

# SOMATIikka JA TANSSI - KEHO, LIIKE JA LIIKKUMINEN

## LAAJUUS

15 op

## AJANKOHTA

23.8.2024 -6.6.2025

## PAIKKA

Kälviä

## OPPILAITOS

Keski-Pohjanmaan kansanopisto

## HINTA

995 €

## HAKEMINEN

Hakuaika päättyy 4.8.2024

## Tavoite

Tässä käytännönläheisessä koulutuksessa fyysisyys, tanssi ja liikkuminen ovat keskiössä. Sen lisäksi oppimisen ja vuorovaikutuksen näkökulmat ovat voimakkaasti läsnä. Ohjaajan käyttämä sosiaalipedagogiikan viitekehys sekä työnohjauksesta ja neuropsykiatrisesta valmennuksesta sovelletut menetelmät syventävät somatiikan, liikkeen ja tanssin oppimisen prosessia.

Laajempaan tavoitteena on itsensä keholliseksi olennoksi kokeminen. Liike, tanssi ja liikkuminen muovautuvat tiiviimmin osaksi omaa arkea, työtä ja elämää. Yleistavoitetta voisi kuvata esimerkiksi liikkeen kokemisena reaaliaikaisesti erottamattomana osana omaa olemassaoloa. Tai: elää kehossa, ymmärtää oma ja muiden kehollisuus olemassaolon perustavana tapahtumana.

Jos on elänyt kauan ”vain päässään”, on kehollisuuden kokemus usein elinvoimaa lisäävä. Jos taas on elänyt kauan ”kehossaan”, tuntuu käsite ”elää päässään” täysin absurdilta, vaikka sen kognitiivisesti edelleen ymmärtääkin. Usein tuntuu oudolta, jopa virheelliseltä puhua myöskin kehosta ja mielestä - erillisinä. Näin käsite ”somatic” kehon ja mielen yhteyden vahvistamiseen liittyvistä tekniikoista ja menetelmistä alkaa myös tuntua eriskummalliselta.

## Kohderyhmä

Tämä monipuolinen 9-osainen koulutus tarjoaa syvällisen matkan kehon, liikkeen ja tanssin maailmaan eri alojen ammattilaisille. Kurssi huomioi osallistujien erilaiset ammatilliset näkökulmat jokaisella tapaamiskerralla, tuoden rikkaan oppimiskokemuksen osallistujille. Koulutus on kaikille avoin. Aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvita.

Koulutus sopii hyvin myös teille, jotka voitte hyödyntää työssänne kehollista lähestymistapaa, neuromoninaisuudesta kiinnostuneille ja neuromoninaisuuksia omaaville henkilöille sekä nepsyvalmentajille lisäkoulutukseksi.

## Sisältö

Koulutus toteutetaan lähiopetuksena, joten ryhmä, siihen osallistuvat ihmiset ja fyysinen läsnäolo jaetussa tilassa tarjoavat toimivan oppimisympäristön kehollisuuteen, yhteisöön, moninaisuuteen ja moniarvoisuuteen. Koulutukseen sisältyy yksilö-, pari- ja ryhmäharjoitteita sekä fyysistä kontaktia.

Koulutuksessa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.

Koulutusjaksojen välissä on arkeen saumattomasti liittyviä itsenäisiä tehtäviä. Ne ovat esimerkiksi havainnointitehtäviä, joiden tekemiseen ei tarvitse varata erillistä aikaa vaan ne tapahtuvat muun toiminnan yhteydessä.

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan ryhmään, tanssitaan ja liikuntaan yhdessä ja yksin. Jokainen luo ohjatusti itselleen omat henkilökohtaiset tavoitteet tulevalle koulutukselle. Oma tavoite tai suunta antaa vahvan pohjan työskentelylle. Somaattinen työskentely voi ajoittain tuntua hyvin toisenlaiselta kuin perinteinen oppimisprosessi. Ihminen ja keho, liike ei ole lineaarisesti etenevä prosessi. Siksi henkilökohtainen tavoite antaa koulutukselle ja oppimiselle jatkuvuuden tuntua. Tavoite tarjoaa vertailukohteen, jonka kautta voi todeta, että kehitystä tapahtuu, vaikka se ajoittain onkin polveilevaa, hitaasti kypsyvää tai yllätyksellistä.

Toisella tapaamiskerralla tavoitetta tarkistetaan. Usein tavoitteet osoittautuvat ensimmäisen itsenäisen havainnointi-jakson kuluessa liian laajoiksi tai epämääräisiksi.

Seuraavilla tapaamiskerroilla prosessi alkaa muotoutua ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden vaikutuksesta. Sisällöt toteutetaan tekemällä ohjattuja tanssin ja liikkeen harjoitteita. Niihin kuuluu kehon havainnointia, aistityöskentelyä ja tehtäviä, jotka johtavat ohjatusti kohti vapaata liikettä ja improvisaatiota. Tutustumme tapoihin säädellä aktiivisuustasoa ja liikkeen dynamiikkaa. Tutkimme, kuinka kehonpainoa ja ajoitusta voi käyttää liikkeen apuna sekä tutkimme liikeratoja monipuolisesti. Tutustumme myös kokemukselliseen anatomiaan ja menetelmään, jota kutsutaan autenttiseksi liikkeeksi.

