

Mistä on kyse

Mielen avaaminen luomisen prosessille on hyvin haastavaa taiteeseen tottumattomalle aikuiselle. Parhaimmillaan saavutettu avoimen mielen kokemus edistää mielenterveyttä avaten pinnan alla muhivia prosesseja. Avoimen mielen sukellus tekee mahdolliseksi uudet yllättävät ajatukset ja näkökulmat. Avoimen mielen sukellusseura tarjoaa mahdollisuuden soveltaa jatkuvasti itseään uudistavaa taiteellista työpajaa yhteyden ja yhteisön muodostumiseksi.

Työpaja pysäyttää, avaa ja luo uutta Mindfulness-menetelmän ja hyväksyvän kuvataiteen avulla. Sanallisesti ohjattu meditaatio avaa mielen lukkiutumia mahdollistaen vapaan ilmaisun. Ilmaisuu tulee näkyväksi.



Fakta

🕒 3–3.5 tuntia
kahtena päivänä

👥 5 hlö

Lopputulokset:

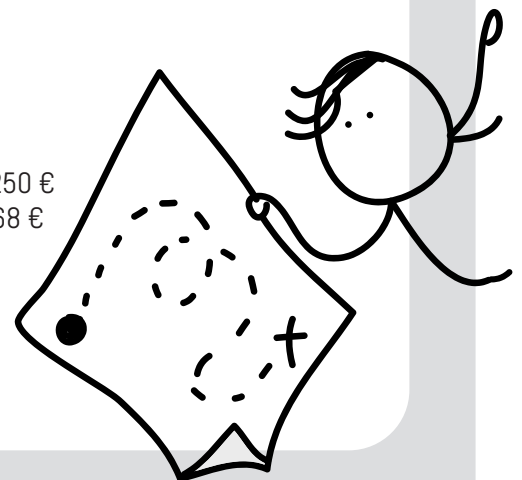
Sukellus paljasti pinnan alla jo pitempään muhineita tunteita ja ajatuksia.

Kenelle

- Mielenterveyskuntoutujille
- Luovan alan ammattilaisille
- Työhyvinvointitoimintaan

Mitä tarvitset

- 1–2 ohjaajaa.
 - Kuvataide- ja Mindfulness-osaamista.
 - Osallistujille piirustustelineet.
 - Iso yhteinen pöytä.
 - Tilaus 2 x 2 päivän kurssille (25 kpl)
 - 25 kpl Planboard jäykistettyä kartonkia 70 x 100 cm yht. norm. 250 €
 - 5 kpl CretaColor Chunky Nero soft -rasvaliituja 3 kpl / pkt norm. 68 €
 - 10 kpl lyijykyniä (Derwent Graphik) yht. norm. 13 €
 - 1 kpl HanArt fixatiivispray 400 ml á norm. 9 €
 - 20 kpl laadukasta A2-paperia á norm. 5 €
 - Tesa kaksipuoleinen teippi yht. norm. 49 €.
- (Lopputulokset voi olla vaikka mielenosoituskyltti puuvarrella.)

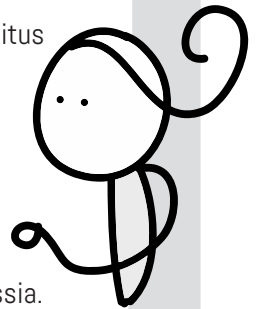


Näin sen teet

Piirtäminen on meille useimmille vaikeaa ja tyhjä paperi tuottaa helposti mielentiloja, joista pyrimme vapautumaan. Ohjaaja kuuntelee kurssin aikana herkällä korvalla millaisia kokemuksia kokeilu synnyttää. Muutenkin kurssin yhdessä kehittäminen on homman nimi. Aika ajoin toteutettu Mindfulness-hetki mahdollistaa mielen kepeyden ja keskittymisen.

