

# SanaPOLKU-ryhmän antia

Tajunnanvirtaa, tuokiokuvia & ajatuksia



LUMI

Luonnollinen, luova minä  
– polkuja hyvinvointiin

KURKISTA SISÄÄN  
ja vietä hetki  
sanataiteen äärellä!

## Harjoitus: minä toisen silmin (ystävän silmin)

Hänen on helppo tutustua. Huomasimme heti, että tulemme hyvin toimeen ja että meillä on samanlainen huumorintaju; vähän semmoinen "vinksahtanut". Muistan eräänkin junamatkan Tukholmassa, jolloin kanssamatkustajat loivat meihin paheksuvia katseita, kun nauroimme melkein pissat housuissa jollekin älyttömälle jutulle! Hän on hyvä ystävä. Soittelemme joka viikko tai ainakin melkein, mikäli ehdimme. Puhelu kestää aina vähintään puolitoista tuntia. Hän pitää linnuista ja luonnosta, niinkuin minäkin. Meillä on ollut onni odottaa lapsiamme yhtä aikaa ja varsinkin esikoistemme syntyessä olimme toistemme tukena ja teimme vuoroviikoin ruokaa toistemme luona taaperoiden leikkiessä. Ystäväni on suorasanainen, ehkä välillä liiankin, mutta minua se ei haittaa. Ystäväilläni on ihanat hiukset, kehun niitä usein. Tiedän, että mikään ei tule ystävyysväliin. Ystäväni on vähän kuin pikkusiskoni, isosisko minulla jo on.

että mikään ei tule ystävyysväliin. Ystäväni on ~~minulla~~ vähän kuin pikkusiskoni, isosisko minulla jo on.

## Minä toisen silmin (Ystävän silmin) -harjoitus

Häneen on helppo tutustua. Huomasimme heti, että tulemme hyvin toimeen ja että meillä on samanlainen huumorintaju: vähän semmoinen "vinksahtanut".

Muistan eräänkin junamatkan Tukholmassa, jolloin kanssamatkustajat loivat meihin paheksuvia katseita, kun nauroimme melkein pissat housuissa jollekin älyttömälle jutulle!

Hän on hyvä ystävä. Soittelemme joka viikko tai ainakin melkein, mikäli ehdimme. Puhelu kestää aina vähintään puolitoista tuntia.

Hän pitää linnuista ja luonnosta, niinkuin minäkin. Meillä on ollut onni odottaa lapsiamme yhtä aikaa ja varsinkin esikoistemme syntyessä olimme toistemme tukena ja teimme vuoroviikoin ruokaa toistemme luona taaperoiden leikkiessä.

Ystäväni on suorasanainen, ehkä välillä liiankin, mutta minua se ei haittaa. Ystäväilläni on ihanat hiukset, kehun niitä usein.

Tiedän, että mikään ei tule ystävyysväliin. Ystäväni on vähän kuin pikkusiskoni, isosisko minulla jo on.

nainen 48 v.



### Tanka-runo

Pulmunen pieni  
valkovuokon vierelle  
nyt lennähti, oi  
Osui siivellään kukkaan  
"Sulle annan anteeksi"

### Haiku-runo

Jäkälä maassa  
turvallisesti lepää  
syreeni hehkuu



### Voimavarani

Selvisin syvästä päädyistä silloin. Miksen selviäisi nytkin? Otin itseäni niskasta kiinni. Miksen ottaisi nytkin? Toki kunnia heille, kelle kunnia kuuluu. Kiitos ystäville ja kaikille, jotka pitivät kasassa. Kiitos minä. Muista, miten selvisit. Nyt naureskelet menneelle. Tulevaisuudessa tulet nauramaan tällekin. Sama minä ja samat voimavarat ovat minussa. Ne tulevat esiin, kun niitä tarvitsen. Tiedän sen.

mies 20 v.

### Voimavara-arkku

- Mene luontoon/ulos/happea haukkaamaan
- Syö ja juo hyvin
- Keskity johonkin tekemiseen, vaikka kirjan lukemiseen
- Musiikki: kuuntele, laula mukana, soita, mene konserttiin, liiku musiikin ja rytmin mukana
- Ole yksin tai toisten seurassa riippuen siitä, mitä sillä hetkellä tarvitset, että saat voimia
- Nuku hyvin, rauhoita illat ja nuku vaikka päikkärit, jos meinaa hyydyttää
- Yritä olla lempeä itsellesi sanoissa ja ajatuksissa

nainen 38 v.

