

-Liikutaan musiikin tahdissa-



kuva Eloisa ikä /Milla Risku

Liikkeet Muistojen lähteellä –cd:n kappaleisiin

Minna Kangas
Vielä Virtaa –hanke
Oulun Seudun Muistiyhdistys ry



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

Musiikki on kuulunut tavalla tai toisella jokaisen ihmisen elämään jo lapsuudesta saakka. Mielekäs musiikki saa aivoissa aikaan mielihyvähormonien eli endorfiinien syntymisen. Muistoja eletystä elämästä nousee mieleen musiikin siivittäminä. Musiikin matkassa voi myös haaveilla ja mielikuvissa tutustua paikkoihin / maailmoihin, joissa ei ole koskaan käynyt -tehdä kulttuurimatkoja. Musiikilla on monenlaisia vaikutuksia sekä ihmisen mieleen että kehoon. Musiikki toimii tunnetilojen luojana, motivoijana, johdattajana sekä inspiraation lähteenä. Musiikki aktivoi aivoja laaja-alaisesti. Kuuloalueen lisäksi aktivoituvat mm. näköalueet sekä tarkkaavaisuudesta ja toiminnan suunnittelusta vastaavat aivoalueet. Musiikki aktivoi myös autonomista hermostoa (esim. kylmät väreet).

Liikunnallisissa toiminnoissa musiikki on moniulotteinen ja monipuolisesti käytettävä väline. Musiikin rytmi voi vaikuttaa hengitykseen, lihasjännitykseen ja verenkiertoon joko kiihdyttävästi tai rauhoittavasti. Musiikin rytmi auttaa muun muassa liikkeen aloittamisessa ja ajoittamisessa. Lisäksi rytmisen liike kehittää liikehallintaa, joka koostuu tasapainosta, asennon ja liikkeiden hallinnasta, koordinaatiosta, rytmikyvystä sekä nopeudesta. Musiikin tahdissa tehdyt liikeharjoitukset parantavat liikkujan sisäistä rytmikkäitä. Musiikin tahdissa liikkuminen voi myös alentaa verenpainetta ja parantaa hengityselinten sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Sillä voi olla myös monien sairauksien (esim. diabetes, sepelvaltimotauti) riskiä pienentävä vaikutus.

Musiikin tahdissa voi liikkua sovittujen koreografioiden mukaan, soveltaen niitä tai luovasti ilman ”valmista ohjeistusta” liikkuen. Muistisairaus vaikuttaa edetessään liikkeiden hallintaan. Jo varhaisessa vaiheessa voivat vaikeutua vuorottaisten liikkeiden ja ristikkäisten raajojen liikkeiden hallinta. Sairauden keskivaiheilla liikkeiden hallinta voi vaikeutua niin, että saman puoleisten raajojen liikkeiden hallinta sekä kahden liikkeen yhdistäminen on haasteellista. Musiikin tahdissa liikkuen voidaan näitä taitoja harjoittaa ja ylläpitää. Luova liike puolestaan antaa mahdollisuuden kokea liikunnan iloa ja saada onnistumisen kokemuksia. Siinä juuri se liike, minkä kukin tuottaa, on oikea.

Tanssiryhmässä liikkuminen ja kokemus siitä, että kuuluu porukkaan, vaikuttavat kohoittavasti mielialaan, itsetuntoon sekä koettuun elämänlaatuun. Musiikkia liikunta-tuokioissa voi soittaa koneelta, tuottaa ryhmänohjaaja tai ryhmä itse. Samoin liikkeitä löytyy valmiina tai voi keksiä ohjaaja tai ryhmäläiset. Liikkeiden keksiminen musiikin tahtiin on hauskaa heittäytymistä. Eikä kaiken tarvitse aina osua tahdilleen. Musiikin lisäksi liikkeiden tuottamisen apuna voi käyttää muitakin välineitä, kuten palloja, kepejä, vanteita, nauhoja, huiveja sekä rytmisoittimia. Ne lisäävät hauskuutta sekä usein liikkeiden tekemistä. Välineet vievät huomiota pois omasta kehosta ja sen koetuista rajoitteista.

Seuraavat liikkeet on tehty Oulun Seudun Muistiyhdistyksen Vielä Virtaa –hankeen musiikkikerhossa äänitettyyn *Muistojen lähteellä* -CD:n kappaleisiin. Kappaleet ovat pääasiassa tuttuja suomalaisia kansanlauluja. Niissä on tutut sanoitukset ja sävel sekä hidas tempo. Kansanlauluja on helppo myös laulaa yhdessä liikkeiden lomassa.

