

Vijnāna Yoga Teacher training

– practicing, feeling, understanding from inside©

Kolmivuotinen Vijnāna joogaopettajakoulutus Olo-Tilassa 2018 - 2021



Jooga elämäntapana
- oma vakaa joogaharjoitus luo perustan
ammattitaitoiseen joogan opettamiseen.

Kasua ja kehity joogaajana.

Opettaminen on aitojen muutosten
kautta syntyneiden
oivallusten jakamista.



Kolmen vuoden ja 800 tunnin kokonaisvaltainen koulutus

on syventävä joogamatka itseesi, edellyttäen puhdasta halua, vilpittöntä pyrkimystä, kiitollisuutta ja nöyryyttä itsesi tietoiseen kohtaamiseen.

Koulutus on avoin kaikille joogaajille ja edellyttää vähintään kahden vuoden joogakokemusta

Koulutuksen ydin on oma joogaharjoitus. Halu kehittää omaa harjoitusta, sitoutuminen päivittäiseen harjoitteluun sekä joogan syvälinen opiskelu sen kaikilla eri osa-alueilla, ovat perusedellytyksiä Vijnana joogaopettajakoulutuksessa. Jooga on elämäntapa ja harjoituksen avulla oma polku syvenee kokonaisvaltaisesti. Harjoituksen viisautta ja voima kiteytyvät lopulta myös joogan opettamisessa. Koulutuksen tarkoituksena on mahdollistaa opetuksen tason laajuus, laatu ja syvyys nimenomaan oman sisäisen muutospolun kautta. Todellinen opettaja on itse elävä esimerkki opetuksistaan ja hänen opetuksensa ovat aitoja oivalluksia opiskelluista asioista.

”Yksilöllinen ja henkilökohtainen opettaja-oppilas suhde syntyy kummankin täydestä sitoutumisesta. Tämä on ollut joogien harjoituksen perusta alkuperäisen joogatradition eteenpäin viemisessä ja sen säilyttämisessä elävänä sukupolvelta toiselle. Tarkoituksemme on vaalia tämän perinteen jatkumista vapaudessa ja tutkivalla asenteella, jotta jokainen koulutukseen osallistuja voi yhä uudelleen löytää itsestään joogan viisauden ja viedä sen sanomaa eteenpäin omannäköisellä tavallaan.”

Opettajakoulutukseen on henkilökohtainen haastattelu, jossa käydään läpi koulutuksen sisältö ja siihen vaadittavat asiat. **Ota yhteyttä Jutta Nialaan henkilökohtaisen tapaamisen varaamiseksi:**

jutta.niala@joogaolemus.fi

Kolmen vuoden koulutus päättyy Orit Sen-Guptan (Vijnana joogan kehittäjä) viikon pituiseen retriittiin ja loppuarviointiin Hollannissa. Loppuarvioinnin läpäisseet saavat kansainvälisen 800 tunnin Vijnana joogaopettaja sertifiointin. Koulutus sisältää 600 tuntia lähiopetusta ja 200 tuntia etäopetusta.



Harjoitus on Vijñāna joogan sydän

“Calling our way of practicing Vijñāna Yoga is but giving recognition to something that has always been there, something that is at the core of our discipline: practicing, feeling, understanding – from inside.”

– Orit Sen-Gupta

Vijñāna traditiossa kehitämme asteittain kykyämme kuunnella sisältäpäin olemuksemme hienovaraisia ulottuvuuksia. Kokonaisvaltainen kuuntelu on edellytys tietoisien ja läsnä olevan itsetuntemuksen kehittämiseen harjoituksen jokaisella osa-alueella. Se luo syvällisen yhteyden itseen; vähitellen siitä tulee osa meitä koko inhimillisessä organismissamme – kehossa, mielessä ja tunnetasolla.

