



KEHO, LIIKE JA KEHOLLINEN TIETOISUUS - KOULUTUS LIIKUNTA-AKTIIVEILLE JA AMMATTILAISILLE

LAAJUUS

10 op

AJANKOHTA

25.9.2025 -22.5.2026

PAIKKA

Kälvä

OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

HINTA

999 €

HAKEMINEN

Hakuaika päättyy 3.9.2025

Kohderyhmä

Koulutus keskittyy kehotietoisuuden ja liikunnan monimuotoiseen kenttään, joka yhdistää fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin eri menetelmiä. Kehotietoisuuden ja liikkeen ymmärtäminen on yhä tärkeämpää niin ammattilaisten kuin harrastajienkin keskuudessa, sillä se edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja syvempää kehon ja mielen yhteyttä.

Koulutus yhdistääkin osallistujat, joita motivoi kehon ja liikkeen syvälinen ymmärrys ja jotka haluavat päästä käsiksi kehotietoisuuden ja somatiikan filosofisiin ja tieteellisiin ulottuvuuksiin. Olitpa sitten ”liikuntanörtti”, kehon toiminnan tarkkailija tai vain utelias tutkimaan, miten keho ja mieli voivat toimia yhdessä tehokkaammin, tämä koulutus tarjoaa sinulle siihen mahdollisuuden.

Koulutus soveltuu hyvin esim. fysioterapeuteille, liikunnanohjaajille, joogaopettajille, tanssiterapeuteille, urheilijoille sekä kaikille hyvinvoinnista ja kehollisuudesta kiinnostuneille aktiiviliikkuville.

Sisältö

10 opintopisteen koulutus koostuu 9 lähiopetusjaksosta Keski-Pohjanmaan kansanopistolla sekä oppimispäiväkirjasta. Jokaisen lähijakson ensimmäisen päivän lopuksi on klo.18-20 Elina Ikonen vetämä rentoutus tms. päivään sopiva päätös.

25.-26.9.2025 klo.9-16, Elina Ikonen

Intro koulutukseen ja ryhmään. Somatiikka ja kehollinen tietoisuus

- Päivien aikana yhdistellään somatiikkaa, tanssin opetuksessa käytettyjä metodeja sekä Trager-liikuntaa. Lähestymistapa on generalistinen: liikettä tarkastellaan laajasti eri näkökulmista ja etsitään tapoja yhdistää erilaisia harjoitteita ja oppeja mm. kehon havainnointi, kehonpaino, tonus ja vireystilan säätely, autenttinen liike

23.-24.10.2025 klo.9-16, Anne Makkonen

Feldenkrais -menetelmä tietoisuutta liikkeen kautta

- Feldenkrais on liikkeen kautta tapahtuvaa itseohjautuvaa oppimista. Sen ryhmätunneilla työskennellään sanallisen opastuksen mukaan ja yksilötunneilla lempeän kosketuksen ja käsityöskentelyn kautta. Työskentelyn keskiössä ei ole niinkään mitä tehdään, vaan miten tehdään. Menetelmä auttaa havaitsemaan, kuinka käytän ja suhtaudun itseeni sekä millaisia erilaisia vaihtoehtoja minulla on itsen käyttöön fyysisesti ja mentaalisesti.

- Jokaisen opintopolku Feldenkraisissa on itseohjautuvuuden takia omanlaisensa samoin kuin mitä hän harjoitteiden kautta tuntee, aistii, havaitsee... Koulutuspäivät koostuvat pääosin ryhmätunneista, lisäksi parityöskentelyä, luentoja, videoita ja keskustelua.

27.-28.11.2025 klo.9-16, Ilmari Kortelainen

Kehotietoisuuden filosofia

- Koulutuspäivillä hahmotetaan kehon filosofian käsitteitä kehotietoisista harjoituksista käsin. Harjoitukset johdattavat ymmärtämään ruumiinteorian peruskäsitteitä kehon kokemuksesta ja liikkeestä lähtien. Luennoilla hyödynnetään myös empiiristä tutkimustietoa mm. kognitiivisesta liikunnantutkimuksesta, joka osaltaan perustelee ja haastaa teoriaa.

