musiikkia, joka kutsuu tanssimaan. Käsitantsi voidaan toteuttaa myös omana tanssina tuolilla istuen. Taustalle laitetaan musiikkia. Ohjeistetaan liikuttamaan vain käsiä eli tekemään käsillä oma tanssi. Jos kielitaito riittää, tai käytettävissä on tulkki, voi ohjeistusta antaa tarkemmin: "Voit istua hetken rauhassa vain kuunnellen musiikkia ja tunnustella, millaista liikettä kätesi haluaisivat tehdä. Jos liike jossakin vaiheessa itsestään loppuu, odota rauhassa käsiltä uutta impulssia, miten ne haluaisivat tanssia." Harjoituksen voi tehdä silmät kiinni, jos se on mahdollista. Milloin tahansa saa avata silmät, jos haluaa. Harjoitus on yllättävän miellyttävä, ja kun liike on rajattu käsiin, harjoitus voi vapauttaa tanssimaan myös sellaisen, joka muuten kokee tanssimisen vieraaksi ja kömpelöksi (kts. myös 10 HUIVIPEILAUSHARJOITUS).

31. KÄVELYT JA HENGITYS: Ohjeistetaan kävelemään eri tavoin (*hidas/nopea, rentoutunut/jännittynyt, keinuva/jäykkä yms.*) tilassa ja kiinnittämään huomiota siihen, miten hengitys muuttuu. Harjoitus toimii lämmittelynä sekä johdantona hengitys-temaan. Joissakin ryhmissä piirissä kävely saa aikaan huimausta tai huonovointisuutta. Kävelyt onkin hyvä toteuttaa esimerkiksi tilan päästä päähän.

32. LEPOPAIKKAHARJOITUS KUVILLA : Harjoitus on yksi versio ns. turvapaikkaharjoituksesta (safe place exercise). Tässä versiossa käytetään apuna kuvia erilaisista mielenkiintoisista paikoista ja maisemista. Tällaiset kortit on edullista teettää omaan käyttöön netin valokuvapalveluiden kautta, käyttäen kuvina esim. ilmaisista kuvapankeista koottuja kuvia. Ryhmäläiset saavat valita kuvien joukosta jonkin sellaisen kuvan, jota katsoessa tulee rauhallinen, hyvä olo. Osallistujat voivat halutessaan kertoa omasta lepopaikastaan ja siitä mitä se heille merkitsee. Olemme ohjanneet valitsemaan sellaisen kuvan, joka herättää lähinnä hyviä tuntemuksia. *"Joskus itselle tärkeät paikat ovat sellaisia, että ne herättävät myös koti-ikävän tai surun tunteita. Tässä harjoituksessa on hyvä valita sellainen kuva, joka ei tunnu liian surulliselta. Voi esimerkiksi valita sellaisen paikan, jossa ei ole koskaan käynyt, mutta joka näyttää miellyttävältä ja turvalliselta."* Harjoitus aloitetaan ottamalla hyvä asento tuolissa kuvan kanssa, kiinnitetään ensin huomio asentoon, tuoliin, huoneeseen. Sitten tarkastellaan kuvaa ja sitä mitä se tuo mieleen. Ohjataan rauhalliseen tahtiin mielikuvan tarkastelua, joko silmät kiinni tai silmät auki, esimerkiksi näin:

"Kuvittele olevasi kuvan paikassa, ja tarkastele paikkaa rauhassa. Millainen paikka se on? Mitä asioita näet ympärilläsi? Voit tuoda lepopaikkaasi juuri niitä asioita, jotka tuovat sinulle hyvän ja rauhallisen olon. Millaisessa asennossa olet lepopaikassa? Oletko makuulla vai istutko tai seisotko? Voit tuntea allasi alustan, joka kannattelee sinua. Asennossa on mukava olla ja alusta on sinulle juuri sopiva. Kuuluuko lepopaikassasi jotain ääntä? Onko siellä musiikkia tai luonnon ääniä, jotka rauhoittavat oloasi? Tunnetko jotain tuoksuja? Tuoksut ovat sinulle mieluisia ja rauhoittavia. Jos haluat, voit tuoda lepopaikkaasi myös muita ihmisiä tai eläimiä. Muut ihmiset tai eläimet ovat lepopaikassa sinua varten ja sinun turvanasi. Kiinnitä nyt huomiosi siihen, millaiseksi tunnet olosi tässä lepopaikassa. Kiinnitä huomiosi niihin asioihin, jotka saavat sinut tuntemaan olosi rauhallisemmaksi ja miellyttävämmäksi. Anna miellyttävän olon vahvistua. Palauta lopuksi huomiosi tähän huoneeseen, jossa olet tekemässä harjoitusta. Tunnustele miltä kehossasi tuntuu harjoituksen jälkeen. Huomioi miten hengität ja millainen asento sinulla on. Voit antaa harjoituksessa löytyneen rauhallisen olon pysyä mukana, kun jatkat päivää eteenpäin."

Harjoituksen jälkeen keskustellaan siitä, miltä harjoitus tuntui. Mikäli mahdollista, voi ryhmäläisille ottaa kopion kunkin valitsemasta kuvasta kotiin vietäväksi.

