

SISÄLLYS

Esipuhe.....	8
Kirjankäyttövinkit.....	9

Tehtävät aihepiireittäin

ILMAISU

READY: Alkuverryttelyä.....	13
SET: Lähtötelineisiin.....	13
GO: Rohkaisupotku.....	13
READY: Ilmaisukenttä.....	17
SET: Ilmaisuihmisessä.....	17
GO: Ilmaisuihmisessä.....	18
READY: Paikoillenne!.....	22
SET: Valmiit!.....	22
GO: Hep!.....	23

ÄÄNI

READY: Matki ääniä.....	27
SET: Äänikirja.....	27
GO: Arkiääniä.....	27
READY: Ääninauhoite.....	29
SET: Äänitehosteet.....	29
GO: Äänikertomus.....	29
READY: Äänimaailma.....	30
SET: Äänen tehot.....	31
GO: Äänentuotto.....	31
READY: Äänirauha.....	33
SET: Äänivoima.....	33
GO: Ääniväritys.....	33

ARTIKULAATIO

READY: Artikulaatiokartta.....	36
SET: Artikulaation selkeyttämiskartta.....	37
GO: Artikulaatiokartan esittely.....	37
READY: Kuuma peruna.....	38
SET: Selvät sanat.....	38
GO: Selvät sävelet.....	39
READY: Stop-puhe.....	40
SET: Tiptop-puhe.....	40
GO: Supertop-puhe.....	40

SANAT

READY: Sanamatka.....	47
SET: Sanahanat auki.....	47
GO: Sanat eläviksi.....	47
READY: Tavalliset sanat.....	48
SET: Erityiset sanat.....	48
GO: Sanasoppa.....	49
READY: Sanoista ilmaisuksi.....	52
SET: Lauseista ilmaisuksi.....	52
GO: Vuorosanoista esitykseksi.....	53

ASENTO

READY: Esittäytyminen tasapainoillen.....	55
SET: Esittäytyminen tasapainoillen ja kyykäten.....	55
GO: Esittäytyminen tasapainoillen ja liikehtien.....	55
READY: Istuva lukija.....	56
SET: Seisova lukija.....	56
GO: Asentoa vaihtava lukija.....	57
READY: Ammattilaisen ryhti.....	58
SET: Ryhdikäs ja ryhditön ammattilainen.....	59
GO: Ryhdin vaikutukset.....	59
READY: Hyvä ryhti.....	69
SET: Huono ryhti.....	69
GO: Ryhdikäs vai kumara?.....	70
READY: Asentoliikennemerkki.....	72
SET: Asentotaulu.....	72
GO: Asentouutinen.....	72
READY: Nurin kurin.....	73
SET: Ammattiasentoja.....	73
GO: Hassut asennot.....	73
READY: Pysäytetyt kuvat.....	76
SET: Asentohiontaa.....	76
GO: Urheilu-uutiskuvat.....	76

ESIINTYMISSUUNTA

READY: Asetelma.....	82
SET: Nenärasti.....	82
GO: Suunnasta toiseen.....	83
READY: Normisuunta.....	85
SET: Kylkisuunta.....	85
GO: Kasvosuunta.....	86

LIIKE

READY: Ketjureaktio.....	88
SET: Sokkokulkureitti.....	88
GO: Selitysesitys.....	89
READY: Talutus.....	90
SET: Peilikuva.....	90
GO: Tila liikkein.....	90

ILME

READY: Ilme syntyy.....	93
SET: Ilme syttyy.....	93
GO: Ilme kertoo.....	94
READY: Hymiötreeni.....	96
SET: Hymiökartta.....	96
GO: Hymiömatka.....	97
READY: Vastakohtailmeet.....	100
SET: Ilmeparit.....	100
GO: Ilmekerrostuma.....	100

KATSE

READY: Silmästä silmään.....	106
SET: Silmistä ohi.....	106
GO: Katseen merkitys.....	107
READY: Katseen ilmaisu ja viesti.....	108
SET: Ammattikatse.....	108
GO: Katseesta seuraa.....	109
READY: Katse puhuu.....	110
SET: Katse viestii.....	110
GO: Katse pääosassa.....	110
READY: Katseen mahdollisuudet.....	115
SET: Katseen tapoja.....	115
GO: Katse käytännössä.....	116

