

Menetelmäkuvaus Rentoutustila

Rentoutustilan tunnelmaa

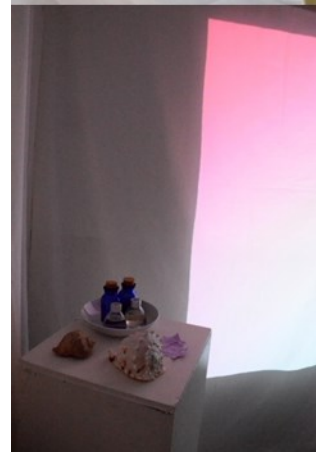
Moniaistista ympäristöä voi hyödyntää rentoutumisen tilana. Rentoutustila soveltuu hyvin erilaisille yhteisöille ja ryhmille. Toteuttajina voi toimia hyvin erilaisia ihmisiä, koska rentoutuminen on kaikille jollakin tavalla tuttu aihe. Tilaa voidaan hyödyntää moniaistisena tilana perinteiseen rentoutumiseen, levähtämiseen ja rauhoittumiseen yksin tai ystävän kanssa. Tilaa voi myös käyttää esimerkiksi muutaman henkilön tai pienryhmän keskustelutilana.

Rentoutustilan voi koota esimerkiksi telttatilaan tai rauhalliseen huonetilaan. Tilalle on tärkeää, että se on rajattu. Esimerkiksi telttatilassa on hyvä olla seinät, jotka rajaavat tilan teltan alueelle. Seinissä ja materiaaleissa mahdollisimman neutraalit värit luovat tilaan rauhallisuuden tuntua. Rentoutustila on hyvä sijoittaa rauhalliseen tilaan, jossa on mahdollisimman vähän ympäriltä tulevia häiriöitä. Tilan kokoamis- ja toteutusvaiheessa on hyvä välillä pysähtyä tunnustelemaan miltä tilassa tuntuu.

Tilan materiaalit

Rentoutustilaan voi valita erilaisia materiaaleja. Jyränkölän asukastuville toteutetussa rentoutustilassa hyödynnettiin seuraavia materiaaleja:

- Tila koottiin valkoiseen puutarhatelttaan. Teltan seiniksi hyödynnettiin valkoisia kangkaita, jotka kiinnitettiin hakaneuloilla telttarakenteeseen.
- Tilaan asetettiin 2-3 istuinta. Huonekalut otettiin ympäröivästä tilasta ja näin tilassa oli joko nojatuoleja ja/tai keinutuoli. Istuimissa tavoiteltiin mahdollisimman rentoa ja mukavaa istuttavuutta.
- Tilassa oli myös vilttejä ja tyynyjä, joita vierailijat saivat käyttää
- Kolmelle pienelle pöydälle asetettiin:
 - Yhden pöydän päällä oli dataprojektori, jolla heijastettiin värivalo -dioja seinälle. Pöydän alla oli tietokone, josta ohjattiin äänet kaiuttimille ja kuvat dataprojektorille. Kaiuttimet sijaitsivat myös pöydän alla.
 - Yhdellä pöydällä oli kulhoihin aseteltuna kosketeltavia simpukoita ja kiviä. Kivet olivat eri kokoisia ja eri värisiä.
 - Yhdellä pöydällä oli tuoksupurkkeja (neljää erilaista kukkien ja mausteiden tuoksua). Purkkien avulla tuoksut eivät leijailleet vapaina tilassa.
- Yhdelle seinälle heijastettiin värivalo -dioja, joissa värit vaihtuivat liukuvasti. Diat toivat tilaan valoa, väri ja vaihtuvaa tunnelmaa.
- Taustalla soi rentouttava, melodinen musiikki.
- Rentoutustilan ulkopuolelle lisättiin opastus, jossa kerrottiin tilasta ja toiminnasta.



*"Niin hyvä pysähtyä ja kuunnella itseään."
"Ihanan rauhallista, tuoksut sopivat hyvin vaaleaan tilaan."*