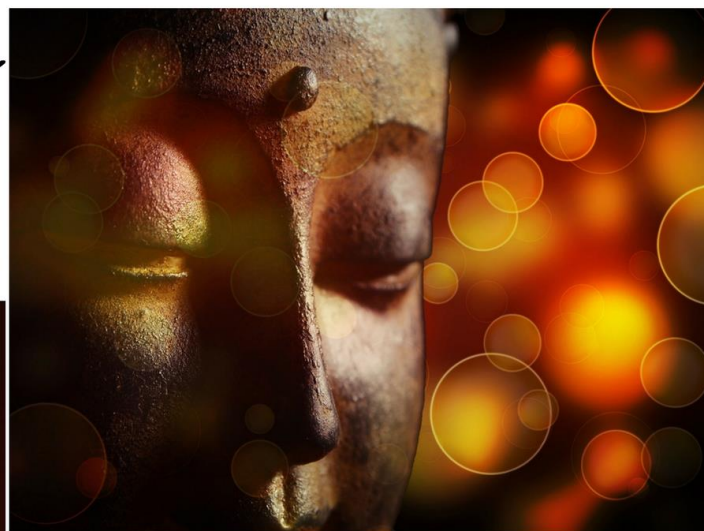


Olo-Sointu © illat kevät 2018
Alkuelementtejä
- tietoisuus - hengitys - ääni



Olo-Tilassa sunnuntaisin
14.1. 11.2. 11.3.
8.4. ja 6.5.2018

Äänien harmoniasta hiljaisuuteen – tietoisuuden sylistä hengityksen voimaan

Olo-Sointu © iltojen kevät on pyhitetty alkuelementeille – tietoisuudelle, hengitykselle ja äänelle.

Jokainen ilta on meditatiivinen matka joogaviisauteen äänien harmonisessa maailmassa. Hiljennymme sydän- ja kehomeditaatioon, voimaannumme chakrameditaatioissa ja aukaisemme kehoa lempeillä syvävenytyksillä äänimaljojen soinnuissa. Tutustumme kehon sisäisiin tuuliin eli Vayuihin ja niiden hienovaraiseen energisoivaan vaikutukseen. Syvärentoudumme Sointukylvyn parissa.

Vayu -harjoitusten avulla aistimme Prana- eli energiakehoa, syvennämme Pranayama- eli hengitysharjoituksia ja saamme kokea kehomme sisäisen energialinjan juurialueelta pääläelle. Hienovaraiset energiaharjoitukset sisältävät myös mudrien ja oman äänen käyttöä teeman mukaisesti. Herättelemme nykyhetken harjoitukseen muinaisen viisauden voiman. Monipuolisissa syvävenytyksissä ja lempeissä luovissa liikkeissä käytetään kehon eri alueiden kanssa resonoivia äänimaljoja, joiden soinnut tehostavat lempeästi venytysten vaikutusta.

”Sointukylpy” on äänen resonanssiin perustuva, ryhmälle toteutettava syvärentoutus. Äänien harmoninen maailma syntyy soittamalla äänimaljoja ja gongia, joiden muodostama äänitila johdattaa kokemaan ajatonta aikaa eli tyyntä syvän hiljaisuuden hetkeä. Ajattoman ajan kokemisessa keho-mielemme voi löytää sisäisen eheytyksen voiman.

Lämpimästi tervetuloa hiljentymään ja voimaantumaaan.

Kaikki illat ovat ainutlaatuisia ja yksilöllisiä kokonaisuuksia, jotka on räätälöity eri elementtien teemoihin – maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri.

Paikka: Vijnana joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 -12, 00170 Kruununhaka, Helsinki
Ohjaaja: Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, Peter Hess äänimaljаметodin harjoittaja Jutta Niala

Hinnat: 30€ / kerta, 3x yhteensä 75€, kaikki 5 kertaa yhteensä 120€

Info ja sitovat ilmoittautumiset: jutta.niala@joogaolemus.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saa maksutiedot.

Äänimaljakuva: Peter Hess Institute