Orit Sen-Guptan sanoin; ”Jokainen, joka käyttää opetuksestaan ja harjoituksestaan Vijñāna termiä, on sitoutunut harjoituksemme neljään tukipilariin (”just sitting” meditaatioon, pranayama harjoitukseen, asana harjoitukseen ja joogatekstien opiskeluun). Kun harjoitamme säännöllisesti, sitoudumme luonnollisesti tähän ikaikaiseen, viisaaseen ja elävään mysteeriiin nimeltä jooga.”

Koulutusvuosien sisältö pääpiirteittäin:

Intentiomme on rakentaa hyvä ja kokonaisvaltainen perusta päivittäiselle joogaharjoitukselle.

Herättelemme itsessämme puhtaita rehellisyyden, tyyneyden, kiitollisuuden ja anteeksiannon ominaisuuksia harjoituksen avulla. Harjoitamme irtipäästämistä, takertumattomuutta ja rohkeutta kohdata elämämme sellaisena kuin se näyttäytyy, lempeällä ja rauhallisella asenteella.

Opiskelemme vanhoja joogatekstejä ja harjoitamme niiden ydinsanomien ilmaisemista elämässämme.

Annamme tukemme ja kunnioituksemme toisillemme Sanghassamme, opiskelumme yhteisössä.

”Intermediate Practice” – koulutuksen sisältö perehdyttää kokonaisvaltaisesti oman harjoituksen syventämiseen ja tarjoaa seitsemän päivän ohjelman kotiharjoituksen toteuttamiseen:

- Saat tarkan ja yksityiskohtaisen ohjauksen Vijñāna joogan ”7 Vital Principals” kehonhallintamettiin, joka liittyy joogatekniikoiden hienovaraisiin elementteihin ja asenteeseen.
- Saat tietoa ja opastusta miten yhdistää kehonhallintametodin eri elementit harjoitukseesi. Pääset kokemaan, kuinka elementtien yhdistäminen luo vaivattomia, levollisia ja vakaita asanoita, joita kuvaillaan alkuperäisissä joogateksteissä. Rakennamme hyvän perustan läsnä olevalle liikkumiselle hyödyntäen orgaanista liikkumista, joka perustuu kehon tensegrity järjestelmään. Sukellamme kehossamme olevaan syvyyteen ja kunnioitamme kehossamme olevia luonnollisia sisäisen tilan alueita. Valitsemme vaivattomuuden suorittamisen sijaan ja harjoitamme hellittämisen kautta syntyvää vapautumista liikkeissä. Teemme myös restoratiivista harjoitusta.
- Kehonhallintametodi tarjoaa keinoja tarkkaavaisen ja läsnä olevan itsen kuuntelun harjoittamiselle, joka on perustana tasapainoiselle ja monipuoliselle viikoittaiselle harjoitusrutiinille. Tutkimme ja kehitämme kykyämme jokaisessa eri asana ryhmässä. Saat tietoa vaihtoehtoisista liikkeistä eri kehotyypeille ja erilaisiin kehollisiin haasteisiin.
- Saat harjoitustesi tueksi ”Vijñāna Yoga Practice Manual” kirjan, jossa on tarkat ohjeet jokapäiväiseen harjoitukseen. Saat lisäksi ”The Heart of the Practice” kirjan, jossa Orit Sen-Gupta aukaisee harjoituksen sydäntä, asioita, jotka ovat tärkeitä joogina elämiseen ja liittyvät joogan harjoittamiseen.
- Saat kokonaisvaltaisen opetuksen miten harjoittaa päivittäin Kriya-harjoituksia, Vayu-harjoituksia sekä Pranayama-harjoituksia.
- Harjoitamme Just sitting meditaatiota.

Ensimmäisen vuoden aikana teet kirjalliset referaatit valitsemistasi joogafilosofiaan liittyvistä teoksista (saat listan valittavista kirjoista koulutuksessa).

Toisen vuoden aikana suunnittelet sarjan tunteja ja ohjaat ne ryhmälle.

Kolmannen vuoden aikana toimit assistenttina joogatunnilla ja teet huomioita opettamisesta. Saat henkilökohtaista ohjausta ja palautetta käytännön ohjaamisestasi. Suunnittelet myös Vijñāna joogan peruskurssin.

