



contact

## Method Sheet

### Harjoitteen nimi

Tila–aika-läsnäolo

### Kesto

Vähintään 20 minuuttia,  
jatkokehittelyn kanssa jopa 1,5 h

### Osallistujat

Osallistujamäärällä ei väliä

### Harjoitteen ehdottaja

Vimmart - yhdenvertaisen taiteen oppilaitos



# Method Sheet

## Tila-aika-läsnäolo

Harjoitteen avulla voidaan ryhmälähtöisesti tuottaa kiinnostavaa liikemateriaalia ja koreografista sisältöä. Lisäksi harjoite innostaa keskustelemaan omasta ympäristöstämme ja sen normeista ja tabuista.

# Tavoite

Harjoitteessa kehitetään osallistujan tilan- ja ajantajua sekä läsnäoloa. Tavoitteena on olla tietoinen siitä, mitä on tekemässä.

Lisäksi on kuusi eri osa-aluetta, joita tanssija voi harjoitetta tehdessään tutkia: Tila, muoto, aika, tunne, liike ja tarina (TMATLT).

# Materiaalit

Ei tarvita erityisiä materiaaleja. Tilan tulisi olla mahdollisimman esteetön, jotta harjoitteessa olisi helppo liikkua.

# Valmistelut

Ei vaadita erityisiä valmisteluja.

# Ohjeistus

1. Ohjaaja kehottaa osallistujia liikkumaan tilassa. Ryhmästä riippuen osallistujia voi kehottaa kulkemaan suoria linjoja ja esteen tullessa eteen, kääntymään 90 astetta. Tarvittaessa ryhmää voi ohjeistaa liikkumaan näkymättömällä ruudukolla.
2. Osallistujille annetaan mahdollisuus myös pysähtyä. Tärkeää on kehottaa huomioimaan pysähtymisen ja liikkeelle lähtemisen hetki. Voi myös miettiä aikaa. Liikkua voi omalla vauhdilla tai jopa juosten.
3. Ohjaaja voi antaa osallistujille lisää mahdollisuuksia esimerkiksi istua, maata, mukautua tilan muotoihin tai tehdä jotakin liikettä.
4. Ryhmää kuunnellen voi antaa mahdollisuuden matkia toisen liikettä tai tehdä jotakin yllättävää.
5. Osallistujia voi pyytää liikkumaan kauniisti tai tekemään jotain, mistä tulee hyvälle mielelle. Ohjeita ja tehtäviä voi myös kehittää lisää tilanteen mukaan.
6. Ohjaaja voi harkitusti antaa ryhmäläisille mahdollisuuden tehdä jotain kiellettyä.
7. Harjoituksen lopuksi on äärimmäisen tärkeää käydä läpi ryhmän kanssa kokemuksia, mitä eri harjoitteen osat heissä aiheuttivat. Etenkin, jos ohjeistuksessa on on pyydetty ryhmäläisiä tekemään jotain kiellettyä.

# Arviointi

Ryhmän havainnoiminen on tärkeää. Lopuksi kannattaa istahtaa alas ja keskustella, mitä tunteita ja ajatuksia harjoitus herätti.

# Vinkit

Harjoitteen aikana kannattaa antaa tarpeeksi aikaa aistimiseen. Osallistujia voi muistuttaa, että tarkoituksena ei ole olla kekseliäs tai tehdä mitään erityistä.

# Jatkokehittely

Harjoitteen katsominen on mielenkiintoista, joten jatkokehittelynä ryhmän voi jakaa niin, että toiset pääsevät välillä katsomaan. Harjoitteesta voi myös kehittää esityksen.

# Menetelmä

Harjoite on tanssi-innostamisen menetelmäharjoite. **Tanssi-innostaminen®** menetelmäharjoite ja pohjautuu myös Mary Overlien Viewpoints -tanssitekniikkaan.

Foster, R. (2015). Tanssi-innostaminen. Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: Books on Demand.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.  
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695