

KEHON HYVINVOINTI - LIIKUNTAKURSSISARJA

LAAJUUS

112 h

AJANKOHTA

26.9.2026 -24.4.2026

PAIKKA

Kälviä

OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

HINTA

795 €

HAKEMINEN

Hakuaika päättyy 3.9.2026

Kohderyhmä

Kurssisarja soveltuu kaikille hyvinvoinnista ja kehollisuudesta kiinnostuneille liikkujille.

Sisältö

Kurssisarjan seitsemän viikonloppua tarkastelevat kehotietoisuutta ja liikuntaa monipuolisena ja moniäänisenä kenttänä. Koulutus yhdistää fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kokemuksellisia näkökulmia kehon hyvinvointiin, liikkeeseen ja oppimiseen.

Kurssisarja kokoa yhteen erilaisia somaattisia, filosofisia, taiteellisia ja liikkeellisiä lähestymistapoja, joita yhdistää kiinnostus kehon kokemukseen, havainnointiin ja liikkeen merkitykseen hyvinvoinnin ja ilmaisun lähteenä. Opetus kutsuu tutkimaan, kokeilemaan ja syventämään omaa suhdetta kehoon sekä liikkeeseen eri näkökulmista käsin.

Koulutus toteutetaan kokonaan lähiopetuksena. Voit saada kansanopistolle kerran kuukaudessa irrottautumaan arjesta, keskittymään keholliseen oppimiseen ja jakamaan kokemuksia samanhenkisen ryhmän kanssa.

Kurssisarjan aikataulu klo 9-16 / viikonloppu, sisältö ja opettajat:

I.VIIKONLOPPU 26.-27.9.2026, Elina Ikonen

Somatiikka ja kehollinen tietoisuus

- Päivien aikana työskennellään somatiikan, tanssin pedagogiikan ja Trager-lähestymistavan parissa. Työskentely on tutkimuksellista ja kokemuksellista, ja se kutsuu havainnoimaan kehoa sekä liikettä useista näkökulmista.

- Lähestymistapa on generalistinen: tavoitteena ei ole yhden menetelmän opettaminen, vaan erilaisten kehollisten periaatteiden tunnistaminen ja yhdistäminen. Harjoitteet liittyvät mm. kehon havainnointiin, kehonpainon käyttöön, tonukseen, liikkeen taloudellisuuteen, vireystilan säätelyyn sekä autenttiseen liikkeeseen. Päivät tarjoavat tilaa oman kehosuhteen tutkimiselle ja liikkeen kokemukselliseen ymmärtämiselle.

2. VIIKONLOPPU 31.10.- 1.11.2026, 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.

3. VIIKONLOPPU 21.-22.11.2026, Ilmari Kortelainen

- 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.

4. VIIKONLOPPU 23.-24.1.2027, Kira Riikonen lyengar-jooga

- lyengarjoogassa 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, lyengarjoogan tavoin sitä voi lähestyä aina uudella ja tarkoitukseen sopivalla lähestymistavalla – tämä on joogan taidetta.

5. VIIKONLOPPU 27.-28.2.2027, Elina Ikonen Liiketerapia ja kehollinen hyvinvointi

- Viikonlopussa tarkastellaan tanssi- ja liiketerapiaa kehollisena työskentelytapana, jossa liike toimii sekä ilmaisun että itsehavainnoinnin välineenä. Työskentely painottuu kokemuksellisuuteen, keholliseen kuunteluun ja liikkeen merkitykseen hyvinvoinnin, säätelyn ja vuorovaikutuksen tukena.

- Harjoitteet tarjoavat mahdollisuuden tutkia liikkeen ja kehomielen yhteyttä turvallisessa, ohjatussa kehyksessä. Päivät soveltuvat kaikille, joita kiinnostaa liikkeen terapeuttinen ja kokonaisvaltainen ulottuvuus osana omaa hyvinvointia tai ammatillista työskentelyä.

6. VIIKONLOPPU 20.-21.3.2027, Ilmari Kortelainen Affektit ja kasvikehollisuus / ekosomatiikka

- Toisiinsa kytkeytyviä kehonfenomenologisia ja ruumiin sosiologisia käsitteitä puretaan luennoilla ja ryhmäkeskustelussa. Tutkitaan, kuinka kehotietoinen harjoittaminen liikkuu kokevan kehon ja ruumiin sosiaalisuuden rajapinnalla. Näiden päivien puitteissa syvennytään 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?

7. VIIKONLOPPU 24.-25.4.2027, 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.
- Kurssisarja päättyy

Lisätietoja

kouluttajat: Elina Ikonen on somatiikan kouluttaja, tanssi- ja liiketerapeutti, tanssipedagogi ja työnohjaaja. Hän on kouluttanut laajasti eri alojen ammattilaisia ja toiminut 17 vuoden ajan kansainvälisen ISLO Education in Dance and Somatics -koulutuksen vastuukouluttajana Itä-Suomen Liikuntaopistolla (ISLO).

Elinan työskentelyä luonnehtii generalistinen ja yhdistävä näkökulma kehollisuuteen, liikkeeseen ja oppimiseen. Hän on työskennellyt osallistujien kanssa yli 20 eri maasta ja monista eri liikuntataustoista, mikä on vahvistanut kiinnostusta erilaisten liikkeellisten lähestymistapojen välisiin yhteisiin periaatteisiin.

Somatiikan syvä ymmärrys, pedagoginen ajattelu ja kiinnostus vuorovaikutukseen sekä oppimisprosesseihin kulkevat Elinan työssä rinnakkain. Häntä kiinnostaa erityisesti se, miten kehollinen tieto rakentuu suhteessa toisiin ihmisiin, ympäristöön ja erilaisiin toimintakonteksteihin.

Anne Makkonen on ruumiin, somatiikan, taiteen ja tanssin parissa elävä ja työskentelevä monitoimija: äiti, tutkailija, tulisieluinen 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 esiintyisyys, 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. Somatiikkaa hän on opiskellut mm. Somatiikan ja tanssin koulutuksessa (Itä-Suomen Liikuntaopistossa) ja monivuotisessa Satu Palokankaan Somaattinen Liiketerapia-koulutuksessa sekä Timo Klemolan pitkäaikaisena oppilaana.

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 ihmisyyden äärellä, ja opettaessaan hänen tavoite on haastaa oppilaitaan huumorilla ja vakavuudella, sekä luoda tilaa rauhoittumiselle ja sisäiselle kuuntelulle.

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

Koulutuksen hinta 795 € laskutetaan koulutuksen aikana kuudessa erässä (lokakuu 145 €, marras- maaliskuu 5 x 130 €).

Kurssisarjasta saa todistuksen. Kansanopisto tarjoaa opiskelijoille lähipäivien lounaat ja omatoimipäiväkahvit. Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme 50% kurssihinnasta. Vahvistetun kurssipaikan jälkeen peruutetuista paikasta perimme koko kurssihinnan.

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)