Avoimen mielen sukellusseuran ohjaaja

1. Sinä olet tiimin koolle kutsuja, mutta olet samanveroinen kuin kaikki tiimin jäsenet.
2. Tiimiin kasaaminen ja siinä toimiminen helpottaa paineita ja vähentää yksinäisyyttä. Ole siis nöyrä ja herkkä ihmisten kehitysehdotuksille.
3. Mindfulness-osuuden voi kehittää itselle ja ryhmälle sopivaksi. Rauhoittumishetken tarkoitus on antaa osallistujille lupa avoimuuteen ja apu keskittymiseen sekä johdattaa ajatukset luovuuteen.
4. Suosittelen tiimin kutsujalle Mindfulness-harjoitteisiin kouluttautumista.
5. Jos tila, missä ryhmä kokoontuu on rauhaton, kerro siitä etukäteen ryhmälle.
6. Kerro etukäteen mahdollisuudesta oman musiikin kuunteluun esim. kuulokkeilla.
7. Tue ja kannusta ihmisiä rauhallisesti ja kysele, miten he kokevat kulloisenkin tehtävän. Kyselyyn sopiva tilaisuus on esim. tauoilla.
8. Pidä huoli taukojen toteutumisesta, koska työstä irrottautuminen hetkeksi on osa prosessia.



Avoimen mielen sukellusseuran periaatteet

1. Kurssi ei ole ikinä valmis, vaan muokkautuu joka kerta jollain tavalla uudeksi.
2. Ohjaaja osallistuu tiimiin piirtäjänä ja sen tasa-arvoisena jäsenenä.
3. Luo keskusteleva ilmapiiri, ja anna ihmisten vaikuttaa päivän kulkuun, vaikka suunnitelmasi olisikin tarkka. Taide ja taiteen tekeminen on perustaltaan sääntöjen rikkomista, joten anna vapaus rikkoa annettuja ohjeita.
4. Paperi ei ole teoksen valmistamista varten, vaan hyväksyvän läsnäolon näkyväksi tulemistä varten.
5. Me emme pyri kauneuteen emmekä hienoon lopputulokseen, vaan sisäiseen kokemukseen.
6. Epäonnistuminen on mahdotonta, koska me emme tavoittele mitään.
7. Vasemman käden käyttö piirtäessä herättelee aivoja uuteen prosessiin, mutta myös rentouttaa, koska kukaan ei oleta osaavansa väärällä kädellä mitään.
8. Kunnioita sinun ja paperin yhteistä hetkeä pienellä mielen sisäisellä nyökkäyksellä aloittaessasi ja lopettaessasi työn.
9. 5 minuutin meditatiivinen rauhoittava mieltä ohjaava puhe mahdollistaa 2 x 20 minuutin avoimen rennon taiteen sessiot.
10. Sanoita Mindfulness antaen luvan herkkien tunteiden ilmaisulle.
11. Paperi suurenee päivän edetessä ja rohkeuden lisääntyessä.
12. Muista pitää mukava ja kunnioittava avoimuuden ilmapiiri ryhmässä.
13. Jos piirrustustelineitä ei ole tarjolla, pöytäkin käy.



Ensimmäinen päivä. (kesto 3–4 tuntia)

Alustuspuhe ja keskustelu aiheesta. (aika n. 20 min.)

Esittele Avoimen mielen -sukelluseuran idea ja luo hyväksyvää ilmapiiriä.

Aloitamme piirtämisen pöydällä. (aika 15 min.)

Piirrämme vasemmalla kädellä pöydällä korostuneen hajamielisesti, kuten piirtäisit puhelinsoiton aikana. (Aihe: vapaa / Väline: millä tahansa värillä / Alusta: 3 kpl A4-paperia. / Kesto 1 x 20 sekuntia ja 1 x 1 min.)
Kysy, miltä eri aika tuntui? Millä ajalla haluatte, että tehdään viimeinen?

Esittäydymme, mutta emme puhu työnkuvasta tai ammatista ja sallimme myös anonymiteetin. Esittelykierroksella jokainen näyttää yhden itse valitsemansa piirroksen.
Kysy, miltä piirtäminen tuntui?

Siirymme piirtämään telineellä, siten, että jokainen on omassa näkösuojassaan.

Mindfulness (5 min.), joka antaa luvan herkille avoimille tunteille. Ajatusten suuntaus voidaan tehdä ryhmän tarpeiden mukaan, esimerkiksi: avoimuus uusille tunteille, energisoiva rentoutus, stressin poisto jne.