- Toisiinsa kytkeytyviä kehonfenomenologioita ja ruumiin sosiologioita käsitteitä puretaan luennoilla ja ryhmäkeskustelussa. Tutkitaan,

kuinka kehotietoinen harjoittaminen liikkuu kokevan kehon ja ruumiin sosiaalisuuden rajapinnalla. Näiden päivien puitteissa syvennyttään erityisesti seuraaviin käsitteisiin eletty keho ja objektikeho, laajeneva keho ja mieli sekä affekti. Pohditaan yhdessä: Onko kehon fenomenologisilla ja ruumiin sosiologisilla käsitteillä annettavaa esim. liikkeelliseen, tanssilliseen ja taiteelliseen harjoitteluun?

11.-12.12.2025 klo.9-16, Ilkka Aatsinki

Kahden kauppa: ekspansio vs. kompressio - Fyysinen suoritus- ja toimintakyky biomekaanisesta näkökulmasta sekä "ekologisen dynamiikan" linssin läpi tarkasteltuna.

- Koulutuspäivinä käsitellään ihmiskehoa ja ihmistä kompleksisena, dynaamisena järjestelmänä. Osallistujat perehtyvät siihen, miten yksilö voi ymmärtää paremmin omat ainutkertaiset keholliset lähtökohtansa ja tarpeensa. Tavoitteena on oppia valitsemaan tarkoituksenmukaisimmat työkalut fyysisen suoritus- ja toimintakyvyn kehittämiseen.

Keskeisenä työkaluna toimii askelsyklin kautta tapahtuva liikkeen ymmärtäminen – kompression ja ekspansion alati läsnä oleva tanssi.

- Käytännön harjoitteet kattavat sekä lokaalin että globaalin liikkeen, ja ne huomioivat sekä lineaarisen että rotationaalisen (relatiivisen) liikkeen. Havainnollistaminen tapahtuu muun muassa voima- ja liikkuvuusharjoitusten avulla, mutta periaatteita voi soveltaa myös muihin kehollisiin konteksteihin.

29.-30.1.2026 klo.9-16, Kira Riikonen

Iyengar-jooga

- Iyengarjoogassa viehättää sen hienovarainen ja tarkka lähestymistapa sekä asanatyöskentelyn älykäs soveltaminen kunkin eri ihmisen tarpeisiin sekä sen ääretön varioimisen mahdollisuus. Tämä muodostaa kunkin harjoituksen ainutkertaiseksi. Vaikka asanat voivatkin olla tuttuja, Iyengarjoogan tavoin sitä voi lähestyä aina uudella ja tarkoitukseen sopivalla lähestymistavalla – tämä on joogan taidetta.

19.-20.2.2026 klo.9-16, Elina Ikonen

Liiketerapia ja kehollinen hyvinvointi

- Tanssi- liiketerapia

- Liikunta neuropsykiatrisessa valmennuksessa

26.-27.3.2026 klo 9-16, Hanna Heino

Kehollinen oppiminen ja vuorovaikutus

- Toisissa Tiloissa- harjoitteet

- Improvisaatio ja kontaktitanssi

23.-24.4. klo.9-16, Anders Lillhonga

Kontakti, budolajit ja improvisaatio - "The whole body as an artistic weapon"

- Tutkimme ja sovellamme kamppailu-, itsepuolustus- ja budolajien ajatuksia voimantuotosta, kontaktista ja rennosta tietoisuudesta improvisatoriseen liikemateriaaliimme.