HENKILÖ

READY: Selitä kuvaileva sana.....	119
SET: Kuvaile henkilö.....	119
GO: Esitä henkilö.....	119
READY: Henkilöharjoitus.....	120
SET: Arvaa kuka?.....	120
GO: Muista PELI-sääntö!.....	121
READY: Pään asento PELI:ssä.....	124
SET: Eleet PELI:ssä.....	124
GO: Liikkeet PELI:ssä.....	124
READY: Ilmeet PELI:ssä.....	128
SET: Kaikki PELI:ssä.....	128
GO: Esitä PELI:n avulla.....	128
READY: Persoonia.....	131
SET: Henkilöpareja.....	131
GO: Arvaa ketkä?.....	131

REKVISIITTA

READY: Rekvisiitta tutuksi.....	136
SET: Rekvisiitta ja liike.....	136
GO: Rekvisiitta esityksessä.....	137
READY: Rekvisiitan käsittely.....	139
SET: Rekvisiitta näytellen.....	139
GO: Esillä tai piilossa.....	140
READY: Tavararekvisiitta.....	143
SET: Kangasrekvisiitta.....	143
GO: Pantomimirekvisiitta.....	144

KERTOMUS

READY: Arkikertomus.....	152
SET: Kertomus esitykseksi.....	152
GO: Kertomuksen kolmio.....	153
READY: Värityskertomus.....	154
SET: Ilmaise vitsi.....	154
GO: Esitä vitsi.....	154

MAINOS

READY: Mainostyyli.....	156
SET: Mainoskieli ja -ääni.....	156
GO: Mainosesitys.....	156

ILMAISUN LISÄMAUSTEITA

READY: Aistit	160
SET: Yllättävä ilme	160
GO: Vauhti	160
READY: Puhetapoja	161
SET: Yllättävä kommentti	161
GO: Painopisteitä	162
READY: Havahtuminen	165
SET: Vaivoja	165
GO: Vaivan piilottelua	166

APO-lisämateriaalia

ALKULÄMMITTELYJÄ

Minä pidän...	171
Rohkaisurinki	171
Ilmaiskera	171
Pidätkö?	171
Kehurinki	171
Rohkeusrinki	171

PORINAPISTEITÄ

Oppiako?	173
Itsearviointi	173
Osaamisen hyödyntäminen	173
Ilmaisu ja esiintyminen	173
Esiintyminen	173
Jännitys	173
Haitta ja hyöty	173
On/off	173
Hällä väliä?	173
Monin tavoin	173
Tuolityyli	174
Käsi nojaa	174
Jalan paikka	174
Käsi ilmaisee	174
Esiintymisasento	174
Kerronpa...	174
Vahvista kerrontaa	174
Yhteinen kieli	174

OMIA POHDINTAPISTEITÄ

Ilmaiskolmioni	176
Minä ja ilmaisu	177
Lempi-ilmaisuni	178
Oma volyymini	179
Oma ilmaisun kenttäni	180
Oma ilmaisun varustekassini	181
Ajatuksiani ja sanojani ilmaisusta	182
Missä ilmaisun taidoista on hyötyä?	183
Ilmaisu arjessa, erityistilanteissa ja esiintymistilanteissa	184
Rohkaisupotku minulle	186
Ilmaisun käyttö ja hyödyntäminen elämässä	188
Äänenkäytön itsearviointi	189
Oman artikuloimisen pohdintaa	190
Artikulaation pohdintaa	191
Sanojen käyttö	192
Oma sanavarastoni	193
Sanavaraston täydentäminen	194
Vuorosanojen käyttö	195
Oma ryhtini	196
Oman asennon itsearviointi	197
Oma kenkävalintani	198
Toimiva esiintymissuunta	199
Mieliliikkeitä	200
Helpot ja vaikeat ilmeet	201
Tuntemuksia katseista	202
Henkilöhahmojen esittäminen	203
Millaista on esittää erilaisia henkilöitä?	204
Rekvisiitan käyttö	205
Mieluisa rekvisiitta	206
Rekvisiitan käytön ajatuskartta	207
Kertomuskolmio	208
Miten mieluiten esiinnyn?	209
Ilmaisuaidon hyötyjä	210
Ilmaisijan rohkaiseminen	211
Itsensä rohkaiseminen ilmaisemaan	211
Miten olen kehittynyt ilmaisijana?	212
Millainen ilmaisija voisin olla?	213
Jännityksen voittaminen	214
Missä olen hyvä?	215
Missä toinen on hyvä?	216
Missä ohjaaja tai opettaja on hyvä?	217

Esipuhe

Mitä on ilmaisun ihanuus? Miten rohkaistuu ilmaisemaan?