Vasemmalla kädellä piirtäminen (20 sekuntia, tai jokin muu lyhyt aika)

Piirämme A2-paperilla vasemmalla kädellä pöydällä korostuneen hajamielisesti siinä hengessä, johon meditaatiossa äsken keskityimme. (Aihe: Tyyli vapaa, eli saa olla esittävä tai ei-esittävä kuva / Väline: Chunky nero soft musta liitu / Alusta: 50 x 70 cm / Kesto 20 sekuntia.)

Kysymys tiimiltä: *Jatkammeko vasemmalla kädellä?*

Tuomme halutessamme siihen 1–3 väriä lisää. Jatkamme äsken syntyneen piirroksen päälle ja sen innoittamana. (Väline: millä tahansa värillä / Alusta: 50 x 70 cm / Aika n. 20–30 min.)

Keyyen ruuan valmistus yhdessä ja ruokailu. (kesto 40 min.)
Aikaa kulunut tähän mennessä: noin 2 tuntia.

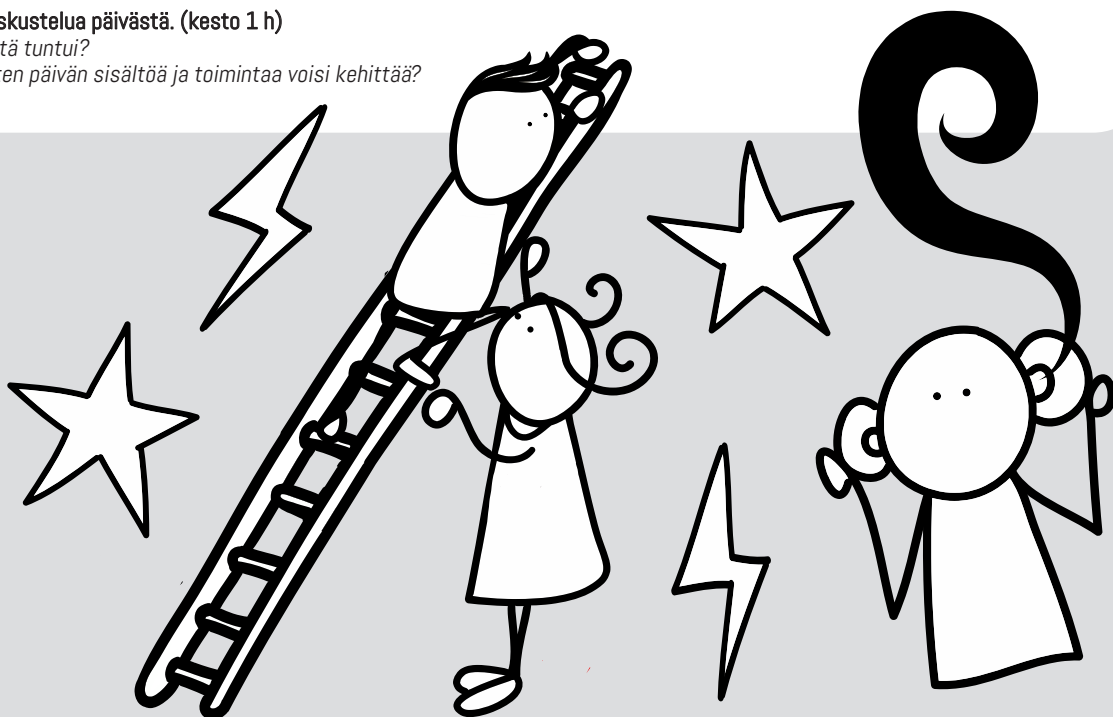
Mindfulness (5 min.), joka antaa luvan herkille avoimille tunteille.

Ryhdyimme tutkimaan äsken syntynyttä teosta. Avaudumme tuntemuksille, jota teos meissä herättää. Siinä hengessä, johon meditaatio meidät ohjasi. (Aihe: Aiemmin jo löydetty aihe / Väline: Vapaa / Alusta: 70 x 50 cm / Aika 20–30 min.)

Keskustelua päivästä. (kesto 1 h)

Miltä tuntui?

Miten päivän sisältöä ja toimintaa voisi kehittää?



Toinen päivä. (kesto 3–4 tuntia)

Yleistä keskustelua ja kahittelua. (kesto 30 min.)