- 33. LOPPUKIERROS LIIKKEEN AVULLA :** Harjoitus, jossa jokainen saa tehdä jonkin hyvältä tuntuvan liikkeen, ja muut toistavat sen. Tässä harjoituksessa venytykset ovat tavallisia, ja joku voi tehdä jonkin aiemmin tehdyn harjoituksen, jonka on kokenut hyvänä.
- 34. MASKOTIN HEITTELYKIERROS :** Ryhmän ensimmäiselle ja toiselle kerralle ensimmäiseksi harjoitukseksi sopii hyvin maskotin heittäminen. Tällä tavoin poistetaan järjestyksessä etenevän esittelykierroksen tuomaa jännitystä, kun omaa vuoroa ei voi ennakoida. Maskotin heittäminen myös rentouttaa ilmapiiriä, kun se väistämättä välillä tippuu tai osuu kahden ryhmäläisen väliin. Näin voidaan tuoda ryhmään vähemmän vakavaa tunnelmaa. Maskottikierroksella voidaan käydä läpi nimet tai mieliherkut, oikeastaan mitä tahansa. Jaettava asia on kuitenkin syytä valita niin, että kaikilla on siihen jotain sanottavaa, mutta sellainen, ettei se edellytä liikaa intiimiä jakamista.
- 35. MUSIIKKI JA LIIKE:** Soitetaan jonkin aikaa muutamaa erityylistä musiikkia, johon osallistujat saavat liikkua musiikkiin mielestään sopivalla tavalla. Harjoitus voidaan toteuttaa silmät suljettuna, jolloin voi ohjeistaa pysymään pienellä omalla alueella. Tai voidaan kääntyä (aluksi) kaikki selkää muita kohti, jolloin voi olla helpompaa löytää oma rauha liikkeelle. Joko kappaleiden jälkeen tai harjoituksen lopuksi voidaan keskustella siitä, kuinka erilaista liikettä erilainen musiikki kutsuu tekemään ja toisaalta, kuinka eri ihmiset voivat kuulla musiikista erilaisia puolia.
- 36. MUSIIKKI JA TUNTEET :** Tunne-teemaa voidaan lämmitellä tunne-kuvakorttien avulla. Tätä tarkoitusta varten voi tehdä kuvakortit, joissa on selkeästi kuvattuna tunnetta kuvaava ilme. Sopivia kuvia voi löytää mm. Papunetistä.
Harjoituksessa soitetaan pätkiä erilaisista musiikeista ja osallistujat saavat kuvakorttien avulla kertoa, millainen tunne mistäkin musiikista tulee mieleen. On hyvä sanoa ääneen, että eri musiikit voivat synnyttää eri ihmisille erilaisia tunnetiloja.
Harjoitusta voi jatkaa tai soveltaa myös ottamalla mukaan erilaiset värikortit. Osallistujat saavat valita sellaisen värin, joka musiikista tulee mieleen. Värien mukaan ottaminen toimii pohjustuksena harjoitukselle TUNNEHAHMOT, jossa paikannetaan värillä eri tunteisiin liittyviä kehotuntemuksia.
- 37. MUSIIKKIMAALAU:** Lattialle/pöydälle teipataan etukäteen suojapaperit/muovit. Ohjeena on maalata niitä tunteita, mitä musiikista herää: kuvan ei tarvitse esittää mitään, ei tarvitse "osata" maalata. Kukaanhan ei tiedä miltä tunteet näyttävät. Voi maalata vain muotoja tai värejä. Kaikki saavat ison (A3 tai A2) paperin ja saavat valita itselleen haluamiaan värejä. Laitetaan musiikki päälle, esimerkiksi rauhallinen ja kaunis musiikki, mukana voi olla myös muunnelmia tunteita herättäviä musiikkeja, riippuen ryhmästä. Kerrotaan ryhmäläisille miten paljon aikaa käytettävissä (viimeisen kappaleen alkaessa, kuinka paljon aikaa on jäljellä). Aikaa maalaamiseen voi käyttää vaikka kuinka paljon, mutta yhden ryhmäkerran osana 15 minuuttia on riittävä. Maalaamisen jälkeen keskustellaan kokemuksesta. Keskustelussa on hyvä olla tarkkana, että osallistujat eivät lähde arvioimaan tai tulkitsemaan toinen toistensa töitä, vaan osallistujat voivat kertoa omasta työstään ja siitä miltä harjoitus tuntui ja mitä ajatuksia se herätti. Jos ryhmäläisillä ei ole yhteistä kieltä, voidaan kaikki työt huomioida aplodeilla.
Mikäli joku ei halua maalata, toimii musiikki vaihtoehtoisena tapana osallistua: voi vain kuunnella. Vapaa muotojen ja värien maalaaminen voi olla psyykkisesti liian raskasta ja moni maalaakin kenties tästä syystä enemmän esittäviä kuvia, mikä on tutumpaa. Turvallisuutta ja struktuuria harjoitukseen tuovat aikaraja, teema, musiikki ja rajattu määrä välineitä. Vaikka Keho ja mieli -ryhmissä maalaamista on käytetty lähinnä erillisinä harjoituksina, voi maalaamista myös soveltaa hyväksi katsomallaan tavalla, esimerkiksi yhdistää

liikkeeseen/tanssiin, eli liikkumisen jälkeen maalataan kokemuksesta, tai hengitysharjoituksen jälkeen maalata hengitystä eli tehdä kuva siitä miltä vaikkapa rauhallinen hengitys tuntuu. Musiikkimaalauksen voi toteuttaa myös huivitanssin tavoin, jolloin kevyillä huiveilla "maalataan" kuvaa ilmaan. Tästä maalauksesta ei jää tuotosta ollenkaan, eikä se siksi edellytä taitoa tai herätä arvostelun pelkoa.