Käsissäsi on kirja, jonka tarkoitus on rohkaista ilmaisemaan ja löytämään uusia ilmaisun mahdollisuuksia. Kirja antaa sinulle valmiuksia ilmaisun oppimiseen, ohjaamiseen ja opettamiseen.

Rohkaisupotku ja 200 muuta itsensä ilmaisemisen harjoitusta -kirjaan voivat tarttua sekä kokeneet ilmaisijat että vasta-alkajat, jotka haluavat edistää ilmaisullisia taitojaan tai auttaa toisia pääsemään ilmaisun iloon. Kirja sopii myös opettajille ja ohjaajille, jotka kaipaavat ilmaisutaidon opettamiseen tukea tai uusia ideoita.

Kirja sisältää runsaasti valmiita tuntimateriaaleja, joita voi hyödyntää minkä tahansa oppiaineen tunneilla ja soveltaa mieleisekseen erilaiset oppijat huomioiden. Harjoituksia voi tehdä yksin, parin kanssa tai erikokoisissa ryhmissä.

Teos tarjoaa haasteporkkanoita sopivina annoksina ja tuottaa hyvää hedelmää eri elämänalueille. Kirja sopii isosuisille, suipposuisille ja kaikille siltä väliltä. Ilmaistakseen ei aina tarvitse edes avata suuta. Keinoja on monia.

Rohkaisupotku-kirjan ääressä ilmaisua voi harjoitella turvallisessa ympäristössä. Harjoittelija saa huomata, että on luonnollista jännittää ja välillä kokea epäonnistumista. Näistä huolimatta jokaisen on mahdollista ilmaista, jatkaa harjoittelua ja voittaa omia ilmaisullisia haasteitaan. Kirjan harjoitusten ääressä ei tarvitse kamppailla pyrkien täydelliseen suoritukseen, koska ilmaisu itsensä ei koskaan tule valmiiksi eikä täydelliseksi.

On tärkeää huomata, että kukaan toinen ei voi, ei pysty eikä osaa ilmaista niin kuin sinä itse! Jokaisen ilmaisu on ainutkertaisuudessaan arvokasta.

Toivotan kaikille kirjan käyttäjille ilmaisun iloa, intoa ja rohkeutta uusine oivalluksineen.

Ystävällisin rohkaisupotkuin

Johanne Salmenkivi

Kirjankäyttövinkit

Kirja on jaettu kahteen osaan. *Tehtävät aihepiireittäin* -osan harjoituksissa käytetään symboleja READY, SET ja GO. Näistä READY kuvastaa valmistelemaa harjoitusta, SET-harjoituksessa edetään edellistä hieman pidemmälle ja GO-harjoituksessa päästään jo kunnolla vauhtiin. Harjoitukset voidaan valita harjoittelijan tason ja tavoitteen mukaan symbolien perusteella. Symbolitrio muodostaa myös aina kokonaisuuden, jota järjestyksessä seuraamalla voidaan edetä tasolta toiselle, tavoitteesta toiseen.

Vasta-alkajan on hyvä vahvistaa ilmaisulihaksiaan ennen vauhdikkaampaa treeniä, ja pidemmällekin ehtineen ilmaisijan kannattaa lämmitellä valmistelevilla harjoituksilla ennen vauhtiin lähtöä. Tarkoitus on kuitenkin harjoitella ilman hikipisaroita ja otsakurttuja hymyssä suin – harjoitusten myötä pääset harjoittelemaan vaikkapa kankean kuulantyöntäjän ja huonokuuloisen potilaan ilmaisemista. GO-harjoituksen lähtölaukausta ei tarvitse jännittää: se ei ole pamaus vaan rohkaisupotku liikkeelle pääsyyn.

