

# RAUHOITTUMISEN VYÖHYKE



Miten sinä rauhoitut?

Millaisia keinoja sinulla on rauhoittua arjen keskellä?

Rakentakaa luokkahuoneeseen, kotiin tai kerhotilaan rauhoittumisen vyöhyke, jonne vetäytyä viettämään pieni rentoutumishetki.

Tämä ohje on laadittu ja sovellettu Kulttuurin ja Vaara-kollektiivin Taiteiden Bändi-taidekasvatushankkeen (2019) sadosta. Osana hanketta Taiteiden bändin taitelijat Jari Rättyä ja Sami Sainio vetivät kehotietoisuuteen ja vireystilan säätelyyn keskittyneitä työpajoja lapsille Suomussalmella ja Kajaanissa.



Tavallinen retkitelta toimi rauhoittumisen vyöhykkeenä Taiteiden Bändin Encore-näytellyssä Kajaanin pääkirjastolla. Kuva: E. Hyvönen



Kulttuurin rauhoittumisen vyöhyke rakentui koulun pukuhuoneeseen MLL:n organisoimassa Lapsen oikeuksien juhlassa. Kuva: S. Karjalainen

## POHJAPIIRROKSET & RAKENNUS

Vyöhyke voi olla esimerkiksi maja, piilo, nurkkaus tai telta. Olennaista on, että tila on selkeästi rajattu, jolloin vyöhykkeelle siirtyminen ja siellä oleminen on yksiselitteistä.

Vyöhyke kannattaa suunnitella yhdessä käyttäjien kanssa. Myös vyöhykkeen rakennus ja sisustus voi olla mukava ja ryhmäyttävä kokemus käyttäjille. Suunnittelussa kannattaa huomioida vyöhykkeen käyttötarkoitus - onko vyöhyke käytössä viikon vai koko lukuvuoden? Käytetäänkö sitä päivittäin vai kerran kuussa?

Taiteiden Bändi -hankkeessa rauhoittumisen vyöhyke toteutettiin sisätilaan koottuun retkiteltaan, josta löytyi patjoja ja tyynyjä löhöilyä varten. Teltaan mahtui kerrallaan 3 henkilöä.

**Apukysymyksiä** rauhoittumisen vyöhykkeen suunnitteluun:

- Miten sinä rauhoitut? Millaisia keinoja sinulla on rauhoittua arjen keskellä?
- Millaisessa ympäristössä sinä rauhoitut?
- Millainen sinun rauhoittumisen vyöhykkeesi olisi?
  - Millainen valaistus siellä olisi?
  - Mitä huonekaluja siellä olisi?

Keskustelun lisäksi ideointia kannattaa tehdä myös esimerkiksi piirtäen, maalaten ja kirjoittaen!

## KÄYTTÖEHDOT & MITÄ SIELLÄ OIKEIN TEHDÄÄN?

Taiteiden Bändi-hankeensa rauhoittumisen vyöhykkeeksi valjastetussa teltassa kehoitettiin kävijöitä kömpimään sisään ja pitämään pieni lepoetki. Köllöttelyn lisäksi teltasta löytyi kuulokkeet ja linkki rentouttavaan ääninauhaan, sekä ohjeita erilaisiin hengitysharjoituksiin. Ääninauha ja rentoutumisharjoitukset olivat poimittu hankkeen taiteilijoiden Jari Rättyän ja Sami Sainion vetämistä työpajoista.

Mitä teidän ryhmänne rauhoittumisen vyöhykkeellä on sallittua tehdä? Onko vyöhykkeellä kuulokkeita musiikinkuunteluun? Saako esimerkiksi omaa puhelinta käyttää vyöhykkeellä? Entä voiko vyöhykkeellä piirtää tai värittää?

Laatikaa yhdessä selkeät säännöt käyttöehdoiksi vyöhykealueelle!

**Apukysymyksiä** sääntöjen muotoiluun:

- Miten vyöhykkeellä käytetään ääntä? Saako vyöhykkeellä puhua? Saako keskustella? Onko meluaminen sallittua? Saako kuunnella musiikkia?
- Miten vyöhykkeellä oleillaan? Saako makoilla? Saako hyppiä? Kuinka monta henkilöä kerrallaan saa oleilla vyöhykkeellä?
- Mitä vyöhykkeellä saa tehdä ja mitä ei? Saako selata puhelinta? Saako surffailla netissä? Saako piirtää, kirjoittaa tai lukea? Saako rakentaa legoilla, pelata tai leikkiä? Saako tehdä koulutehtäviä? Saako tehdä hengitysharjoituksia tai vaikkapa venytellä?
- Miten vyöhykkeen siivoamisesta pidetään huolta?
- Onko vyöhykkeen asiattomalla käytöllä tai sääntöjen rikkomisella sanktioita? Entä vyöhykkeen erinomaisen kunnioittavalla ja asiallisella käytöllä etuja?

Voitte laatia säännöt yhdessä kirjallisiksi ja allekirjoittaa ne ennen vyöhykkeen käyttöönottoa!

## IDEOITA VYÖHYKKEELLE

- Hengityksen kautta on mahdollista vaikuttaa mm. stressitasoon. Mitä jos lisäisitte vyöhykkeellenne hengitysharjoituksia?
- Mitä jos vyöhykkeeltä löytyisi vaikkapa zen-väriykirjoja ja puuvärejä?
- Miltäs jooga- ja meditaatioharjoitukset kuulostaisivat?
- Mitä jos vyöhykkeellä asuisi luokan (pehmolelu)maskotti, jota voisi silitellä lepäillessä?
- Mitä jos vyöhykkeellä olisi vaihtuva taidegalleria?
- Millainen olisi vyöhykkeen rauhoittava soittolista kuulokkeisiin?
- Voisiko vyöhykkeellä kasvaa pieni puutarha, jonka kasveja siellä saisi hoitaa?



## MATERIAALI

Alla Taiteiden Bändi -hankkeessa käytetyt hengitysharjoitukset. QR -koodi avaa linkin musiikkiin, jota kuunnella esimerkiksi hengitysharjoituksia tehdessä. Musiikista vastaa Jari Rättyä.



### VESIHENGITYS

Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos laskemalla molemmissa mielessäsi rauhassa neljään.

Tätä voi tehdä päivässä niin monta kertaa kuin on tarvetta. Sopii erityisen hyvin silloin kun pitää keskittyä tai hakea tunteilleen tasapainoa.



### ENERGIAJUOMA-HENGITYS

Tässä keskitytään hengittämään vain ulospäin. Kun olehengittänyt sisään kerran aloita rivakka 20 uloshengityksen sarja.

Tämä tulee nostamaan vireystilaasi ja sopii silloin, kun on tarpeensuorittaa jokin fyysinen ja haastava tehtävä. Tätä hengitystä saatehdä vain tarvittaessa korkeintaan muutaman kerran päivässä.



### ILTATEE-HENGITYS

Hengitä nenän kautta sisään laskemalla mielessäsi neljään ja suun kautta ulos laskemalla rauhassa kahdeksaan.

Koska uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys niin tällä on rauhoittava vaikutus. Tämän hengityksen turvin voi vaikka nukahtaa illalla sänkyynsä.