21-22.5. klo.9-16, Elina Ikonen

Kehollinen transformatiivinen pedagogiikka

-Käytännön soveltaminen omaan lajiin ja eri lajien rajapintoihin

-Koulutuksen päätös

Elina Ikonen on koulutuksen ideoija ja vastuukouluttaja. Hänen kutsustaan olemme saaneet erilaisia ohjaajia mukaan luomaan monialaista ja genrerajat ylittävää oppimisympäristöä. Koulutuksessa tarjotaan paikka, jossa kehosta, kehollisuudesta ja ruumiin viisaudesta kiinnostuneet voivat kohdata ja jakaa tietoa eri taustoistaan riippumatta. Vaikka jokaisella lajilla ja lähestymistavalla on omat erityispiirteensä, lopulta me kaikki työskentelemme saman kehomielen kanssa. Elina Ikonen osallistuu kaikille koulutuksen jaksoille ja toimii näin myös kokonaisuutta yhdistävänä tekijänä.

Koulutukseen otetaan max 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja

kouluttajat:

Elina Ikonen on monipuolinen somatiikan kouluttaja, tanssi- ja liiketerapeutti, tanssipedagogi sekä työnohjaaja. Hän on kouluttanut laajasti eri alojen ammattilaisia ja ohjannut 17 vuoden ajan kansainvälistä ISLO Education in Dance and Somatics -koulutusta Itä-Suomen Liikuntaopistolla (ISLO). Koulutukseen osallistui opiskelijoita yli 20 eri maasta ja lukuisista eri liikuntagenereista, mikä on muovannut Elinan generalistista näkemystä kehollisuudesta ja liikkeen opetuksesta.

Elinan työskentelyssä yhdistyvät somatiikan syvä ymmärrys, laaja-alainen kokemus eri liikuntalajeista ja kiinnostus pedagogiikkaan sekä oppimisprosesseihin. Hän näkee eri liikkeellisten lähestymistapojen vahvistavan toisiaan ja korostaa yhteisiä periaatteita kehomielen toiminnassa. Työnohjaajana hän on erityisen kiinnostunut vuorovaikutuksesta ja yhteyksien rakentamisesta eri kontekstien sekä ihmisten välillä.

Anne Makkonen on ruumiin, somatiikan, taiteen ja tanssin parissa elävä ja työskentelevä monitoimija: äiti, tutkailija, tulisielainen innostaja ja töksäyttelijä, taistelulajien harjoittaja, oppimisen fasilitoija, mentori, kissojen rakastaja, kirjoittaja, Feldenkraisopas, FT, esiintyjä, aamutorkku. Tanssi- ja liikeopintoja/kursseja Suomessa ja ulkomailla vuodesta 1980 alkaen: moderni tanssi, baletti, jazztanssi, performanssi, akrobatia, nykytanssi, uusi tanssi, koreografia, esitystaide, improvisaatio, buto, Feldenkrais ja muut somaattiset menetelmät, Kleintekniikka, tehtävälähtöinen esiintyminen, somaattinen jooga, kompositio, kirjoittaminen, taistelulajit: bujinkan, iaido, judo, taiji...

Ilmari Kortelainen (FT) on ruumiillisuuden tutkija ja kehotietoisuuden kouluttaja, joka toimii mm. Taideyliopiston Tutkimusinstituutissa ja opettaa Teatterikorkeakoululla useissa oppiaineissa. Kortelaisen työn keskiössä kulkee kysymys siitä, kuinka kehotietoinen harjoittaminen liikkuu kehon kokemuksen ja ruumiin sosiaalisuuden saumakohdassa. Kortelainen on harjoittanut laajasti erilaisia kehotietoisuuden muotoja kuten Yi quania, Zen-Buddhalaisuutta, Asahia ja kontakti-improvisaatiota. Somaatiikkaa hän on opiskellut mm. Somaatiikan ja tanssin koulutuksessa (Itä-Suomen Liikuntaopistossa) ja monivuotisessa Satu Palokankaan Somaattinen Liiketerapia-koulutuksessa sekä Timo Klemolan pitkäaikaisena oppilaana.