Harjoitukset on jaettu lukuihin aihepiireittäin, jolloin harjoittelua voi halutessaan keskittää tietyn ilmaisun osa-alueen vahvistamiseen. Joihinkin harjoituksiin sisältyy erilaisten tarvikkeiden käyttöä. Tarvikkeet kannattaa varata saataville ennen harjoittelemisen aloittamista. Osaan harjoituksista puolestaan liittyy kopioitavia tekstimateriaaleja, jotka on asetettu symbolitriion jälkeen.

Kirjan toinen osa *APO-lisämateriaaleja* jatkaa READY-, SET- JA GO-harjoitusten linjassa. APO-lyhenne tulee otsikoista ”Alkulämmittelyjä” (ready), ”Porinapisteitä” (set) ja ”Omia pohdintapisteitä” (go). APO-osa toimii harjoittelun täyteenä ja tukena. Se on erotettu kirjassa omaksi kokonaisuudekseen siksi, että sieltä voi tarpeen ja tilanteen tullen valita apumateriaalia harjoittelun lomaan. Koska ilmaisun harjoittelu voi eri hetkissä olla tempoltaan, motivoitumiseltaan ja lämpenemiseltään hyvinkin vaihtelevaista, APO-osan harjoitukset toimivat sopivina välipaloina, milloin kannustimina ja moottoreina, milloin taasen jäähdyttiminä ja palautumisina.

APO-osan harjoitukset auttavat ensinnäkin ilmaisijaa lämpenemään sekä valmistautumaan ja siirtymään kirjan ensimmäisen osan toiminnallisempiin harjoituksiin. Toisekseen toiminnallisten harjoitusten jälkeen tai välissä voi olla hyvä jäähdytellä ja rauhoittua pohtimaan esimerkiksi sitä, mitä kaikkea onkaan oppinut toiminnallisten harjoitusten ääressä. Osan harjoitukset sopivat myös ryhmäytymisen edistämiseen. APO-osan harjoitusten sijoitusta kannattaa pohtia suhteessa kirjan aihepiireittäisiin ilmaisuharjoituksiin. Yhdessä ne muodostavat soljuvan kokonaisuuden, jossa toiminnalliset ja pohdinnalliset harjoitukset tukevat toisiaan.

Harjoituksissa voidaan edetä kirjan sisällysluettelon mukaisessa järjestyksessä tai valita itsenäisesti tehtäviä sieltä täältä tarpeiden ja toiveiden mukaan. Kirjan järjestystä ei tarvitse jäädä seuraamaan orjallisesti: erilaisia eri lukujen harjoituksia yhdistämällä on mahdollista koota toimivia opetus- ja harjoituskokonaisuuksia.

Suosikkiharjoituksiksi muodostuvia harjoituksia kannattaa merkitä itselleen muistiin, jotta ne tarpeen tullen löytää harjoitusten paljoudesta. Harjoituksiin tutustumiseen ja kenties myös niiden toistoon on hyvä varata aikaa. Mitään harjoitusta ei ole syytä vierastaa: harjoitus, joka ei aluksi tunnu aivan omalta jutulta, voi ajan kuluessa muodostua mitä ihanimmaksi löydöksi. Harjoituksia on mahdollista työstää omien ja oppijoiden tarpeiden mukaisiksi. Niitä saattaa jopa keksiä itse lisää – *Rohkaisupotku* voi hyvällä ja yllättävällä tavalla kantaa kauaksi!

READY**Matki ääniä**

Millaisia erilaisia arkipäiväisiä ääniä onkaan olemassa?

Tarvikkeet: –

1. Pohditaan, millaisia ääniä eri arkipäivän tilanteisiin liittyy.
2. Kokeillaan erilaisten äänten matkimista. Huomioidaan, että eri vuorokaudenaikoihin liittyy erilaisia äänimahdollisuuksia.

SET**Äänikirja**

Miten kertomusta voi tehostaa äänten avulla?