Viimeisen vuoden aikana tehdään lopputyö seuraavista neljästä eri vaihtoehdoista: tutkiva, luova, opettaminen, harjoitus päiväkirja. Voit valita itseäsi puhuttelevan lähestymistavan lopputyötäsi varten.

Koulutuksen aikana sinulla on pääopettaja Jutta Nialan tuki (henkilökohtaiset keskustelut ja konsultointi) kaikissa koulutuksiin liittyvissä asioissa.

Koulutus sisältää tärkeitä opettamiseen liittyviä näkökulmia:

- Mitä ominaisuuksia hyvä ja ammattitaitoinen opettaja tarvitsee
- Opettajan etiikka
- Opettamisen haasteet ja niistä selviytyminen
- Mitä asioita sinun tulee huomioida joogatuntia suunniteltaessa.
- Kuinka otat huomioon joogaajien erilaiset kehotyypit eri asanoissa.
- Kuinka suunnitellaan vakaa ja turvallinen pranayama harjoitus joogatunneille.

Koulutuksen pääopettaja

Jutta Niala, Suomen Vijnāna joogan pääopettaja ja Vijnāna joogastudio Olo-Tilan omistaja. Jutta on opettanut joogaa päätoimisesti vuodesta 1999. Hän valmistui kansainvälisestä kolmivuotisesta Vijnānayoga© -opettajakoulutuksesta 2000-luvun alussa asuessaan ulkomailla. Jutta päivittää ammatillista osaamistaan vuosittain Vijnāna joogaopettajien koulutuksissa ja retiriiteissä eri puolilla maailmaa.

Hän toimii laajasti joogan parissa; työnkuvaan kuuluvat viikkotunnit, terapeutin jooga, erityisryhmien kurssit, syventävät workshopit ja retiriitit Suomessa ja ulkomailla niin joogaa harrastaville kuin joogaopettajille. Hän on pitänyt joogaterapiavastaanottoa Lääkäriasema Sofianovassa ja kehittänyt Vijnāna joogasta vesijoogan AquaSoul®. Jutta tekee pioneerityötä Naisten Linjan kanssa; he ovat kehittäneet Vijnāna joogasta yhteistyössä Olo-Turva © konseptin - kehollisen toipumismenetelmän väkivaltaa kokeneille naisille. Jutta jakaa käytännön tietotaitoaan 18 vuoden monipuolisesta kokemuksestaan joogan opettamisen parissa. Hän antaa jokaiselle henkilökohtaisia ohjeita päivittäin tehtävään kokonaisvaltaiseen harjoitukseen, joka on joogan sydän.

Anatomia

Koulutus sisältää 50 tunnin anatomian opiskelun Jutta Aallon johdolla. Jutta ohjaa sinut vankalla ammattitaidolla ja jooga ymmärryksellä anatomian saloihin. Hän on osteopaatti AMK ja iyengarjoogaopettaja. Jutta on opettanut anatomiaa iyengarjoogan neljävuotisessa opettajakoulutuksessa, HimaHappiness RYT200 ja RYT300 koulutuksissa, sekä ollut vieraileva anatomianopettaja Shantin joogaopettajakoulutuksessa.

Jutan intohimona on opettaa kehotietoisuutta anatomian, käsillä tunnustelun ja omalla keholla tekemisen kautta. Hän yhdistää kursseillaan teoriaa ja tekemistä käyttäen tietotaitoaan niin osteopatian, anatomian kuin joogan saralta. Jutta toivoo, että anatomia herää henkiin ja oppilaat saavat konkreettisen kokemuksen opiskeltavista rakenteista, oman ja toistensa kehon kautta. Hän ajattelee, että sisäistetty anatomia eli kehotietoisuus lisää läsnäoloa ja herkkyyttä, ei ainoastaan joogaharjoituksen aikana, vaan myös jokapäiväisessä elämässä. Jutta kokee, että hänen elämästään on tullut kehotietoisuuden myötä sisäisesti rikkaampaa ja aistikkaampaa. Lisäksi hän pystyy ymmärtämään toisia ihmisiä ja heidän kehojaan. Hän ajattelee, että oman kehon opiskelu ja sen kautta kumpuava tietoisuuden laajentuminen on mielenkiintoinen sekä inspiroiva matka ja mikä parasta, koko loppuelämän pituinen.