Minfulness (5 min.), joka antaa luvan herkille avoimille tunteille. Ajatusten suuntaus voidaan tehdä ryhmän tarpeiden mukaan, esim: avoimuus uusille tunteille, energisoiva rentoutus, stressin poisto jne.

Piirrämme isommalle paperille vasemmalla kädellä. (aika 20 sekuntia, tai jokin muu lyhyt aika.)

Piirrämme korostuneen hajamielisesti siinä hengessä, johon meditaatiossa äsken keskityimme. (Aihe: Vapaa / Väline: Vapaa / Alusta: 70 x 100 cm telineellä. / Kesto 20 sekuntia, tai jokin muu lyhyt aika.)

Nyt katsomme kaikkia syntyneitä töitä, ja mietimme rauhassa, että mikä muoto, aihe, tunne tai kokonaisuus koskettaa ja tuntuu tärkeältä. Jos kyseessä on esittävä kuva, niin pyydän seuraavaa. Muuta kuva mielessäsi abstraktiksi siten, että vain sinä tiedät mitä se esittää. Nyt syntynyt tai löydetty aihe otetaan käyttöön. Emme mieli enää mitään, toistamme vain sen mitä olemme löytäneet.

Lepäämme valitussa muodossa ja toistamme sitä seuraavan session. (aika n. 20–30 min.)
Mieti tehdessäsi, että mitä teos haluaa sanoa sinulle?

Voit jatkaa äskeisen luonnoksen päälle, tai aloita uusi paperin toiselle tyhjälle puolelle (Aihe: edellisistä töistä löydetty aihe / Väline: millä tahansa värillä / Alusta: 70 x 100 cm)

Tauko. (kesto 10 min.)

Minfulness (5 min.), joka antaa luvan herkille avoimille tunteille. Ajatusten suuntaus voidaan tehdä ryhmän tarpeiden mukaan, esim: avoimuus uusille tunteille, energisoiva rentoutus, stressin poisto jne.

Ryhdyimme tutkimaan äsken syntynyttä teosta. (aika 20–30 min.)

Avaudumme tuntemuksille, joita teos meissä herättää, ja siinä hengessä johon meditaatio meitä ohjannut. (Aihe: Jo löydetty aihe / Väline: Vapaa / Alusta: 100 x 70 cm)

Keuyen ruuan valmistus yhdessä ja ruokailu. (kesto 40 min.) Aikaa kulunut tähän mennessä noin 2 h.

Minfulness (5min.), joka antaa luvan herkille avoimille tunteille. Ajatusten suuntaus voidaan tehdä ryhmän tarpeiden mukaan, esim: avoimuus uusille tunteille, energisoiva rentoutus, stressin poisto jne.

Ryhdyimme tutkimaan äsken syntynyttä teosta rauhassa. (aika 20–30 min.)

Viipyle jo esiin nousseissa tuntemuksissa puhumatta. Jatkamme näiden tuntemuksien sisäistä ihmettelyä, siinä hengessä johon meditaatio on meitä ohjannut. (Aihe: jo löydetty aihe / Väline: lyijykynä / Alusta: 100 x 70 cm)

Esittele työ kaikille. Ja jos haluatte, kirjoita lause tai sana työn päälle tai sen viereen. Tämä on vapaaehtoista. Näin meillä on mielenosoituskyltti aiheesta, joka syntyi kuin itsestään.

Keskustelua päivästä. *Miltä tuntui ja miten asiaa voisi kehittää?* (Kesto 1 h.)

Käytännön vinkkejä

- Kun käyt kaupassa, huomioi mahdolliset ruokavaliot, ja osta kevyttä ruokaa kahdelle päivälle kerralla.
- Kukunorin pihalla tarvitsen pysäköintiluvan.
- Tampereen Arteljee myy alennuksella pyydettäessä vahvaa Planboard-paperia, jolloin siihen voi piirtää sekä pöydällä että telineellä. Paksua paperipahvia on myös helppo käsitellä, sen suuresta koosta huolimatta.
- Paras olisi kuitenkin olla jokin taustalevy, jottei paperi vapise piirrettäessä.
- Paperin pinnan on oltava matta-pintainen.
- Väline: Chunky nero soft musta -liitu on hyvä, koska se on iso ja vahva. Kestää painamisen koko ruumiin painolla. Ohut puuvillahanska paksun liidun piirtämiseen, koska se likaa käden.
- Hanki niin monenlaisia värejä kuin mahdollista, jotta ihmiset voisivat valita mieleisensä.
- Lyijykynien on hyvä olla tummia 7–8B. Tarvitset myös teroittimia.
- Imuroi lattia joka päivä, koska liidun palaset sotkevat kengän pohjissa.
- Suojaa pöydät.