- 38. MUSIIKKIPIIRUSTUS:** Piirtämistä voi käyttää esimerkkinä käsillä tekemisen rentouttavasta vaikutuksesta. Tällainen "low skill" -harjoitus myös lämmittelee ja madaltaa kynnystä piirtämiseen/maalaamiseen, jos sitä on tarkoitus tehdä enemmän ryhmän kuluessa. Harjoituksessa kaikki saavat paperin, joka teipataan tukevasti seinään, lattiaan tai pöytään (suojamuovit/alustat tarvittaessa). Kiinnitetään huomiota asentoon, jotta se on mahdollisimman rento. Lattialla oltaessa pyritään löytämään kaikille mahdollisimman hyvä istuma-asento esimerkiksi polvien päällä. Tukena voi olla tyynejä ja voimistelumattoja.

Jokainen saa valita kaksi väriliitua, yhden kumpaankin käteen. Kerrotaan harjoituksen kulku; tarkoitus ei ole piirtää mitään esittävää, ei hienoa, ei tarvitse osata mitään. Musiikin soidessa piirretään kaksin käsin vapaita kuvioita paperille musiikin mukana. Silmät voi pitää kiinni, jos se tuntuu miellyttävältä. Silmät voi avata milloin tahansa, jos se tuntuu epämiellyttävältä. Ohjataan liikuttamaan kyniä koko keholla niin, että kehon lihakset ovat mahdollisimman rentoina ja joustavina. Voi kokeilla erilaisia rytmejä liikuttaa kyniä: nopeasti, hitaasti, painavasti, kevyesti, pyöreästi, kulmikkaasti... Piirtäessä voi seurata musiikin rytmejä tai melodioita. Ohjeena voi olla myös seurata omaa hengitystä.

Harjoitusta voi jatkaa avaamalla silmät, tutkimalla kuvaa ja etsimällä siitä kiinnostavia kohtia: miten kuvaa voisi jatkaa? Haluanko vahvistaa jotakin kohtaa tai lisätä jotakin uutta? Löytyykö kuvasta hahmoja tai elementtejä, joita haluaisin tuoda paremmin esiin? Lopuksi katsotaan kuvia yhdessä, nautitaan paperille ilmestyneiden sykeröiden yllättävyydestä. Tekijä voi antaa kivalleen nimen tai muuten kertoa siitä. Kuvista syntyvät mielikuvat ja nimet voivat olla hurmaavan mielikuvituksellisia. Harjoitus voi toimia myös kynnysen madaltajana, jos piirtäminen on ennestään outoa tai joku kokee, ettei "osaa piirtää".

- 39. MYÖTÄTUNTOMEDITAATIO:** Tähän harjoitukseen menee aikaa noin 5 minuuttia. Harjoituksen tavoitteena on lisätä ystävällisyyttä itseä kohtaan. Ystävällisyys itseä kohtaan on tärkeää ja auttaa ihmistä voimaan paremmin.

Ota sellainen asento, jossa sinun on helppo olla. Hyvä asento on jo ystävyydenele kehoa ja mieltä kohtaan. Anna kehosi levätä ja yksinkertaisesti huomaa miltä olosi tuntuu juuri nyt. Voit hengittää ulos hieman syvempään muutaman kerran ja antaa kehon rentoutua jokaisella uloshengityksellä. Tässä harjoituksessa harjoittelemme lempeyttä ja hyväksyvää läsnäoloa. Kuvittele, että katsot itseäsi sellaisen ihmisen silmin, joka pitää sinusta. Mihin hyviin asioihin hän kiinnittäisi huomiota? Mistä hän sinussa pitää? (tauko 30s.)

Voitko olla itsesi ystävä juuri nyt? Keskity tarkkailemaan hengitystäsi. Millainen hengityksesi on? Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystäsi vaan kiinnittää siihen huomiota sellaisena kuin se on. (20s.)

Ei haittaa, vaikka huomaat ajatustesi vaeltavan. Palauta vain huomiosi ystävällisesti takaisin hengitykseesi. (20s.)

Jokaisella sisäänhengityksellä hengität sisään ystävällisyyttä ja myötätuntoa itsesi kohtaan. Anna uloshengityksen tapahtua itsestään.

Nyt kiinnitä huomiota koko kehoon. Tunne keho ja sen eri tuntemukset. Tutki niitä ystävällisesti. (20s.)

Palaa katsomaan itseäsi ystävällisin silmin. Mitä hyvää huomaat? Mistä pidät itsessäsi? (20s).

Olet myötätuntoinen ja rakastava itseäsi kohtaan. Olet ystävä itsesi kanssa. Kiitä itseäsi tästä harjoituksesta.

