



## **TANSSI, YHTEISÖLLISYYS JA AIVOT -LUENTO**

Tanssija ja neurotieteen tohtori Hanna Poikonen kertoo, miksi tanssi ja luova liike voimistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuottaa hyvää oloa. Mitä on kehollinen vuorovaikutus? Entä miten tunteet ja empatia ilmenevät aivoissa ja kehossa?

**LA 10.6. Klo 15-15.45 Kulttuurikellarin ravintola,  
Olavinkatu 34**

**Vapaa pääsy**

Kuva: Aleix Gordo Hostau



---

## **WISEMOTION -TYÖPAJA 1. KEHOLLINEN VUOROVAIKUTUS**

Tanssija ja neurotieteen tohtori Hanna Poikonen ohjaa luovan liikkeen työpajan, jossa tutkitaan kehollista vuorovaikutusta. Työpajojen liikeharjoitteet on suunniteltu kohentamaan luovaa ajattelua, aivoterveyttä ja kehollista vuorovaikutusta.

Työpaja soveltuu kaikille iästä ja terveydentilasta riippumatta, aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita.

**LA 10.6. Klo 16-17.30 Savonlinnan musiikki- ja tanssiopiston Wivi Lönn-sali,  
Puistokatu 5**

**Työpajan hinta 25/15 € (molemmat työpajat 40/25 €)**

**Ennakkoilmoittautuminen sähköpostilla: yhteisotanssiifestivaali@gmail.com tai paikan päällä, jos kurssilla on tilaa.**

---

## **WISEMOTION -TYÖPAJA 2. TUNTEET JA EMPATIA AIVOISSA JA KEHOSSA**

Tanssija ja neurotieteen tohtori Hanna Poikonen ohjaa luovan liikkeen työpajan, jossa perehdytään tunteiden ja empatian ilmenemiseen aivoissa ja kehossa. Työpajojen liikeharjoitteet on suunniteltu kohentamaan luovaa ajattelua, aivoterveyttä ja kehollista vuorovaikutusta.

Työpaja soveltuu kaikille iästä ja terveydentilasta riippumatta, aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita.

**SU 11.6. Klo 10-11.30 Savonlinnan musiikki- ja tanssiopiston Wivi Lönn-sali,  
Puistokatu 5**

**Työpajan hinta 25/15 € (molemmat työpajat 40/25 €)**

**Ennakkoilmoittautuminen sähköpostilla: yhteisotanssiifestivaali@gmail.com tai paikan päällä, jos kurssilla on tilaa.**

## **TAUSTATIETOA Dr. HANNA POIKOSESTA JA WISEMOTION -MENETelmäSTÄ**

Tohtori Hanna Poikonen on kehittänyt WiseMotion-menetelmän. Hän on neurotieteilijä ja tanssija, joka väitteli tohtoriksi tanssin ja musiikin neurotieteestä Helsingin yliopiston Lääketieteellisessä tiedekunnassa. Hän työskentelee Zurichin teknillisessä korkeakoulussa aivotutkimuksen ja oppimisen parissa keskittyen taituruuteen ja kehollis-kognitiiviseen koulutukseen. Hän työskentelee myös Örebron yliopistollisessa sairaalassa tutkien luovan liikkeen kuntouttavia vaikutuksia mielenterveyteen. Hän on opiskellut tanssia muun muassa New Yorkissa (Gibney Dance, Movement Research), Barcelonassa (La Caldera, Institut del Teatre), Montrealissa (Circuit-Est Centre Chorégraphique) ja Berliinissä (Maraméo).

Tutkiskelut kung fun, tai chin, buton ja somaattisten menetelmien parissa ovat opettaneet hänelle kokonaisvaltaisen lähestymistavan kehoon ja mieleen.

Hanna Poikonen on kiertänyt WiseMotionin -menetelmän kanssa kansainvälisesti instituutioissa, festivaaleilla ja hyvinvointikeskuksissa kuten Harvard Medical Schoolissa (Yhdysvallat), Berlin teknillisessä yliopistossa (Saksa), Kuopio tanssi ja soi ja Täayden kuun tanssin -festivaaleilla, Alive Wellnessissä (Hong Kong), ja Barcelonan nykykulttuurin keskuksessa (CCCB; Espanja). Hän on opettanut useilla digialustoilla, kuten Digital Capsule of Dublin Dance Festival ja iConference of International Association for Dance Medicine & Science (IADMS).

Hän on yksi IADMS:n Dance for Health -komitean perustajajäsenistä.

**Neurotieteen ja luovan liikkeen WiseMotion**-kokonaisuus koostuu luennosta ja kahdesta 90 minuutin pituisesta työpajasta. Miksi luova liike voimistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta? Miksi tanssi tuottaa hyvää oloa ja unohtumattomia kokemuksia? Luennon aikana pohdimme näitä kysymyksiä neurotieteen näkökulmasta, ja ymmärrämme, kuinka tanssin moniaistillisuus ja ilo voivat kohentaa elämänlaatua.

WiseMotion-työpajoissa tutkimme kehollista vuorovaikutusta sekä sitä, miten tunteet ja empatia ilmenevät aivoissa ja kehossa. Työpajoissa perehdymme yhteisölliseen tanssiin yksinkertaisien liikeharjoitusten, neurotieteen teorian ja keskustelujen kautta. Aikaisempaa taustaa tanssissa tai tieteessä ei tarvita ja mukaan voi tulla jokainen iästä tai terveydentilasta riippumatta.

Menetelmä parantaa fyysisiä ja kognitiivisia taitoja, kehotietoisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta luovan liikkeen ja neurotieteen avulla. WiseMotion-työpajat koostuvat liikeharjoituksesta, neurotieteen esitelmästä ja keskustelusta, jossa tieteelliset, taiteelliset ja terveydelliset näkökulmat korostuvat. Työpajojen liikkeen pedagogiset liikeharjoitteet on suunniteltu kohentamaan luovaa ajattelua, aivoterveyttä ja kehollista vuorovaikutusta.

Neurotieteen luennon aikana tuoreimpia tutkimustuloksia valotetaan käytännön esimerkkien kautta. Keskusteluilla ryhmä syventää ja jäsentelee työpajan aikana käsiteltävää teemaa ammentaen osallistujien henkilökohtaisista ja ammatillisista kokemuksista sekä neurotieteen teoriasta. [www.wisemotionco.com](http://www.wisemotionco.com) @wisemotionco

Tapahtumat ovat *Askel tanssiin-yhteisötanssifestivaalin* ohjelmistoa.  
Yhteistyössä: Savonlinnan musiikki- ja tanssiopisto.