Tarvikkeet: lasten äänitehostekirjoja

1. Valitaan valmis kertomus tai keksitään se itse.
2. Harjoitellaan ja valmistetaan kertomuksesta pieni esitys lasten äänikirjan tehosteääniä käyttäen. Kirja voi olla esimerkiksi kirjastosta lainattava lintu-, eläin- tai työkoneäänikirja. Tehostetaan kertomus äänikirjan äänin. Muistetaan huomioida äänten ja kertomuksen keskinäinen suhde.

GO**Arkiääniä**

Miten ja millaisia ääniä voisi tehdä?

Tarvikkeet: kopiot Arkiääniä-monisteesta

Esitetään äänien avulla tilanne. Toiset arvaavat, mistä on kyse. Tilanteet voi poimia Arkiääniä-monisteesta tai keksiä itse.

READY

Silmästä silmään

Mitä katse ja silmiin katsominen merkitsevät ilmaisussa?

Tarvikkeet: paperia, kyniä, peilejä

1. Kirjataan näkyville yksinkertaisia arkitilanteita, joissa on tärkeää tai odotuksenmukaista katsoa toista silmiin. Listataan tilanteita ensin itse ja otetaan tarvittaessa lisävinkkejä seuraavista esimerkeistä:
 - kätteleminen
 - lahjan antaminen ja vastaanottaminen
 - tervehtiminen
 - palkintojen jako
 - todistuksen jako
 - kiittäminen
 - anteeksi pyytäminen
 - toisen opettaminen tai ohjeistaminen.
2. Harjoitellaan jokainen tilanne ensin itsekseen peilin avulla. Keskitytään oppimaan silmiin katsomista. Peilin avulla katsotaan omiin silmiin.
3. Harjoitellaan tilanteita parin kanssa katsoen toista silmiin. Pyritään pitämään pokka.
4. Valmistellaan tilanteista pantomiimiesityksiä.
Pohditaan, miten samankaltaiset tilanteet pystytään pienin liike-, ilme- tai ele-eroin erottamaan toisistaan. Mikä esimerkiksi voisi erottaa tervehtimisen anteeksi pyytämisestä?

SET

Silmistä ohi

Mitä silmiin katsomattomuus merkitsee ilmaisussa?

Tarvikkeet: papereita, kyniä

1. Kirjataan muistiin tilanteita, joissa voi olla hyvä olla katsomatta toista silmiin tai toista kohti. Keksitään tilanteita ensin itse ja katsotaan sitten esimerkkejä listasta:
 - kun toinen haluaa olla rauhassa
 - kun itse haluaa olla rauhassa
 - kun toinen haluaa suojautua
 - kun itse haluaa suojautua esimerkiksi vieraalta ihmiseltä
 - kun toista ujostuttaa
 - kun itseä ujostuttaa
 - kun pieni lapsi vierastaa
 - kun toinen arastelee silmiin katsomista tai katsotuksi tulemista
 - kun itse arastelee silmiin katsomista tai katsotuksi tulemista
 - kun haluaa viestiä, että itsellä on huono olla.
2. Harjoitellaan parin kanssa sekä itse keksittyjä että listattuja esimerkkitalanteita katsomatta toista silmiin. Pyritään pitämään pokka. Vuorotellaan: ensin toinen ei katso silmiin, vaikka toinen katsoo, ja sitten vaihdetaan toisin päin. Joissakin kohdin voidaan tehdä niin, ettei kumpikaan katso toista silmiin. Millaista tilanteessa toimiminen ja oleminen on tällaisissa tapauksissa?

GO

Katseen merkitys

Mitä katseen kohdistamisesta ja kohdistamattomuudesta voi seurata?

Tarvikkeet: –

1. Esitetään edellä olevan READY-harjoituksen esimerkit ja itse keksityt tilanteet siten,
 - ettei toinen katso toista silmiin, vaikka toinen katsookin
 - ettei kumpikaan katso toista silmiin.
2. Keskustellaan:
 - Millaisen vaikutuksen katselijat saavat tilanteesta ja sen henkilöistä?
 - Miltä tilanteen osapuolista tuntui tilanteessa, kun
 - ei itse katsonut silmiin
 - toinen ei katsonut silmiin
 - kumpikaan ei katsonut silmiin (onnistuiko tilanne)?