## Limerikki

Ui Iijärvenselällä janoinen kuikka  
”Hei kaveri, ota huikka!”  
Tuli kuikalle huisin hyvä olo.  
Illan jälkeen olo oli kuitenkin nolo...  
Viimeinen asia, jonka muisti, oli virkavallan suikka.

## Minun paikkani -harjoitus

Tolan katto. Muistan sen elävästi ja jälkeinpäin muistelen sitä lämmöllä, vaikka sitä se ei ollut silloin. Lämpöä siis. Oli viileä kevät. Lumi oli poissa mutta silti hämärää. Aurinko oli laskemassa. Kiipesin ylös iltamyöhään. Ilmastointikanavasta haistoin hänen solunsa ominaistuoksun. Silloin se oli ikävää. Kaupungin ja autojen äänet kantautuivat korviini. Tunsin surua. Kuulokkeet päähän. ”Feels like we only go backwards” täytti korvakäytäväni. Makasin katsoen ylös taivaalle pohtien. Maistoin viimeisen röökin suussani kun imaisin savua. Silloin luulin etten selviä. Katso minua nyt!

mies 20 v.



## Sillalla-harjoitus

Sillalle jätän taakkani. Sen mitä kannan. Taakse jäävät surut, muistot jotka piinaavat ja kaikki joka pitää minua hereillä öisin. Elämäni on siltani. Sen ylitän tai sinne jään. Lainaus; ”Silta on pitkä, ja minä olen lyhyt. Kuinka kauan kestää kävellä sen läpi? Allani on pelkkää kuivaa hiekkaa ja vettä. Minä olen ainoa elämä täällä. Vesi on myrkkyä, tiedän sen. Tarvitsen janooni korviketta. Jalkani pettävät kohta allani. Tunnen romahduksen lähestyvän.” Sillan toisella puolella saan vihdoin levätä. Voin hengittää ilman pistoa rinnassani. Oloni on helpottunut. Kiitos, ja anteeksi.

mies 20 v.

## Ainut, tussausruno

Ainut ihminen koskettanut sydäntä  
rakkaudellaan.

Eräs.

Pyyhkäisten valollaan rosoisiin kasvoihin,  
hiuksiin.

Pyyhkäisten tyhjän pois.

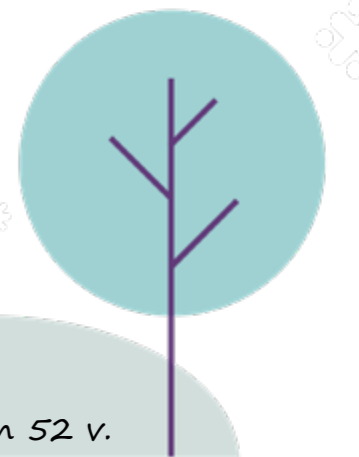
Otti omansa.

Kaatuneen.

Suudellen naarmut ja nyrhelmät pehmeiksi.

Katseli ystäväänsä.

nainen 52 v.



### Rantasaunalla, lyhyt novelli

On kirkas kesäinen alkuillan hetki. Rantasaunalla on lämmintä ja hämyisää. Veera katselee saunan ikkunasta avautuvaa maisemaa: vihreitä puita, sinistä taivasta, kimmeltävänä virtaavaa vedenpintaa.

- Kyllä elämä on niin ihanaa täällä kauniin luonnon ympäröimänä, huokaa Veera.

- Kyllä täällä sielu lepää, lisää Elisa.

Terassilta kuuluu rapinaa... Hiiriköhän?

Veera heittää lisää löylyä. Saunassa leijailee koivun tuoksu.

nainen 52 v.

### Lyhyt novelli

Kaislat heiluvat merituulen mukana. Lapsi ui viileässä merivedessä.

”Lapsi mietti selvästi jotakin, mutta en kyllä tiedä mitä” toteaa nainen.

”Annan itselleni aikaa, en hoppuile!” huutaa lapsi.

Lapsi nousee sähisten jaloilleen. Pojan pyörä kaatuu pehmeällä rantahiekalla. Tuuli on viileä ja ihanan hento kasvoilla.

nainen 26 v.

### Lyhyt novelli

Pienessä saarella on utuinen tunnelma.

Vanha herra katselee pihalle.

- Liukkaus on pahinta, Paavo toteaa kissalleen.

- Nykyään vaatimaton unelmani on, että joku joskus keittäisi minulle teetä, hän jatkaa.

Sitten ovi avautuu yllättäen.

Ellen laskee kätensä luontevasti Paavon käden päälle.

Aurinko pilkottaa horisontin takaa, ja mökissä tuoksuu kamomillatee.