Ohjaajan kannattaa tutustua ohjeisiin ja harjoitella liikkeet ennen ryhmää. Kaikkia ohjeistuksia voi soveltaa. Liikkeitä voi muuntaa tehtäväksi istuen, seisten, yksin tai pareittain. Lisänä voi käyttää erilaisia liikuntavälineitä esimerkiksi huiveja, viuhkoja, renkaita sekä rytmisoittimia, kuten helistimiä, rytmimunia ja kapuloita. Tahtia voi hidastaa tai nopeuttaa ja liikkeitä helpottaa tai vaikeuttaa. Ohjaaja voi yhdessä osallistujien kanssa keksiä uusia haasteellisempiäkin liikeyhdistelmiä, kun osallistujat tutustuvat toisiinsa ja rohkenevat heittäytyä luoviksi.

Musiikin tahdissa liikkumisen lomaan sopivat hyvin myös muistelut eletystä elämästä. Muistoja voi herättää itse musiikki sekä aisteja virittävät kuvat, esineet tai tuoksut. Seuraavien musiikin tahdissa -liikkeiden ohjeistuksista voi muodostaa kokonaisen ryhmäkerran tai kappaleita ohjeineen voi käyttää yksittäin muiden ryhmätoimintojen ohessa, alussa tai lopussa.

Välineet:

cd-soitin, mahdolliset lisäkaiuttimet, cd-levy, liikkeiden ohjeistus, tuolit (muistelutarvikkeita, rytmisoittimia, liikuntavälineitä)

Aloitus:

Istutaan / seistään piirissä.

Käydään läpi läsnäolijat. Kerrataan mikä ryhmä ja mitä tehdään. Vaihdetaan kuulumiset.

Valittua kappaletta voidaan aluksi vain kuunnella ja etsiä rytmiä laskien ja vaikka taputtaen. Liikkeet voi tehdä myös laskematta, omaan tahtiin.

Ennen liikkeiden harjoittelua etsitään hyvä asento. Tuolin olisi hyvä olla käsinojaton, mutta selkänojallinen. Tuolilla kannattaa istua sen etuosassa niin, että selkä ei koske nojaan. Sivuilla on hyvä olla tilaa käsien heilautuksille. mutta huomioida etäisyys, mikäli toisia otetaan käsistä kiinni.

Toiminta:

Kappale kerrallaan edetään rauhallisesti. Ensin liikkeet käydään läpi ilman musiikkia ja sitten musiikin tahtiin. Tarvittaessa voi tehdä useammankin kerran. Seuraaville kerroille ohjaaja voi muokata liikkeitä halutessaan. Ohessa keskustellaan ja vaikka muistellaan.

Lopetus:

Lopetetaan ryhmäkerta rauhalliseen Välitä -kappaleeseen, jonka tahtiin voi tehdä venytteleviä liikkeitä. Vaihtoehtoisesti kappaleen voi vain kuunnella istuen ja rentoutuen.

Käydään läpi tunnelmat ja kerrataan milloin tavataan uudelleen. Aina kannattaa myös tiedustella toiveita jatkoon.

Karjalan kunnailla

Lasketaan 1-2-3 (nopea)

istuen piirissä, kädet käsissä

”Jo Karjalan kunnailla lehtii puu, jo Karjalan koivikot tuuhettuu,

8x keinunta sivulta sivulle (laske 1-2-3/sivu), yhdistä askellus.

käki kukkuu siellä ja kevät on, vie sinne mun kaihoni pohjaton.”

Oikean jalan kanta eteen ja molemmat kädet nousevat samalla ylös (1-2-3), jalka takaisin toisen viereen ja samalla jalalla kaksi napautusta päkiällä lattiaan ja kädet laskee alas (1-2-3). Toistuu vielä kolme kertaa.

seisten piirissä, kädet käsissä

alkusoitto: keinuntaa / askellusta paikallaan

”Jo Karjalan kunnailla lehtii puu,

4x askellus eteen vuorojaloin ja kädet nousee askel askeleelta kohti kattoa (1-2-3 niin että askel eteen ykkösellä, kakkosella toinen viereen ja kolmas askel paikallaan)

jo Karjalan koivikot tuuhettuu

4x askellus taakse vuorojaloin ja kädet laskee askel askeleelta alas (1-2-3 niin että askel taakse ykkösellä. kakkosella toinen viereen ja kolmas askel paikallaan)

käki kukkuu siellä ja kevät on, vie sinne mun kaihoni pohjaton.”