40. **NIMEN TARINA:** Osallistujia pyydetään kertomaan omasta nimestään jotakin. Harjoituksen voi alustaa esimerkiksi näin: *"Me kannamme mukamme valtavasti erilaisia tarinoita, esimerkiksi omassa nimessämme. Voit kertoa, mitä nimesi tarkoittaa omalla tai jollain muulla kielellä. Tai voit kertoa, miksi olet saanut juuri tämän nimen, kuka sen on sinulle valinnut. Voit kertoa jonkun muiston omasta nimestäsi, esimerkiksi mitä nimesi sinulle merkitsee. Tarina voi olla myös keksitty tarina, mitä sinulle tulee nimestäsi mieleen. Minä voin aloittaa kertomalla omasta nimestäni..."* Nimen tarina toimii usein ryhmän aloituksessa loistavasti; ryhmäläiset jakavat jonkin pienen henkilökohtaisen asian itsestään ilman että heidän tarvitsee paljastaa kovin paljoa. Tarinoista löytyy myös monenlaisia yhdistäviä tekijöitä, ja toistensa tarinoista ryhmäläiset voivat tunnistaa jotakin itselleen tuttua.
41. **NIMET + TAPUTUS (KAIKKI TOISTAVAT):** Tämä harjoitus on yksi ryhmän aloitusharjoituksista, ja se johdattelee ryhmässä olemisen tapaan ja oman liikkeen tuottamiseen. Harjoitusta voi kielitaidon sallien pohjustaa selittämällä, että *lähestymme tärkeää asiaa leikin kautta: kehon huomioiminen on tärkeää, ja usein keho unohtuu silloin kun mietimme menneitä tai murehdimme tulevaisuutta.* Harjoituksessa jokainen sanoo vuorollaan nimensä ja tekee sen rytmiin jonkin taputuksen/tömistyksen (voi käyttää käsiä, jalkoja, päätä, keskivartaloa, mitä vain haluaa). Näytetään muutama esimerkki. Muut toistavat liikkeen ja nimen yhdessä kolme kertaa. Tämä harjoitus herättää usein naurua ja hassuttelevan tunnelman. Ei haittaa, vaikka ryhmäläiset toistaisivat samoja liikkeitä. Sama harjoitus on ollut tapana toistaa ainakin toisella tapaamiskerralla, jolloin nimet saavat kertausta ja liikkeellinen ilmaisu tulee tutummaksi.
42. **NIVELTANSSI:** Kehon eri osia liikutetaan siten, että huomio on nivelissä. Selkosuomiryhmässä ensin selitetään, mikä on "nivel". Musiikki taustalle ja liikutetaan yhtä niveltä kerrallaan, lopuksi useampaa yhtä aikaa. Sormet => ranteet => kyynärpäät => olkapäät => varpaat => nilkat => polvet => lantio => koko selkäranka => niska. Tämä toimii hyvin myös ilman yhteistä kieltä. Ajatuksena on, että edetään siten, että aina yksi nivel tulee mukaan liikkeeseen: ensin kädet nivel kerrallaan, sitten jalat nivel kerrallaan, sitten selkä ja niska, ja lopussa koko keho liikkuu pehmeästi, kaikki nivelet mukana. Avuksi voi halutessaan ottaa mielikuvan jostain lämpimästä nesteestä (tai vaikka värin), joka leviää kehossa lämmittäen niveliä ja kehon eri osia. Harjoituksen aikana on hyvä antaa ehdotuksia siitä, minkälaista liikettä voi kokeilla. Esimerkiksi: *"tee mahdollisimman pieniä liikkeitä/isoja liikkeitä/pyöreitä/teräviä/nopeita/hitaita... Voit myös pitää taukoja liikkeestä, kuunnella musiikkia ja antaa liikkeen lähteä kulkemaan luonnostaan."*
43. **OMA KEHOPIIRROS:** Ryhmäläiset saavat paperit, joihin on valmiiksi hahmoteltu yksinkertainen ihmiskehon kuva. Jokainen saa täydentää kuvaansa piirtämällä/värittämällä, ajatuksena se, millaiseksi haluaa tuntea olonsa. Joskus kuvien ympärille on syntynyt mieluisia maisemia, joskus taas kuvat on väritetty omilla lempiväreillä. Harjoitusta voi jatkaa myös siten, että ryhmäläisillä on mahdollisuus antaa toisilleen palautetta tai jokin myönteinen tervehdys: piirroksat käännetään nurinpäin ja kirjoitetaan oma nimi kääntöpuolelle. Kuvia kierrätetään ringissä yhteen suuntaan, ja jokainen saa kirjoittaa/piirtää kunkin kuvan taakse haluamansa viestin kyseiselle henkilölle. Jokainen saa näin mukaansa oman kuvansa ja sen kääntöpuolelle jätetyt tervehdykset.