## OHJEITA SANATAIDEHARJOITUKSIIN

### Oma paikka -harjoitus

Mieti jotain itsellesi tärkeää omaa paikkaa. Se voi olla missä tahansa, missä sinulla on hyvä olla. Kuvaile paikkaa ja ympäristöä. Keitä muita siellä on vai onko? Mikä vuodenaika on? Minkälainen lämpötila siellä on? Mitä ääniä kuulet? Liittykö paikkaan jotain makuja? Entä tuoksuja? Mitä ihosi tuntee? Kirjoita näitä havaintoja 10 minuutin ajan. Kirjoita vapaasti siten, että olet kuuliainen ajatuksillesi, joita mieleen virtaa. Ei kontrolloida eikä mietitä kielioppiasioita tai sitä, että tekstistä pitäisi tulla tietynlainen.

### Voimavarat-harjoitus

Mieti tiukkaa tilannetta, josta olet selviytynyt. Millaisia voimavaroja sinulla silloin oli? Eläydy tuohon tilanteeseen ja kirjoita siitä. Kirjoita erityisesti siitä, mikä auttoi sinua selviytymään. Miltä tuntuu ajatella sitä mahdollisuutta, että ottaisit nuo voimavarat käyttöösi? Ne eivät ole kadonneet. Huomaat sen, kun eläydyt tilanteeseen tässä ja nyt. Sen jälkeen alleviivaa ydinsanat tekstistä ja listaa ne.

### Voimavara-arkku -harjoitus

Mieti, jos sinulla olisi arkku, jonka sisällä ovat sinun voimavarasi jaksamiseen. Sieltä pitää saada voimaa, kun tarvitset. Miten saat sinne jaksamista? Miten voimat kasvavat? Tutki omia tapojasi ja mieti/kokeile ja kirjoita itsellesi muutaman käskyn tai kehotuksen lista, mistä saat arkkuusi energiaa, iloa, vapautta, voimaa, joustoa, lepoa jne.

### Sillalla-harjoitus

Kuljet siltaa pitkin ja saat jättää sillalle taakkasi. Kun pääset toiselle puolelle, millainen on olosi? Mitä haluaisit jättää sillalle? Kirjoita. Mikään ei ole liian pientä tai vähäpätöistä. Kirjoita ylös myös, millainen olosi on sillan tuolla puolen.

### Minä toisen silmin -harjoitus

Kerro mitä joku (rakastava ja hyväntahtoinen) ihminen sinussa näkee. Kirjoita itsestäsi myötätuntoisin silmin.

### Tussausruno

Revi kirjasta sattumanvaraisesti sivu irti. Lue sivu kokonaan ja samalla ympyröi sanoja, jotka puhuttelevat/tuntuvat omalta tällä hetkellä. Lue sanat huolella, voit lukea jopa useamman kerran. Mieti samalla, mitä sanoja haluat käyttää runossa. Laita sellaisen sanan viereen merkki, vaikka ruksi. Lue sanat uudestaan. Yliviivaa tussilla ne, joita et aio käyttää. Halutessasi voit yliviivata kaikki muutkin sanat, joita et ole ympyröinyt. Jos on sana "hymyillä", voit myös muokata sanan eri muotoon "hymy". Mutta älä muuta sanoja sen enempää. Koristele sivu runon mukaisesti. Lue runo lopuksi. Runo luetaan järjestyksessä ensimmäisestä sanasta viimeiseen sanaan.

### Lyhyt novelli

Kirjoita teksti seuraavien ohjeiden mukaan:

1. Maiseman kuvaus
2. Joku tekee jotakin
3. Joku sanoo jotakin
4. Joku sanoo jotakin
5. Tapahtuu jotain yllättävää
6. Joku tekee jotakin
7. Maiseman kuvaus



Julkaisun tekstit ovat  
LUMI Luonnollinen, luova minä – polkuja hyvinvointiin -hankkeen  
SanaPOLKU-ryhmäläisten käsialaa ja  
syntyneet erilaisten sanataideharjoitusten avulla.  
Ryhmä kokoontui sanojen äärelle 12 kertaa keväällä 2024.

Vierailevana ohjaajana toimi kirjailija Minna Rytisalo.

Kuvat: Anna Välimäki ja Viivi Törmänen

**ETHÄN VIE VIHKOJA  
MUKANASI :)**

*Mutta kannustamme  
kokeilemaan harjoituksia  
kotona!*

LUMI-hanke on EU:n osarahoittama ja se toteutuu Kuusamossa ajalla 1.1.2023–30.9.2025.

Hankkeen toteuttajat ovat KSAK Oy, Ksakki ry ja Kuusamo-opiston kannatusyhdistys ry.