



BODYFOCUS - Liikkeellistä mindfulnessia

Joogastudio Olo-Tilassa: Maurinkatu 8-12, 00170 HELSINKI

Introkurssi 1.2.2018 ja viiden kerran kurssikokonaisuus 8.2-8.3.2018 (Lue lisää esitteen lopusta)

BODYFOCUS on tietoisien läsnäolon harjoittamista liikkeessä. Se on keino kehittää tietoisien liikkumisen ja havainnoinnin taitoa. BODYFOCUS on salliva ja tuomitsematon, ulkoisista määreistä ja malleista vapaa liikeharjoite, joka auttaa yksilöä tunnistamaan ja hyväksymään kehosta ja mielestä nousevat aistimukset, tunteet ja ajatukset juuri sellaisena kuin ne ovat. BODYFOCUS -tunneilla kaikki aistikanavat aktivoituvat ja "järke mieli" saa levätä samalla kun kehon liike alkaa virrata itseohjautuvasti. BODYFOCUS -harjoitteissa yksilö saa vapauden omaan liikkeeseen, ilman perinteistä eteen näytettyä tai peilikuvaversiona mallia liikkua tai olla. Tästä johtuen harjoitteet rohkaisevat osallistujia liikkeellisesti myös sellaisille alueille, minne annetun mallin mukaan etenevällä treenitunnilla ei tulisi mentyä. Harjoitteet tarjoavat turvallisen ympäristön päästä omaan keholliseen ytimeen, mutta tarjoavat myös sopivan haastetason kunkin yksilön oman valmiustason mukaan.

BODYFOCUS on vapaus liikkua omassa kehossa, kuunnellen ja tunnustellen kehossa tapahtuvia liikkeellisiä toimintoja. Harjoitteet lisäävät yksilön taitoa viedä huomio anatomisesti kehon eri kohtiin ja kehittävät kykyä havainnoida omaa liikkumista. Harjoitteet auttavat irtautumaan keholle haitallisista, rutinoituneista liikeradoista ja tukevat ergonomisen kehon kannatuksen ja liikkumisen löytymistä.

Tietoisien liikkumisen taito vaikuttaa laajemmin myös muihin yksilön toimintoihin, näkyen esimerkiksi parantuneena jaksamisena työssä ja arjessa, terveellisempänä ja ergonomisempänä tapana treenata eri urheilulajeissa sekä taitona tunnistaa omat aistihavainnot, tunteet ja tuntemukset sekä hyväksyä niiden olemus. Koska harjoitteissa huomioidaan myös oma liikkuminen suhteessa muihin tilassa liikkujiin, kehittää BODYFOCUS myös ymmärrystä vuorovaikutustaidoissa.

BODYFOCUS menetelmän tekee vaikuttavaksi se, että sen rakenteessa on huomioitu **kehon terveellinen ja anatominen toiminta, psykologia, vuorovaikutustaidot, mielen, kehon ja kielen keskinäinen yhteys ja prosessointi**

BODYFOCUS -tunnit rakentuvat lempeästi kehoa kuunnellen ja kunkin osallistujan omat valmiudet huomioiden. Laskaudumme rauhassa tuntemaan omaa kehoamme juuri tässä ja nyt. Viemme huomion kehon eri kohtiin ja tutkimme niiden liikettä ja vaikutusta muualla kehossa. Etsimme itsellemme suotuisaa tapaa vapauttaa luustorakenteemme koko laajuudessaan ja rentouttaa sitä ympäröivä lihaksisto. Etenemme lattialla tapahtuvien harjoitteiden kautta yläsantoon ja edelleen tilassa liikkumiseen. Emme käytä peilejä, vaan harjoitteet tapahtuvat mielikuvaharjoitteiden avulla. Äänimaisemana käytämme sekä hiljaisuutta että musiikkia.

Viiden kerran kurssikokonaisuus rakentuu teemoista 1) Kehitykselliset liikeradat 2) Painovoima 3) Liikkeen dynamiikka rentouden kautta 4) Vapaa liikkeen virtaus ja 5) Kehon ja mielen avoimuus tässä ja nyt



Jyrki Haapala on Teatterikorkeakoulusta valmistunut tanssitaiteen maisteri. Hän on toiminut ammattitanssijana, ohjaajana ja pedagogina ympäri maailmaa. Lisäksi hän on sertifioitu vuorovaikutusvalmentaja, työskennellen lukuisissa yrityksissä ja organisaatioissa.

Toimiessaan pedagogina ja valmentajana erilaisissa työyhteisöissä Jyrki huomasi, kuinka keholliset harjoitteet yhdistettynä eri valmennusmenetelmiin tehostivat huomattavasti valmennusten vaikuttavuutta niin yksilöissä kuin ihmisryhmissä. Osallistujat kertoivat, kuinka kehon ja mielen yhteyttä ja läsnäolon taitoa vahvistavat harjoitteet auttoivat tunnistamaan keholliset tuntemukset ja tunnetilat ja siten toimimaan paremmin myös haastavissa tilanteissa. Keholliset harjoitteet auttoivat heitä vähentämään stressin ja ahdistuksen kehittymistä ja kehotietoisuus siirtyi työkaluksi arkeen.

Kokemustensa innoittamana Jyrki kokosi yhteen ohjauspakillisen kehollista tietoutta, kehittään BODYFOCUS -metodin, jonka harjoitteissa on elementtejä mm. Skinner Releasing ja NLP-metodeista, kehityksellisistä liikeradoista sekä useista keho-mielitekniikoista.

AIKATAULU, HINNAT JA ILMOITTAUTUMINEN

- Introkurssi: 1.2.2018 klo 19.15-21.15 Huom Introkurssin erikoistarjoushinta 20€!

- Viiden kerran kurssikokonaisuus: 8.2., 15.2., 22.2. 1.3. ja 8.3.2018, klo 19.15-20.45 30€/tuntikokonaisuus tai 100€/koko kurssi

Sitovat ilmoittautumiset: jutta.niala@joogaolemus.fi

Joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8-12, 00170 HELSINKI (Kruununhaka) www.joogaolemus.fi