Kanta eteen vuorojaloin ja kädet nousee (1-2-3), jalka toisen viereen ja kädet laskee (1-2-3). Toistuu vielä kolme kertaa.

Samat liikkeet toistetaan seuraavissa säkeistöissä.

Lapsuuden toverille

Lasketaan 1-2-3-4 (nopea)

istuen piirissä

”Sä kasvoit neito kaunoinen isäsi majassa,

- a) viedään molemmat kädet oikealle etuviistoon (1-2)
- b) viedään kädet rinnalle ristiin (3-4)
- c) viedään molemmat kädet vasemmalle etuviistoon (1-2)
- d) viedään molemmat kädet rinnalle ristiin (3-4)

Toistuu vielä toisen kerran.

kuin kukka kaunis suloinen vihreellä nurmella

- e) ojennetaan oikea jalka suoraksi eteen, kädet myötäilevät kohti nilkkaa (1-2)
- f) viedään jalka takaisin toisen viereen, kädet syliin (3-4)
- g) ojennetaan vasen jalka suoraksi eteen, kädet myötäilevät kohti nilkkaa (1-2)
- h) viedään jalka takaisin toisen viereen, kädet syliin (3-4)

Toistuu vielä toisen kerran.

kuin kukka kaunis suloinen vihreellä nurmella.”

- i) ojenna oikea käsi kohti kattoa (1-2)
 - j) tuo käsi takaisin alas (3-4)
- toistetaan i-j
- k) ojenna vasen käsi kohti kattoa (1-2)
 - l) tuo käsi takaisin alas (3-4)

Toistuu vielä toisen kerran.

Samat liikkeet toistetaan seuraavissa säkeistöissä.

On suuri sun rantas autius

Lasketaan 1-2-3-4 (hidas)

istuen piirissä

"On suuri sun rantas autius, sitä sentään ikävöin,

Oikea jalka sivuaskel oikealle (1-2) vasen jalka ojentuu oikealle viistoon (3-4), josta suoraan vasen jalka sivuaskel vasemmalle (1-2) oikea jalka ojentuu vasemmalle viistoon (3-4). Toistuu vielä toisen kerran.

miten villisorsan valitus

Pysty-ympyrä eteen oikealla kädellä (1-2-3-4) ja toinen vasemmalla (1-2-3-4)

soi kaislikossa öin."

vaakaympyrä eteen oikealla (1-2-3-4) ja toinen vasemmalla kädellä (1-2-3-4).

seisten piirissä, kädet käsissä

"On suuri sun rantas autius, sitä sentään ikävöin,

Oikea jalka heilahtaa edestä ristiin vasemmalle (1-2) ja takaisin viereen (3-4) ja vasen jalka heilahtaa edestä ristiin oikealle (1-2) ja takaisin viereen (3-4). Toistuu vielä toisen kerran.

miten villisorsan valitus

Oikealla askel oikealle (1-2) ja vasen viereen (3-4), toistuu vielä kerran.

soi kaislikossa öin."

vasemmalla askel vasemmalle (1-2) ja oikea viereen (3-4), toistuu vielä kerran.

Samat liikkeet toistetaan seuraavissa säkeistöissä.

Sunnuntaiamuna

Lasketaan 1-2-3-4 (nopea)

istuen piirissä

"On kesän kirkas huomen ja suvi-sunnuntai.

Hiustenkampausliike: oikea käsi kiertää yli pään ja vasemmanpuolen ohimon (1-2) ja niskan kautta takaisin oikealle puolelle syliin (3-4) ja vasen käsi kiertää yli pään ja oikeanpuolen ohimon ((1-2) ja niskan kautta takaisin vasemmalle puolelle syliin (3-4). Toistuu vielä toisen kerran.

Ei liiku lehti tuomen. On lintunenkin vait.

Oikea polvi ojentuu suoraksi (1-2) ja takaisin vasemman viereen (3-4) vasen polvi ojentuu suoraksi (1-2) ja takaisin oikean viereen (3-4). Toistuu vielä toisen kerran.

Vienosti kukkii pellot, ja vaarat vihannoi

Tukeva ote käsillä takaviistosta tuolin sivuilta tai käsinojista ja pieni takakeno. Nosta molemmat polvet yhdessä ylös, ylävartalo tulee vastaan (1-2) ja laske takaisin alas, ylävartalo nojaa taakse (3-4). Toistuu vielä 3 kertaa.

ja hartaast' aamukellot vaan rauhaa, rauhaa soi."

