



Tervetuloa kesäkurssille Suomenlinnaan!

## Johdantokurssi taiteen meditaatioulottuvuuteen, (301S03)

Maanantai-perjantai **26.–30.6.2023** klo 10:00-15:15,  
opettaja: **Nagashila**, puh 050-339 59 82.

**Tässä kirjeessä** tietoa kurssipaikasta ja liikenneyhteyksistä, terveysturvallisuustietoa ja tietoa kurssin sisällöstä, kurssilla käytettävistä tarvikkeista sekä liitteenä Suomenlinnan kartta ja lautta-aikataulu.

**Kurssipaikka ja liikenneyhteydet.** Kesäkurssin sisätilat sijaitsevat Suomenlinnan Susisaareissa, Taidekoulu Maan tiloissa (Suomenlinna B 20 F). Liitteenä on Suomenlinnan kartta, johon on merkitty reitti lauttalaiturilta Taidekoulu Maahan (noin 1 km.) Samassa rakennuksessa on Tullimuseo, jonka viittoja seuraamalla löytää perille.

Sopivin HSL:n lautta Kauppatorilta lähtee klo 09.20, matkan voi maksaa HSL:n matkakortilla, sovelluksella tai käteisellä. Suomenlinna sijaitsee A-vyöhykkeellä, joten sinne voi matkustaa kaikilla HSL:n lipuilla, joissa on mukana A-kirjain eli AB-, ABC- ja ABCD-lipuilla. Lautalla kelpaavat kerta-, vuorokausi- ja kausiliput.

**Terveysturvallisuus.** Pukeutumisessa kannattaa ottaa huomioon, että saarella on tuulen vuoksi viileämpää kuin mantereella, auringolta suojaava päähine on hyvä ottaa mukaan. Vaatteiden mahdollinen sotkeutuminen taidetta tehdessä kannattaa ottaa huomioon vaatteita valitessa. Muistathan edelleen huolehtia hyvästä käsihygieniasta! Harrastustoimintaan ei voi osallistua flunssaoireisena.

**Jos luovuus on osallistumista** ”sisäisen liikehdinnän kohottavaan pyrkimykseen”, on tutustuminen meditaatioon perusteltua. Löytää havaintotilanteessa intuitiivinen ”sisäinen välttämättömyyden tuntu”, virtaus, ja ilmaista se, on tie taiteen syvempään ymmärtämiseen. Kurssilla meditoidaan ja piirretään ja maalataan. Osallistuja oppii ”hengityksen tarkkaamis” -meditaatioharjoituksen,



joka kehittää tietoisien läsnäolon (mindfulness) taitoa. Napakoiden maalaus-tehtävien kautta tutustutaan havaintotapahtuman kokemukselliseen sisältöön.

Kurssi päivät jakaantuvat kahtia: aamulla käydään läpi meditaatioon liittyvää ja meditoidaan, sitten ruokatauon jälkeen maalataan-piirretään. Maanantaina huomion kohteena on "esine", keskittyminen objektiin. Tiistaina ympäröivä tila on huomion suuntana, ja keskiviikosta eteenpäin askellamme aistituntuman (eli esteettömän kosketuksen) ja suoran ilmaisun piiriin.

#### **Piirustustehtäviä varten tarvitset mukaan:**

- Kolme erivahvuista lyijykynää  
(kovan, pehmeän ja HB siihen väliin), esim. 3H , HB , 3B
- öljypastellit  
(kelpo vaihtoehto on Suomalaisen kirjakaupan Mont Marte/24 väriä n. 8€)
- piirustuspaperia A3  
(Canson/Fabriano/tai joku muu, n. 160g – HUOM! tasainen pinta!!)
- maalarinteippi

#### **Maiseman maalaamista varten:**

Sinun tulee itse päättää, millä välineellä haluat työskennellä maisemassa (öljyväri, akryyli, akvarelli, guassi, jne.). Voit myös jatkaa öljypastelleilla ja lyijykynillä (tai jopa värikynin, jos sellaiset sattuu jo olemaan).

#### **Tervetuloa!**

Terveisin,  
Nagas

**Keskustan taidetarvikeliikkeitä:** Tempera ja Diverse Uudenmaankadulla, Tuubi Lönnotkadulla, Taidemaalariiliton tarvikevälitys Erottajankatu 9 B sisäpihalla ja Farbe Kaapelitehtaalla.

#### **Helsingin Taiteilijaseuran kuvataidekoulun ja kurssikeskuksen toimisto:**

Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 A 3.kerros, kurssit@helsingintaiteilijaseura.fi  
avoinna ma–pe 12:00–16.00. Toimisto suljettu 17.-28.7.2023. puh 040-470 52 83.  
Rehtori Sari Tenni: sari.tenni@helsingintaiteilijaseura.fi  
Kurssisihteeri Tom Sjöberg: tom.sjoberg@helsingintaiteilijaseura.fi

# Suomenlinna