- 44. OMA LIIKE (KAIKKI TOISTAVAT):** Tämä harjoitus lämmittelee vapaaseen liikkeen tuottamiseen, ja on pohjana kaikille muille tanssillisille harjoituksille. Jokainen saa vuorollaan tuoda esiin oman kehollisen liikkeensä (voi olla myös taputus). Kaikki toistavat ja kokeilevat nähtyä liikettä. Kun ryhmä alkaa tottua oman liikkeen tuottamiseen, voidaan harjoitus toteuttaa myös siten, että liikkeen tehtyään osallistuja "heittää vuoron" jollekin muulle ringissä, joka vastaanottaa vuoron ja tekee oman liikkeensä.
- 45. PAIKKOJEN VAIHTAMINEN:** Harjoitusten välissä kannattaa nousta seisomaan ja vaihtaa paikkoja. Ensimmäinen paikkojen vaihto on hyvä tehdä jo heti ensimmäisen kerran aloituskierroksen tai ensimmäisen harjoituksen jälkeen, jotta siihen totutaan. Paikkojen vaihtaminen toimii herättelynä. Monilla ryhmään osallistuvilla keskittyminen pitkään yhteen asiaan on vaikeaa, vaikka kyseessä olisi kiinnostavakin asia. Lisäksi monella on fyysisiä vaivoja ja pitkään paikallaan istuminen voi olla vaikeaa. Paikkojen vaihtaminen herättelee ja nostaa vireystasoa, niin että asioiden ja harjoitusten läpikäyminen taas onnistuu. Paikkojen vaihto voi myös tuoda iloa ja virkeyttä ryhmään. Paikkoja voi vaihtaa tarpeen mukaan ja sopivissa väleissä, vaikka ne on ryhmän runkoon kirjattu tiettyihin kohtiin.
- 46. PALLOHIERONTA (YHDISTETTYNÄ VÄRIMIELIKUVAAN):** Toinen parista istuu tuolilla ja toinen seisoo. Pari pyörittelee tennispallolla/hierontapallolla toisen hartiaseutua ja yläselkää kevyesti kohta kohdalta. Harjoitukseen voi myös yhdistää mielikuvaharjoituksen: istuja saa valita mieleisensä värin, jonka kertoo parilleen. Molemmat saavat harjoituksen aikana kuvitella, että pallo levittää ja pyörittelee valittua väriä hartiasseudulle. Värimielikuva tuo harjoitukseen leikkisyyttä, ja välineenä käytetty pallo tuo tarvittaessa sopivasti etäisyyttä parin välille. Taustalla voi soida musiikki. Harjoituksen lopuksi pari voi jakaa keskenään, millaisia mielikuvia harjoitus synnytti ja miltä se tuntui.
- 47. PROGRESSIIVINEN LIHASRENTOUTUS:** Jännitä-rentouta -harjoitus tehdään käymällä koko keho läpi jännittämällä ja rentouttamalla jokainen kehonosa vuorollaan (esim. oikea käsi, vasen käsi, molemmat, jalka-jalka, molemmat, vatsa, selkä, hartiat, kaula, kasvot). Harjoituksessa voi myös käyttää valmiita äänitteitä; Turun kriisikeskuksen youtube-kanavalta löytyy Jännitä-rentouta -harjoitus kahdeksalla eri kielellä (suomi, englanti, kurdi-sorani, arabia, persia, somali, dari, venäjä).
- 48. RAVISTELUT, HEIJAUKSET JA TÄRINÄT:** Lämmittelyharjoitus voi olla yksinkertaisimmillaan sellainen, että nouseaan ylös ja ravistellaan käsiä ja jalkoja kevyesti. Harjoitus voidaan myös tehdä perusteellisemmin kehoa maadoittavana, rentouttavana ja voiman tunnetta lisäävänä harjoituksena. Ravistelut on hyvä tehdä alussa kehon osa kerrallaan, esim. ensin kädet yksi kerrallaan ja yhdessä, sitten jalat vuoron perään (tarvittaessa tukea seinästä tai tuolista). Lopuksi voi ottaa koko kehon mukaan niin, että joustetaan polvista ja samalla ravistetaan enemmän ylävartalosta. Kehon heijauksia voi tehdä esim. "heilauttamalla" käsiä rennosti puolelta toiselle ylävartaloa kääntämällä, pitäen polvet pehmeänä ja lantion suoraan eteenpäin (käsivarret ovat täysin rennot ja seuraavat ylävartalon liikettä). Toinen vaihtoehto on ns. hiihtoliike, jossa käsiä nostetaan eteen ja taakse (toinen eteen, toinen taakse) ja annetaan niiden pudota rennosti alas. Kädet voi myös nostaa yhtä aikaa ylös ja pudottaa alas selkä pyöreänä jääden hetkeksi roikkumaan ala-asentoon. Kehon tärinä on samantyyppistä kuin koko kehon ravistelu, mutta hieman pienimuotoisempaa. Ohjeistetaan ottamaan hyvä seisoma-asento, pitämään polvet joustavina ja tehdään pientä (tai itselle sillä hetkellä sopivan kokoista), koko kehoa tärisyttävää liikettä polvista joustuen. Pidetään keho mahdollisimman rentona.

49. RENTOUTUSHARJOITUS: Rentoutusharjoituksen voi lukea tai kuunnella nauhalta. Erilaisia harjoituksia löytyy paljon internetistä ja äänitteitä YouTubesta. Kolme erilaista harjoitusta kahdeksalla eri kielellä löytyy Turun kriisikeskuksen YouTube-kanavalta (youtube.com → Turun kriisikeskus). Nämä äänitteet ovat hyväksi todettuja ja turvallisia käyttää.

50. RIIKINKUKON SULAT: Tietoisien läsnäolon / keskittymisen harjoitus. Ryhmäläiset saavat harjoituksen ajaksi pitkät (n. 1 metri) riikinkukon sulat. Tehtävänä on tasapainotella sulkaa siten, että se pysyy pystyssä sormenpään/kämmenen/kämmenselän päällä. Harjoitus vaatii keskittymistä ja rauhoittumista. Harjoituksen edetessä ohjaaja voi antaa ideoita, mitä sulan kanssa voi kokeilla: koita liikuttaa sulkaa mahdollisimman ylhäällä/ alhaalla; kulje sulan kanssa huoneen ympäri; vaihda sulkaa eri sormille, eri käsille, käsivarrelle, jalalle...; koita hypäyttää sulkaa kädellä tai heittää sulka kädeltä toiselle; löydä pari ja koita heittää sulka hänelle. Yleensä riikinkukonsulkaharjoitus koetaan myönteisesti kaikissa ryhmissä; se herättää onnistumisen iloa, keskittynyttä ja joskus riehakasta tunnelmaa.

51. SALAISUUSLEIKKI: Salaisuusleikki on suunniteltu häpeä- ja syyllisyyskerralle, mutta sitä voi käyttää myös havainnollistamaan omien asioiden jakamisen ja puhumisen tärkeyttä.

Ohjaaja jakaa jokaiselle yhden esineen (esineet voivat olla tavallisia pieniä arkisia esineitä).