Soutuliike: molemmat kädet (ja koko ylävartalo) ojentuvat eteen (1-2) ja molemmat kädet (sekä koko ylävartalo) vedetään kyynärpäät edellä taakse (3-4). Toistuu vielä 3 kertaa.

Samat liikkeet toistetaan seuraavassa säkeistössä.

Synnyinmaan laulu

Lasketaan 1-2-3-4 (paino ykkösellä)

istuen piirissä

"On maista kaikista sittenkin tää synnyin maa kaikkein rakkahin.

Oikea käsi kämmen ylöspäin tekee vaakaympyrän vasemmalta oikealle (1-2-3-4) ja sitten vasen käsi kämmen ylöspäin tekee vaakaympyrän oikealta vasemmalle. Toistuu vielä toisen kerran.

Vie minne tiesi, sen tuttu liesi on lämpöisin."

Molemmilla käsillä iso pysty-ympyrä eteen (1-2-3-4). Toistuu vielä 2 kertaa.

"Voi kuin on kaunihit järvet sen ja kosket kouhuissa pauhaten,

Oikea jalka ojentuu suoraksi eteen ja vasen koukistuu tuolin alle (1-2) ja vaihto (3-4) (jalat eivät juurikaan koske vaihtojen aikana lattiaan). Toistuu vielä 3 kertaa.

sen pilven väikky ja lähteen läikky ja taivas sen!"

Molemmilla käsillä iso pysty-ympyrä eteen (1-2-3-4). Toistuu vielä 2 kertaa.

"Ja vaarat korkeat, kuusikot, sen koivumetsät ja kalliot,

Oikea käsi ojentuu kohti lattiaa (kylki taivutus) (1-2) ja palautus (3-4) ja sama vasemmalla kädellä. Toistuu vielä toisen kerran.

sen pohjanpallot, sen tähtein valot ja kuutamot!"

Molemmilla käsillä isot pysty-ympyrät eteen (1-2-3-4). Toistuu vielä 2 kertaa.

"Ma lemmin kieltä ja kansaa sen, ja heikot voimani uhraten

Päkiät lattiaan ja kannat ylös (1-2) kannat lattiaan ja varpaat ylös (3-4). Toistuu vielä 2 kertaa.

teen työtä siellä ma intomiellä ja riemuitten."

Molemmilla käsillä isot pysty-ympyrät eteen (1-2-3-4). Toistuu vielä 2 kertaa.

Tuulantei

Lasketaan 1-2-3-4 (todella hidas)

istuen piirissä

”Tula tuulan tulituli tei, emme erkane konsanaan, ei.

Kädet vatsan päällä. Vasemman polven nosto, vasen käsi jää vatsan päälle ja oikea käsi kurottelee nousevan jalan puoleen (1-2) ja polvi alas, palauta molemmat kädet vatsan päälle (3-4). Oikea polvi nousee, oikea käsi vatsan päällä ja vasen käsi kurottelee nousevan jalan puoleen (1-2) ja polvi alas, palauta molemmat kädet vatsan päälle (3-4). Toistetaan vielä toisen kerran.

Mesimarjani, pulmuni, pääskyni mun,

Kädet eteen ja kämmenet yhteen. Tehdään käsillä vartalon edessä kaksi ”maakaavaa kahdeksikkoa” eli ∞.

paras aarteeni oot sinä mun, minä sun,

Vasen käsi vastakkaiselle polvelle ja oikea käsi vastakkaiselle olkapäälle (1-2) ja palauta kädet rinnalle eteen kämmenet vastakkain (3-4). Toistetaan vielä toisen kerran toisin päin.

mitä toivoisin minä muuta.”

Molemmat kädet ojentuvat kohti kattoa ja samalla molemmat jalat ojentuvat suoraksi eteen (1-2) ja palauta takaisin, kädet syliin (3-4).

Samat liikkeet toistetaan seuraavassa säkeistössä.

Lähteellä

Lasketaan 1-2-3-4 (nopea)

istuen piirissä

"Sua, lähde kaunis, katselen likellä vettäsi,

Oikea käsivarsi heilahtaa sivulla taakse(1-2) - eteen(3-4) - taakse(1-2 - eteen(3-4) ja sitten sama vasemmalla käsivarrella.

::: kuin pilven varjot vaeltavat kuvastimessasi. ::: "

Oikea käsi ojentuu eteenpäin ja vasemmalla kädellä sivellään oikeaa kättä olkapäästä sormiin (1-2-3-4) ja sitten vasen ojentuu eteen ja oikealla kädellä sivellään vasenta kättä olkapäästä sormiin (1-2-3-4). Toistuu vielä kerran +kertosäe.