Lisäksi kartoitamme omaa liikkumisen motivaatiotamme, kehollista vuorovaikutusta ja ilmaisu. Keskustelu ja päiväkirjan kirjoittaminen ovat osa työskentelyä. Koulutuksen aikana näitä menetelmiä kerrataan ja niihin syvennyttään monipuolisesti. Nämä ovat tuttuja asioita Kälviän kesän somatiikka ja tanssiviikolta, jos osallistuit siihen.

Somaattisen työskentelyn periaatteisiin kuuluu, että ihminen on itsensä asiantuntija, joten kaikkea koulutuksen sisällöistä ei pysty aukikirjoittamaan etukäteen. Ohjaaja kuljettaa prosessia liikkeen ja tanssin maailmaan, ilmaisuun, kehoon. Kehon, tilan, liikkeen, ajan ja tilanteen havainnointiin ja aistimiseen. Mielen toimintojen, tunteiden ja ajattelun tiedostamiseen, tiedostamisen unohtamiseen ja eietämisen tilaan.

Koulutuksen alustava sisältö ja tapaamiskerrat Kälviällä:

Havainnoin taito - tapaamiskerrat 1 - 2

1. pe-su 23.-25.8.2024 - havainnoiminen

- Kehitä kykyäsi havainnoida ympäristöä ja omaa liikettä, soveltaen taitoja eri ammattialojen kontekstiin.
- 2. pe- su 20.-22.9.2024 - ryhmän havainnoiminen
- Tutustu ryhmädynamiikan havainnointiin ja sen merkitykseen ammatillisessa ympäristössä

Kehonhallintaa, helppoutta liikkeeseen – tapaamiskerrat 3 - 4

3. pe- su 25.-27.10.2024 – Teema: Aistiminen

- Keskity kehon aistimiseen ja sen vaikutukseen liikkeessä, hahmottaen ammatillisia näkökulmia aistimiseen

4. pe- su 29.11.-1.12.2024 – Teema: Liikkeen ajoittaminen ja taloudellinen voimankäyttö

- Opettele taitoa liikkeen ajoituksessa ja liiku taloudellisesti ilman turhaa voimanköyttöä, soveltaen eri ammattialojen tarpeisiin

Tietoinen toiminta – tapaamiskerrat 5 - 6

5. pe- su 10.-12.1.2025 – Teema: Oman toiminnan ja tilanteen havainnoiminen

- Harjoittele tietoista toimintaa ja tilanteiden havainnointia, soveltaen taitoja eri ammattialojen tilanteisiin.

6. pe- su 14.-16.2.2025 – Teema: Kehonkieli ja vuorovaikutus

- Pureudu kehonkielen syvempään ymmärtämiseen ja sen rooliin ammatillisessa vuorovaikutuksessa.

Sanallistaminen ja keskustelu – tapaamiskerrat 7 - 8

7. pe- su 21.-23.3.2025 - Teema: Liikkeestä, liikkumisesta ja kehosta puhuminen

- Hio taitoa kuvata liikettä sanallisesti ja osallistu ammatillisiin keskusteluihin.

8. pe- su 25.-27.4.2025 - Teema: Hengittäminen

- Tutki hengityksen vaikutusta liikkeeseen ja stressinhallintaan tanssissa, liikkeessä, arjessa ja ammatillisessa ympäristössä. Hengityksen vaikutus puheeseen ja keskusteluun.

Pehmeät työelämätaidot kehollisesti tarkasteltuna – tapaamiskerta 9

9. ma- to 2.-6.6.2025 – Teema: Kuormittumisen havainnoiminen ja säätely

- syvenny stressin havainnointiin sekä opi keinoja sen säätelyyn.
- Tutki hengityksen vaikutusta liikkeeseen ja stressinhallintaan.

Teema: Itsesäätely, yli- ja alivirittyneisyys

- Opi itsesäätelyn taitoa ja tunnista yli- ja alivirittyneisyyden merkkejä.
- ma-ke aikataulu klo. 9 - 16 ja klo. 18 - 20
- to klo. 9 - 13, koulutus päättyy

Viikonloppujen aikataulut:

Perjantait klo. 18 – 21

Lauantait klo.9 – 16 ja klo. 18 - 20

Sunnuntait klo.9 - 13

Huom! Sisältö voi elää ryhmän tarpeiden mukaan.

## Lisätietoja

kouluttajat:

Elina Ikonen on somatiikan kouluttaja, tanssi/liiketerapeutti- ja tanssipedagogi. Hän on suunnitellut ja kouluttanut eri alojen ammattilaisia Itä-Suomen Liikuntaopiston

ISLO Education in Dance and Somatics koulutuksessa vuosina 2006-2023.

Hän on toiminut myös työnohjaajana ja työskennellyt sosiaalialalla päiväkodissa, lastensuojelussa ja vanhusten kotipalvelussa sekä ohjannut soveltavaa tanssia eri ympäristöissä.

Koulutuksen hinta sisältää lähipäivien lounaat ja päiväkahvit.

Koulutusmaksu 995 € laskutetaan yhdeksässä kuukausierässä jaettuna koulutuksen ajalle.

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: Koulutuksen sisältö vastuukouluttaja Elina Ikonen [elina.ikonen\(at\)gmail.com](mailto:elina.ikonen(at)gmail.com)

Koulutuksen käytännön järjestelyt [info.kansanopisto@kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto@kpedu.fi)

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