"Kuvittele, että tämä esine on jokin pieni salaisuus, jota et halua paljastaa muille. Ota oma tila, jossa voit tarkastella salaisuuttasi. Miltä se näyttää/tuntuu/tuoksuu? Onko se painava vai kevyt? Millainen pinta siinä on? Pyri käyttämään kaikkia aisteja, kuin näkisit esineen ensimmäistä kertaa."

Esineet kerätään takaisin ja mennään piiriin. Jokainen esittelee vuorollaan esineen, joka oli salaisuus, esimerkiksi "Minun salaisuuteni oli kynä. Se on valkoinen ja sileä". Jokaiselle jakamiselle annetaan aplodit.

Harjoituksen lopuksi ohjaajan on hyvä sanoa:

"Jokaisella ihmisellä on salaisuuksia. Joidenkin salaisuuksien mukana kantaminen on raskasta. Usein niistä puhuminen jollekin luotettavalle henkilölle helpottaisi oloa, vaikka tuntuisikin aluksi vaikealta. Tässä harjoituksessa kokeilimme, miltä tuntuu kertoa pieni salaisuus. Ravistellaan kehoa ja vaihdetaan paikkoja."

52. SELKÄHARJOITUS PAREITTAIN: Valitaan parit. Harjoitus voidaan tehdä istuen tai seisten. Harjoitus on helpoin tehdä samankokoisen kanssa, mutta tärkeämpää on ryhmässä ja parin välillä vallitseva turvallisuus: tuntemattomamman parin kanssa tai turvattomalta tuntuvassa ryhmässä harjoitus voi aiheuttaa ylimääräistä jännitystä, huimausta tai kipua. Asetutaan selät vastakkain siten, että selät koskettavat erityisesti alaselän kohdalta toisiaan. Seisoessa on tärkeää pitää polvet koko ajan hiukan koukussa, ei lukittuna suorassa. Pariin ei ole tarkoitus nojata, vaan kummatkin ovat tukevasti omien jalkojensa tai istuinluidensa päällä. Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia. Tunnustellaan selkien välistä lämpöä. Jos tuntuu siltä, voi lähteä varovasti liikkumaan "kuunnellen" parin selkää. Usein syntyy itsestään keinoavaa tai aaltomaista liikettä. Joskus parit voivat myös lähteä liikkumaan tilassa varovasti, muut liikkujat huomioiden. Kumpikaan parista ei ohjaa liikettä, vaan molemmat tunnustelevat toinen toistaan ja tästä syntyy ikään kuin yhteinen tanssi.

53. TILASSA LIIKKUMINEN ERILAISIN REITEIN JA TAVOIN : Tämä on kehotietoisuuden tai tietoisien läsnäolon harjoitus. Ryhmäläiset liikkuvat tilassa kiinnittämällä huomiota kävelemiinsä reitteihin: suorat ja kaarevat reitit, kävely eteen, taakse, sivulle, pysähtyen ja suuntaa vaihtaen,

muiden reittejä huomioiden, seuraten tai tilaa antaen. Voi myös antaa mielikuvan esim. jalanjäljistä, joita syntyy maahan kävellessä. Harjoite toimii esim. jännittäjillä, jolloin voi keskittyä ensin omaan tekemiseen ja vasta sitten alkaa huomioida muita tilassa olevia. Ohjaaja voi antaa ohjeistuksen yksi kerrallaan (esim. "kävellään nyt tilassa mahdollisimman suoria reittejä. – Vaihdetaan ja kävellään nyt mahdollisimman kaarevasti. – pysähdellen – vaihtaen suuntaa jne.)