Joogafilosofia

Joogafilosofian opettajana toimii Måns Broo (FT, dos.) joka opettaa uskontiedettä Åbo Akademiassa ja on joogalehti Anandan päätoimittaja. Hän on harjoittanut joogaa vuodesta 1992 ja opettaa säännöllisesti joogafilosofiaa eri joogakouluilla.

Mitä on joogan filosofia? Ensimmäisenä vuotena käsittelemme Månsin johdolla joogan varhaisia vaiheita ja kehityksiä, mutta pääpaino on Patanjalin Yoga-sutrassa, teoksessa joka muodostaa filosofisen perustan kaikille tämän päivän joogamuodoille. Måns opettaa koulutuksen aikana syvällisesti myös muista klassisista joogateoksista. Keskustelun, tehtävien ja harjoituksen kautta lähestymme joogan ydintä, syventäen sekä omaa ymmärrystä joogasta että intoa sen harjoitukseen.



Jutta Niala

Jutta Aalto

Måns Broo

Vijñāna joogaopettaja Sertifioinnin saaminen edellyttää koko koulutuksen käymistä, koulutukseen liittyvien osa-alueiden suorittamista hyväksytysti ja loppuarvioinnin läpäisemistä hyväksytysti.

Koulutuksen paikka ja ajankohdat

Koulutus toteutetaan viikonloppukoulutuksina Vijñāna joogastudio Olo-Tilassa Helsingissä. Ensimmäisen vuoden kymmenen koulutusviikonloppua toteutetaan (perjantai – sunnuntai) seuraavasti:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1. viikonloppu 19. – 21.1.2018 | Jutta Niala |
| 2. viikonloppu 16. – 18.2.2018 | Jutta Niala ja Jutta Aalto |
| 3. viikonloppu 16. – 18.3.2018 | Jutta Niala ja Måns Broo |
| 4. viikonloppu 13. – 15.4.2018 | Jutta Niala ja Jutta Aalto |
| 5. viikonloppu 11. – 13.5.2018 | Jutta Niala |
| 6. viikonloppu 17. – 19.8.2018 | Jutta Niala |
| 7. viikonloppu 14. – 16.9.2018 | Jutta Niala ja Jutta Aalto |
| 8. viikonloppu 12. – 14.10.2018 | Jutta Niala ja Måns Broo |
| 9. viikonloppu 9. – 11.11.2018 | Jutta Niala ja Jutta Aalto |
| 10. viikonloppu 14. – 16.12.2018 | Jutta Niala ja Jutta Aalto |

Toisen ja kolmannen vuoden koulutusviikonloppujen ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Koulutuksen jälkeen on mahdollisuus säännöllisiin viikoittaisiin syventäviin tunteihin tai kuukausittaisiin tapaamisiin, joissa saat lisäopetusta ja tukea opettamiseen liittyviin asioihin.

Koulutuksen hinta

Koulutuksen ensimmäinen vuosimaksu on 2850€, toinen vuosimaksu on 2850€ ja kolmas vuosimaksu on 2000€ sekä lisäksi Orit Sen-Guptan retriitti Hollannissa (retriittikulut, lennot).

Kaikki hinnat sisältävät arvonlisäveron. Koulutuksen vuosimaksut on mahdollista suorittaa osamaksuina ko. opiskeluvuoden aikana. Haastattelutilanteessa on mahdollisuus tehdä maksusuunnitelma.

Koulutuksessa olijat saavat lisäksi osallistua erityishinnoilla kaikille Jutan viikkotunneille ja workshopeihin.

Vijñāna joogastudio Olo-Tila

Maurinkatu 8 – 12, 00170 Helsinki (Kruununuhaka)

Jutta Niala / 040 511 2066 / jutta.niala@joogaolemus.fi

