

KEHONHUOLTO, KEHOLLISUUS JA LUOVA LIIKKUMINEN 1 & 2

Tässä kurssikokonaisuudessa paneudutaan erityisesti esitystaiteen parissa työskentelevien kehon huoltoon ja kehollisuuden teemoihin (viikko 1) sekä luovan ja vapaan liikkeen taitoon (viikko 2). Opetuksessa aihepiireinä ovat mm. faskioita huoltava liike, funktionaalinen hengitys, kehon linjaus ja ihmiselle lajinomaisen liikkumisen ymmärtäminen. Tavoitteena on kehittää omaa kehotietoisuutta sekä tutkia ja tulla tietoiseksi siitä miten missäkin tilanteessa liikkuu, ja miksi. Työskentely kurssilla tapahtuu teoriaopetuksen, käytännön harjoittelun, ryhmäkeskustelujen, oppimispäiväkirjan ja -tehtävien kautta.

Kurssin ohjaajana toimii fysioterapeutti Hanni Airikka.

Viime vuoden palautteita tästä kurssista:

"Opettavaisin kurssi koko kevään aikana. Sisältöihin keskittyminen oli erittäin helppoa. Päällimmäisenä mieleen jäi tunne siitä, että en ole yksin tai" epänormaali". Viikko tuntui myös yhdistävän porukkaamme aivan uudella tavalla. Lempeys, villeys ja rakkaus. Tulen varmasti palaamaan opittujen asioiden pariin jatkossa uudestaan ja uudestaan. "

"Päällimmäisenä [kurssista] jäi mieleen onnistumisen kokemukset, kun alussa mahdottomana pidetty liike onnistuikin. "ReWilding" kiinnostaa, tietty biologis-kehollinen pohja jolle rakennimme, on useamman vuoden ajan mietityttänyt, ja sain lisää tietoa ja työkaluja tuon kokonaisuuden hahmottamiseen. Aion villiintyä vain lisää. Oppimisprosessi loppuu vasta kuolemaan."

Hanni Airikka
fysioterapeutti, cert.MDT
hanni.airikka@rewildphysio.fi
+358 40 8256028
www.rewildphysio.fi