- 54. TOISEN IHMISEN TUNNE-ELEEN / LIIKKEEN KOKEILEMINEN:** Vastaavalla tavalla, kuin KEHOTIETOISUUSHARJOITUS LIITTYEN TUNTEISIIN, voidaan liikkua tilassa tai vaikka seistä paikallaan. Nyt kuitenkin niin, että joku ryhmästä näyttää liikkeillä tai eleillä itse valitsemaansa tunnetilaa, ja muut kopioivat liikkeen/eleen. Voidaan joko antaa ryhmän arvata mistä tunteesta on kyse, tai tehdä niin, että liikkeen/eleen aloittaja hetken kokeilun jälkeen kertoo, mistä tunteesta oli kyse. Tämän jälkeen toinen ryhmäläinen toimii aloittajana.
- 55. TUNNEHAHMOT:** Tunne-teemaa on hyvä lämmitellä hyvin ennen tätä piirtämisharjoitusta (ks. esim. MUSIIKKI JA TUNTEET -harjoitus). Harjoituksen voi valmistella piirtämällä etukäteen muutaman suuren ihmisen kokoisen hahmon, jotka kiinnitetään seinälle/lattialle. Ryhmä valitsee, mitkä tunteet haluavat kuvata hahmoihin, esimerkiksi "rakkaus", "suru" ja "viha". Kunkin paperin viereen voi muistilapuksi tuoda kyseistä tunnetta edustavan kuvakortin. Taustalle voi laittaa soimaan musiikkia, jos se ryhmälle sopii. Osallistujat saavat käydä omaan tahtiin värittämällä/piirtämällä väriliiduilla hahmoihin oma käsityksensä siitä, missä kohdissa kehoa ja millaisena kyseinen tunne tuntuu. Myös ohjaajat voivat osallistua. Hahmoista muodostuu värikkäitä kokonaisuuksia, joissa näkyy kaikkien osallistujien panos. Lopuksi katsellaan hahmoa yhdessä ja keskustellaan niistä. Havainnot voivat herättää keskustelua esimerkiksi siitä, miten tunteet voivat tuntua kipuna/lämpönä/keveytenä/painona/liikkeenä, ja miten kokemukset tunteista voivat olla myös erilaisia. Ryhmätyö harjoittaa myös yhteistyötaitoja ja toimii parhaimmillaan ryhmää yhdistävänä ja innostavana; lopputuloksista voi ottaa valokuvat kaikille muistoiksi.
- 56. TUNNEHAHMOT OHJAAJAVETOISESTI:** Harjoitukseen tarvitaan iso paperi. Ohjaaja piirtää paperille ihmishahmon. Ohjaaja haastattelee ryhmäläisiä missä kohtaa kehoa ja millä tavalla kyseinen tunne tuntuu. Ohjaaja kirjoittaa ja piirtää ryhmäläisten vastauksia kuvaan näkyville. Kuvaa katsotaan lopuksi yhdessä. Tarkoitus ei ole käydä läpi omia kokemuksia ja tilanteita, jotka ovat aiheuttaneet tunteita (tärkeää mm. häpeän ja syyllisyyden tunteiden kanssa). Tämä on hyvä ohjaajan kertoa ryhmäläisille harjoituksen aluksi. Kertomukset ohjaaja voi keskeyttää lempeästi ja pyytää kiinnittämään huomio miltä kehossa tuntuu.
- 57. TUNTEIDEN KEHOLLISTAMINEN** Harjoitus sopii kerralle, jossa käsitellään tunteita, sekä häpeä ja syyllisyys ryhmäkertaan. Harjoitusta voi helpottaa se, jos ryhmässä on jo tehty Tunnekävely-harjoitus. Ensiksi ohjaaja nimeää käsiteltävän tunteen ja ottaa asennon, joka hänestä kuvastaa kyseistä tunnetta. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä tarkastelemaan asentoa, ja ottamaan sitten itse saman asennon. Asennossa pysytään hetki (10-30s.) ja ohjaaja pyytää ryhmäläisiä havainnoimaan sitä, miltä kyseinen asento tuntuu. Ohjaaja kiittää ryhmäläisiä ja pyytää ravistelemaan asennon ja tunteen pois kehosta. Seuraavaksi ohjaaja pyytää ryhmäläisiä ottamaan jonkin oman asennon, joka tulee mieleen käsiteltävästä tunteesta. Asennossa pysytään hetki, jonka jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä havainnoimaan asennon tuottamia tuntemuksia kehossa. Ohjaaja kiittää ryhmäläisiä ja kehottaa ravistelemaan asennon ja tunteen pois kehosta (tämä on hyvä tehdä kunnolla, jotteivat tunteet jää kehossa elämään). Ryhmäläiset voivat "mallittaa" myös toistensa asentoja. Harjoitus voidaan purkaa keskustellen tai Tunneahmot ohjaajavetoisesti -harjoituksen avulla.

- 58. TURVAPAIKKAHARJOITUS LUETTUNA :** Turvapaikkaharjoitus voidaan toteuttaa myös pelkästään luettuna, samalla tavalla kuin apukuvien kanssa toteutettuna. Osallistujat saavat valita itselleen mieluisan asennon (istuma- tai makuuasento). Taustalla voi olla rauhallista musiikkia, jolloin ohjeistuksen väliin jäävät tauot eivät jää pelkäksi hiljaisuudeksi, joka voi joissakin herättää ahdistusta. Harjoituksessa voi myös käyttää valmiita äänitteitä; Turun kriisikeskuksen youtube-kanavalta löytyy Turvapaikkaharjoitus eri kielillä (suomi, kurdi-sorani, arabia, persia, somali, dari, venäjä).
- 59. TUULIPIIRI:** Jokainen on vuorollaan piirin keskellä tuulena, joka liikuttaa piirissä olijoita. Ajatuksena on, että piirissä olevat reagoivat liikkeellä/tanssilla keskellä olevan liikkeisiin. Taustalla on "ilmavaa" musiikkia. Keskellä olijalle annetaan rauha ottaa oma aika ja tila piirin keskellä. Tavoitteena on liikkumisen ohella vahvistaa ryhmän vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyden tunnetta sekä antaa jokaiselle kokemus nähdä tulleisesta. Harjoitus sopii ryhmäprosessin loppupuolelle ja sellaiselle ryhmälle, jolle yhdessä liikkuminen on jo tuttua ja riittävän turvallista.

Fysioterapeutin ohjaamia harjoituksia

60. TASAPAINOHARJOITUKSET

Fysioterapeutti voi ohjata ryhmää tutkimaan tasapainoa, lähtien liikkeelle jalkojen maadoituksesta (erilaiset kävelyt, kyykistymiset, yhdellä jalalla seisominen ym.)

Harjoituksia voidaan tehdä myös pareittain, jolloin niissä toteutuu myös vuorovaikutusta: pallo parin välissä – kädet/selät/lantio

Ryhmässä toteutettava harjoitus sisältää niin ikään vuorovaikutuselementin: rivissä kulkeminen pallo ryhmäläisten välissä. Toinen ryhmässä toteutettava harjoitus on tukipinta-alan pienentäminen ja sisältää myös vuorovaikutuksen harjoittelua: toisen ohittaminen kapenevalla polulla eri tavoin, jumppamaton taittelu ryhmässä jalkojen alla.