"Kas, tuol on pilvi loistava, ihana, kaunoinen;

Oikea käsi kurottaa pään yli yläviistoon vasemmalle (1-2) ja palaa takaisin alas (3-4) ja sama toistuu vielä kerran. Sitten vasen käsi tekee samoin oikealle yläviistoon.

:::jo lähti pois pakenemaan – hyvästi, varjainen. ::: "

Molemmilla käsillä sivellään oikeaa jalkaa reisistä nilkkoihin (jalkaa voi hieman nostaa vastaan samalla) (1-2-3-4) ja sama vasemmalle jalalle. Toistuu vielä kerran +kertosäe.

"Mä näitä nähden aattelen mun omaa sieluain.

Oikea olkapää nousee ylöspäin ja pyörähtää taaksepäin (1-2-3-4) (samalla ylävartalo ja katse kiertyvät oikealle) ja sitten vasen olkapää nousee ja pyörähtää taaksepäin (1-2-3-4) (ylävartalo ja katse kiertyvät vasemmalle). Toistuu vielä toisen kerran.

:::Niin moni pilvi kultainen noin senkin jätti vain. ::: "

Molemmilla käsillä sivellään päästä alas varpasiin saakka (1-16). Toistuu vielä toisen kerran.

Taivas on sininen ja valkoinen

Lasketaan 1-2-3-4 (hidas)

istuen piirissä

”,: Taivas on sininen ja valkoinen ja tähtösiä täynnä :,,”

Kurotus molemmilla käsillä (koko vartalo taipuu) edessä kohti lattiaa (1-2) ja nousu takaisin ylös (3-4). Kurotus molemmilla käsillä kohti kattoa (1-2) ja kädet takaisin alas (3-4). Toistetaan vielä kerran +kertosäe.

”,: niin on nuori sydämeni ajatuksia täynnä :,,”

Oikea jalka ojentuu suoraksi eteen ja kurotetaan siihen vastakkaisella kädellä (toinen käsi voi ojentua takaviistoon) (1-2), palautetaan käsi ja tuodaan jalka takaisin toisen viereen (3-4). Sama toiselle puolelle. Toistetaan vielä kerran +kertosäe.

”,: Enkä mä muille ilmoita mun sydänsurujani :,,”

oikea käsi ojentuu eteen kämmenselkä ylöspäin (1-2)
vasen käsi ojentuu eteen kämmenselkä ylöspäin (3-4)
oikea kämmen kääntyy kohti kattoa (5-6)
vasen kämmen kääntyy kohti kattoa (7-8)
oikea käsi viedään vasemmalle olkapäälle (9-10)
vasen käsi viedään oikealle olkapäälle (11-12)
oikea käsi viedään niskan taakse (13-14)
vasen käsi viedään niskan taakse (15-16)
Toistetaan kaikki vielä kerran.

”,: synkkä metsä, kirkas taivas tuntee mun huoliani :,,”

Oikea jalka ojentuu suoraksi eteen ja kurotetaan siihen vastakkaisella kädellä (toinen käsi voi ojentua takaviistoon) (1-2), palautetaan käsi ja tuodaan jalka takaisin toisen viereen (3-4). Sama toiselle puolelle. Toistetaan vielä kerran +kertosäe.

Tuonne taakse metsämaan

Lasketaan 1-2-3-4 (nopea)

piirissä pareittain kasvotusten, kylki kohti piirin keskustaa, istuen tai seisten

"Tuonne taakse metsämaan sydämeni halaa,

Keinuntaa eteen (1-2) ja taakse (3-4), kädet käsissä. Toistetaan vielä 3 kertaa.

siell' on mieli ainiaan, sinne toivon salaa.

kämmenet vastatusten, toisella käsiparilla iso pysty-ympyrä eteen (1-2-3-4-5-6-7-8) ja sama toisella käsiparilla (1-2-3-4-5-6-7-8)

Siellä metsämökissä on kaunis kultaseni.

8x polvennostot vuorotahtiin (1-2/nosto ja lasku, ykkösellä omat kädet taputtaa yhteen tai parin kanssa kädet taputtaa yhteen)

Siellä metsämökissä on kaunis kultaseni."

4x kurkkaus kädet käsissä vuoropuolin kainalon alta (laske 4/puoli, 1-2 nosto ja 3-4 lasku).

Samat liikkeet toistetaan seuraavassa säkeistössä.

Keksikää yhdessä liikkeit seuraaviin levyiltä löytyviin kappaleisiin!

Laulu kesän odottamisesta

Välitä

