

Tervetuloa kesäkurssille Suomenlinnaan!

Johdantokurssi taiteen meditaatio- ulottuvuuteen (301S08)

Maanantai-perjantai **11.-15.7.2022** klo 10:00-15:45,
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.

Terveys-turvallisuus. 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.

Harrastusryhmän koko on mitoitettu niin, että osallistujat voivat säilyttää turvavälin ja huolehdimme turvaetäisyyksien pitämisestä harrastamisen aikana. Lähetämme edes lieviä flunssan oireita osoittavat henkilöt kotiin harrastuksesta muun ryhmän suojaamiseksi. Harrastajille on tarjolla käsien desinfiointiainetta ja/tai käsienpesumahdollisuus.

Jos luovuus on osallistumista ”sisäisen liikehännän 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 maalaustehtävien kautta tutustutaan havaintotapahtuman kokemukselliseen sisältöön.

Kurssi päivät jakaantuvat kahtia: aamulla käydään läpi meditaatioon liittyvää ja meditoidaan, sitten ruokataulun 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 (halvin ja kelpo vaihtoehto on Suomalaisen kirjakaupan n. 5€ tai 7,50€ liidut)
- piirustuspaperia A3 (Canson/Fabriano/tai joku muu – HUOM! tasainen pinta!!)

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,

Nagashila

Keskustan taidetarvikeliikkeitä: Tempera ja Diverse Uudenmaankadulla, Tuubi Lönnotinkadulla, Taidemaalariiliiton tarvikevälitys Erottajankatu 9 B sisäpihalla, 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 18. –29.7.2022. puh 040-470 52 83.
Rehtori Sari Tenni: sari.tenni@helsingintaiteilijaseura.fi
Kurssisihteeri Tom Sjöberg: tom.sjoberg@helsingintaiteilijaseura.fi
Koordinaattori Katariina Kinkki: katariina.kinkki@helsingintaiteilijaseura.fi

Suomenlinna