Ilkka Aatsingin osaamisen taustalla ovat eri puolilla maailmaa suoritettut kurssit, yliopiston terveys- ja hyvinvointiopinnat, johtavilta liikunta- ja hyvinvointialojen osajilta saatu valmennus sekä jatkuvat täydennyskoulutukset. Teoreettista tietämystä täydentää laaja käytännön kokemus muun muassa voimanostosta, kehonpainoharjoittelusta, kamppailulajeista, toiminnallisesta harjoittelusta, mailapeleistä ja somaattisemmista suuntauksista.

Näistä lähtökohdista Ilkka yhdistelee eri tieteenaloista, kokemuksista ja perinteistä ammennettua tietoa, tarjoten liikkumiseen ja hyvinvointiin näkökulman, joka kunnioittaa perinteitä mutta tuo mukanaan myös tuoreita ja kokonaisvaltaisia oivalluksia.

Kira Riikonen on lyengarjoogaopettaja, tanssitaiteilija, koreografi ja Pilatesohjaaja. Kehollisuuden ja liikkeen parissa tapahtuvan työn taustalla hänellä on joogafilosofia, kokemuksellinen anatomia ja Labanin liikeanalyysi. Lyengarjooga on tarjonnut Kiralle mielenkiintoisen tien kehittyä kehollisuuden ja ihmisyiden äärellä, ja opettaessaan hänen tavoite on haastaa oppilaitaan huumorilla ja vakavuudella, sekä luoda tilaa rauhoittumiselle ja sisäiselle kuuntelulle.

Hanna Heino on helsinkiläinen tanssitaiteilija, jonka työskentelyn keskiössä ovat improvisaatio esittävänä taiteena, runous sekä taiteen rajapinnat. Hän on työskennellyt monipuolisesti esittävän taiteen parissa ja tekemisen tavat ovat vaikuttaneet erityisesti kontakti-improvisaatiosta, flamencosta, zen-buddhalaisuudesta, soveltavasta tanssista sekä erilaisista somaattisista menetelmistä. Hän on valmistunut tanssijaksi Outokummun tanssinkoulutuksesta, sekä opiskellut tanssia ja somatiikkaa muun muassa Itä-Suomen liikuntaopistossa (ISLO). Hän toimii freelancerina muun muassa Toisissa Tiloissa kollektiivissa, tanssin ammatillisena ohjaajana erityisammattioppilaitoksessa, sekä opiskelee viittomakieltä.

Anders Lillhonga on kokkolalainen tanssitaiteilija ja pitkäaikainen budolajien harrastaja. Hän valmistui Outokummun tanssinlinjalta (Riveria) vuonna 2018 ja on sittemmin työskennellyt freelance-taiteilijana Pohjanmaalla, Pirkanmaalla ja pääkaupunkiseudulla. Taiteellisessa työssään Lillhonga on erityisen kiinnostunut improvisaatiosta, akrobatista ja kontaktilajien monipuolisista harjoitusmetodeista. Hän tutkii myös poikkitaiteellisia ratkaisuja, joissa yhdistyvät tanssi sekä ääni- ja videotaide.

Koulutuksen hinta 999€ laskutetaan koulutuksen aikana seitsemässä erässä (loka – maaliskuu 6 x 143€, viimeinen erä huhtikuussa 141€).

HUOM ENNAKKOTIETOA!

Mikäli koulutus käynnistyy 10 opintopisteen laajuksena ja koulutuspaikkoja on vapaana, on mahdollista osallistua myös koulutuksen yksittäisiin kokonaisuuksiin. Kahden päivän koulutushinta on silloin 210€ / krt. Lisätietoa saatavilla ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen (3.9.2025).

Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat ja päiväkahvit. Kauppa on kansanopiston vieressä ja opistolla on kokousmahdollisuus. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Pyydämme vahvistamaan opiskelupaikan ilmoittautumisaajan päätyttyä. Vahvistuksen jälkeen peruutetusta paikasta perimme 50% koulutuksen hinnasta. Päätös kurssin toteutumisesta perustuu ilmoittautuneiden / paikkansa vahvistaneiden määrään. Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja: info.kansanopisto@kpedu.fi

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)



KESKI-POHJANMAAN KOULUTUSYHTYMÄ | KPEDU.FI