Yhden päivän kurssi. (aika 3.5–4 h)

Alustuspuheenvuoro ja keskustelu. Kesto 20 min.

Aloitamme piirtämisen telineellä.

Piirrämmme vasemmalla kädellä pöydällä korostuneen hajamielisesti, kuten esimerkiksi puhelinsoiton aikana. (Aihe: vapaa / Väline: millä tahansa värillä / Alusta: 70 x 50 cm molemmille puolille. / Kesto 1 x 20 sekuntia ja 1 x 1 min.)
Miltä eri aika tuntui?

Esittäydymme, mutta emme puhu työnkuvasta tai ammatista, ja sallimme myös anonyymiteetin. Esittelyssä jokainen näyttää yhden kolmesta itse valitsemastaan piirroksista. *Kysy, miltä piirtäminen tuntui?* (aika 15 min.)

Mindfulness (5 min.), joka antaa luvan herkille avoimille tunteille. Ajatusten suuntaus voidaan tehdä ryhmän tarpeiden mukaan, esim: avoimuus uusille tunteille, energisoiva rentoutus, stressin poisto jne.

Piirrämmme isommalle paperille, joka on pöydällä, vasemmalla kädellä pöydällä korostuneen hajamielisesti. Siinä hengessä, johon meditaatioissa äsken keskityimme. (Aihe: Tyyli vapaa, eli saa olla esittävä tai ei esittävä kuva / Väline: Chunky nero soft musta liitu / Alusta: 70 x 100 cm / Kesto 20 sekuntia, tai jokin muu lyhyt aika.)

Kysymys tiimiltä, että jatkammeko vasemmalla kädellä? Tuomme piirroksen halutessamme siihen 1–3 väriä lisää.

Jatkamme äsken syntyneen piirroksen päälle ja sen innoittamana. (Väline: millä tahansa värillä ja välineellä / Alusta: 50 x 70 cm / Kesto n. 20–30 min.)

Keuyen ruuan valmistus yhdessä ja ruokailu (kesto 40 min.)
Aikaa kulunut tähän mennessä: noin 2 h.

Mindfulness (5min.), joka antaa luvan herkille avoimille tunteille. Ajatusten suuntaus voidaan tehdä ryhmän tarpeiden mukaan, esim: avoimuus uusille tunteille, energisoiva rentoutus, stressin poisto jne.

Ryhdyimme tutkimaan äsken syntyneitä teosta rauhassa viipyillen, jo esiin nousseissa tuntemuksissa. Jatkamme siis tuntemuksien ihmettelystä. Siinä hengessä, johon meditaatio on meitä ohjannut.
(Aihe: jo löydetty aihe / Väline: lyijykynä / Alusta: 100 x 70 cm / Kesto 20–30 min.)

Esittelen työ kaikille. Jos haluatte, kirjoita lause tai sana työn päälle tai oheen. Tämä on vapaaehtoista. Näin meillä on mielenosoituskyltti aiheesta, joka syntyi kuin itsestään.

Keskustelua päivästä. Miltä tuntui, ja miten asiaa voisi kehittää. (Kesto 1 h.)

Jälkityöt

Kurssin idea on jatkuva kehittäminen ja luominen jo kurssin aikana. Kehittäminen jatkuu kurssin jälkeen perustetussa facebook-ryhmässä. Myös kurssin alkamista ennen perustettu Whatsapp-ryhmä antaa kehitysideoita ja tunnelmia toimivuudesta.

Arviointi

Jokaisella kurssilla osallistujista on omanlainen suhde viestimiin. Toinen avautuu Whatsappissa, toinen tarvitsee puhelinhaastattelun. On oleellista, että arvioiva keskustelu toteutuu rennossa hengessä kurssin aikana, ja 1–2 päivää kurssin päättymisen jälkeen.