- 61. KEHON LINJAUS:** Kehon linjattu pystyasento ohjataan maasta ylöspäin, yksi kehonosa kerrallaan, pienten liikkeiden avulla linjaan asetellen. Kehon linjaus on edellytys esim. voimaharjoitteille. Voima lähtee alustakontaktista. Kehon linjaukseen voi yhdistää kyykistymisiä, kumartumisia ym. toimintaan liittyviä liikkeitä. Harjoitteluun voi yhdistää esim. kehon kokonaisvaltaisen pyyhkimisen ja syvien lihasten aktivoinnin / pinnallisten lihasten rentouttamisen. Kehon linjausta voi tarkastella hyvin myös tutkimalla kävelyä erilaisin tavoin, esim. lantio, pää tai rintakehä edellä (herättää usein naurua ja hilpeyttä) eli "tekemällä yli" ja sitten etsimällä omaa keskilinjaa.
- 62. VOIMAHARJOITTEITA:** Syvät vatsalihakset ja vartalon linjaus. Tehdään lattialla maaten, istuen tai seisten.
- 63. ISTUMA-ASENNON TARKASTELU:** Fysioterapeutti käy lyhyesti läpi istuma-asennon etsimistä ja lantionpohjan lihasten käyttöä. Asiaa voi havainnollistaa kuvan avulla sekä käyttämällä palikkatorni-metäforaa. Fysioterapeutti voi tarpeen mukaan käydä yksilöllisesti läpi jokaisen osallistujan istuma-asennot, ja etsiä jonkin pienen muutoksen, jolla asentoa voi parantaa ja kipuja voi lieventää. Harjoite lisää myös kehotietoisuutta.
- 64. LEPOASENTOJEN TARKASTELUA**
- 65. LIHASVENYVYYSHARJOITTEET**

66. RINTAKEHÄN AVAUKSET JA PYÖRISTYKSET

67. **KEHON RAJAUS:** esim. käsin, kynällä tai pallolla kehon rajojen piirtäminen

68. **PALLON HEITTO MIELIKUVALLA STRESSAAVIEN ASIOIDEN POISHEITTO :** Tämä harjoite sopii hyvin mm. Asahin jatkoksi. Maadoita jalat esim. painonsiirron, tee pudotuksia keskilinjaa pitkin kohti maata, kallista vartalo hyvässä asennossa eteenpäin, heilauta kädet samanaikaisesti ylhäältä alas kuin hiihtäisit tasatyönnöllä, tee sama liike uudelleen pallon/tyynyn/hernepussin kanssa ja heitä se maata kohden ajatuksella maan läpi. Kontrolloitu ja harjoiteltu liike, johon mukaan mielikuva stressin keräämisestä palloon, joka sitten heitetään pois. Voi toistaa useamman kerran.

69. **SEINÄN TYÖNTÄMINEN / VASTUSTAMINEN :** Tämä harjoite sopii esim. stressi-teeman alle. Tehdään keholla harjoitetta, jossa saa tunteen omasta voimasta ja rajoista. Aloita harjoittelu ensin työntämällä seinää. Maadoita jalat maahan, keskivartalo vahvana työnnä eri kehonosin seinää, kuin olisit siirtämässä sitä tai nojaamassa siihen. Harjoitetta voi kokeilla myös pareittain. Maadoita jalat, keskity omaan asentoon ja liikkeen tuntumaan. Parin väliin pallo ja vuorottain työntäminen, vaihda välillä työntäjän ja peruuttajan roolia.

70. **KYLMIMAKUULLA YLÄVARTALON LIU'UTUS:** Kylkiasennossa, tarvittaessa pään alla tyyny. Jalat koukussa, selkä neutraalissa tai hieman pyöreässä asennossa. Liu'uta päällimmäistä kättä vartalon etupuolella alaviistoon, anna lavan liikkua mukana, myös ylävartalo voi kääntyä kohti vatsamakuuta. Liu'uta käsi takaisin kyljen päälle ja palaa kylkiasentoon, anna hartian pudota taakse. Yläselkä pyöreänä käännä ylävartaloa kohden selinmakuuta, avaa liukuva käsi yläviistoon. Tue käsi tyynyllä tarpeen mukaan. Koko harjoitus tulee tehdä kivuttomasti. Ohjaajan tehtävä on varmistaa hyvä kehon linjaus. Harjoite lisää kehon liikkuvuutta, rentoutta ja helpottaa esim. hengittämistä. Tee kaikki liikkeet mahdollisimman helposti, aloita pienestä.

71. **KOUKKUSELINMAKUULLA ALAVARTALONKIERTO :** Jalat lähellä toisiaan. Kallista polvia puolelta toiselle, lantio kallistuu mukana. Isommassa liikkeessä myös selkä liikkuu. Huomioi selän rentous ja kivuton liike sekä koko kehon kontakti alustaan.

72. **HENGITYS JA LIIKE:** Esimerkiksi istuen. Hae linjattu istuma-asento ja keskilinja. Pidä lantio paikallaan maadoitettuna penkkiin. Ylävartalo taipuu eteen, jolloin yläselkä pyöristyy, kädet voi ohjata jalkojen väliin. Palaa keskelle. Avaa rintakehä ja kädet sivuille kämmenet ylöspäin. Tarkista niskan hyvä asento. Tee eteen-taakse -taivutuksia vuorotellen ja yhdistä liikkeeseen hengitys ja mielikuvia luonnosta (esimerkiksi avautuvat ja sulkeutuvat kukan terälehdet).

Sisältöä tuottaneet: Lora Andersson-Simppula (ft), Elina Haasjoki (PsM), Laura Happonen (PsM), Antti Klemettilä (PsM), Katri Manelius-Eriksson (PsM)