

## Musiikki Ja Mielikuvat

Tässä yksinkertainen mielikuvaharjoitus, joka on helppo tehdä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Itse olen käyttänyt mielenterveyskuntoutujien kanssa. Helppo myös muokata ja soveltaa.

Kappaleina olen käyttänyt joko valmiiksi valittuja kappaleita tai sitten pyytänyt asiakkaita tuomaan omat levyt, joista valitsevat kappaleen. Tehtäviä ei näytetä ennen kappaleen valitsemista, jotta ei valmiiksi muodosta mielikuvaa tehtävän perusteella. Valinnan jälkeen kerrotaan tehtävä, jotta voi sitä pohtia kuuntelun aikana. Kaikki kohdat puretaan aina kuunnellun kappaleen jälkeen. Tällöin myös kaikki saavat mielipiteensä ja ajatuksensa kuuluviin.

### 1. Kappale

Kerro millaisia tunteita/tuntemuksia kappale sinussa herättää?

### 2. Kappale

Kerro millaisen maiseman näet mielessäsi tätä kappaletta kuunnellessasi?

### 3. Kappale

Kerro mitä värejä kappale tuo mieleesi ja miksi?

### 4. Kappale

Kerro minkälaisia muistoja kappale sinussa herättää?

### 5. Kappale

Mieti, jos kappale olisi ihminen, millainen ihminen sinulle tulee siitä mieleen ja miksi?

### 6. Kappale

Mieti, jos kappale olisi eläin, mikä eläin sinulle tulee mieleen ja miksi?

### 7. Kappale

Mieti, jos kappale olisi jokin muoto, millainen muoto se sinusta olisi ja miksi?

### 8. Kappale

Jos kappale olisi jotain syötävää, mitä se sinusta olisi ja miksi?

### 9. Kappale

Mieti, millaiseen tilanteeseen kyseinen kappale sinusta sopisi ja miksi?

### 10. Kappale

Jos saisit antaa tämän kappaleen jollekulle lahjaksi, kenelle sen antaisit ja miksi?

## Musiikki-instrumentit

Lapuille kirjoitetaan musiikki-instrumenttien nimiä: piano, viulu, kitara, rummut, trumpetti, sello ja huilu.

Laput taitetaan ja laitetaan koriin, josta jokainen vuorollaan nostaa yhden lapun. Nostaja esittää pantomiimina kyseisen soittimen käyttöä. Muut arvaavat, mikä soitin on kyseessä.

## Musiikkimaalaus

Taide-elämys, jakaminen

### Tarvikkeet

4 erilaista musiikkikappaletta, esim. gregoriaanista laulua, modernia orkesterimusiikkia esim. Stravinskyn Tulilintu, Nightwishin musiikkia ja kansanmusiikkia, vesivärit ja vesiväripaperia.

### Toteutus

1. Soitetaan kukin musiikkikappale kertaalleen tai noin 15 minuutin ajan, jonka aikana ja jälkeen osallistujat saavat vesiväreillä maalata kuvan käyttäen niitä värejä, joita musiikin

## Musiikki

tunnelma tuo heidän mieleensä.

2. Ryhmäläisiä ohjataan olemaan puhumatta maalauksen ajan.
3. Jakaminen tapahtuu vuorotellen sen jälkeen, kun kaikki maalaukset on tehty.
4. Lopuksi käydään keskustelu siitä, millainen musiikki kullekin antaa eniten missäkin tilanteessa.

## Musiikkimuistelu

**Tavoitteet:** mukava yhdessäolo ja yhdessä tekeminen, tutustumista ja muistelemista.

Ryhmäläiset tuovat oman nuoruuden suosikkikappaleensa, joka kuunnellaan yhdessä. Tuoja kertoo, mitä kappale hänelle merkitsee. Muut voivat antaa oman kommenttinsa kappaleesta.

## Sävel Soikoon-musiikista Iloa

Sävel Soikoon- musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan Eläkeliiton kirjasta löytyy tietoa musiikin hyvää tekevästä vaikutuksesta ja käytännönläheisiä vinkkejä musiikin hyödyntämiseen. Oppaan liitteenä on jakkarajamit-cd.

Itse sovelsimme ideoita narun/nauhan käyttöä piirissä:

Jokainen sai kaksi nauhaa, jotka sai solmia vieruskaverin kanssa yhteen ystävydensolmuksi. Yhteen solmittua narua/nauhaa voi käyttää laulutaukioissa piirimuodostelmassa. Jokainen tarttuu naruun joko istuen tai seisten. Narua voidaan liikuttaa käsissä ylös ja alas, keinutella myötä- ja vastapäivään tai ylös ja alas käsivarret ilmaan kohottaen musiikin sykkeen ja rytmin mukaan.

Näin saadaan aikaan yhteenkuuluvuudentunnetta ja lisätään kontakteja ryhmäläisten välillä.

## Yhdistävä Tunnuslaulu

Tunnuslaulu, joka muotoutui 3 tapaamisen jälkeen. Meille lauluksi muotoutui: "Käymme yhdessä ain..."

Jaoimme kaikille laulun sanat. Laulu sujuu kaikilta ja sopii hyvin ryhmään.

Tavoite: Tiivistää yhteishenkeä.

Laulamme laulun aina ryhmätuokion lopussa, jolloin samanlainen lopetus rytmittää ryhmän rakennetta.