



BODYFOCUS - VAPAUS LIIKKUA

Haluatko avata kireitä lihaksia ja purkaa kehollisia jännitystiloja, mutta perinteiset venyttelyt ja liikesarjoihin perustuvat ryhmäliikuntatunnit eivät kiinnosta? Tule mukaan BODYFOCUS -tunneille! Kaikille soveltuva metodi auttaa irtautumaan itsellemme haitallisista, rutinoituneista liikeradoista, lisää kehon liikkuvuutta ja tukee terveellisen ryhdin löytymistä.

BODYFOCUS on mielekäs tapa treenata, sillä se soveltuu kaikille kehotyypeille ja jokainen voi tehdä harjoitteet omien rajojensa mukaan. BODYFOCUS on salliva ja tuomitsematon, ulkoisista määreistä ja malleista vapaa liikeharjoite. Se luo turvallisen ympäristön vapaaseen liikkeeseen, ilman perinteistä eteen näytettyä tai peilikuvasadonnaista mallia liikkua tai olla.

BODYFOCUS -tunnit rakentuvat lempeästi kehoa kuunnellen ja kunkin osallistujan omat valmiudet huomioiden. Laskeudumme rauhassa tuntemaan omaa kehoamme juuri tässä ja nyt. Viemme huomion kehon eri kohtiin ja avaamme niiden liikettä ja tarkkailemme sen vaikutusta muualla kehossa. Etsimme itsellemme suotuisaa tapaa vapauttaa luustorakenteemme koko laajuudessaan ja rentouttaa sitä ympäröivä lihaksisto. Etenemme lattialla tapahtuvien harjoitteiden kautta yläasentoon ja edelleen tilassa liikkumiseen. Emme käytä peilejä, vaan liikeharjoitteet tapahtuvat pääasiassa mielikuvien ja liikkumisen mallintamisen avulla. Siten vahvistamme samalla myös aistikanaviamme. Äänimaisemana käytämme hiljaisuutta sekä kutakin liikelaatua tukevaa musiikkia.

BODYFOCUS -harjoitteet lisäävät yksilön taitoa viedä huomio kehon eri kohtiin ja kehittävät kykyä havainnoida omaa liikkumista. Metodi lisää olennaisesti keho-mieliyhteyttä ja tämä tietoisien liikkumisen taito auttaa myös purkamaan "järkeмиелен" aiheuttamaa kuormitusta ja stressiä. Lisäksi siitä on olennaisesti hyötyä myös muissa treenausmuodoissa. Koska BODYFOCUS on tietoisien läsnäolon harjoittamista liikkeessä, voi sitä kutsua myös liikkeelliseksi Mindfulnessiksi



Jyrki Haapala on Teatterikorkeakoulusta valmistunut tanssitaiteen maisteri. Hän on toiminut ammattitanssijana, ohjaajana ja pedagogina ympäri maailmaa. Lisäksi hän työskentelee vuorovaikutusvalmentajana yrityksille ja organisaatioille.

Toimiessaan valmentajana erilaisissa työyhteisöissä Jyrki huomasi, kuinka keholliset harjoitteet yhdistettynä eri valmennusmenetelmiin tehostivat huomattavasti valmennusten vaikuttavuutta niin yksilöissä kuin ihmisryhmissä. Osallistajat kokivat, että keholliset harjoitteet auttoivat heitä muun muassa vähentämään stressin ja ahdistuksen kehittymistä ja kehollinen tietoisuus ja liikeharjoitteet siirtyivät työkaluksi arkeen.

Kokemustensa innoittamana Jyrki kokosi yhteen ohjauspakillisen kaikille soveltuvia kehollista tietoutta ja läsnäoloa tukevia tekniikoita. Tästä työkalupakista kehittyi BODYFOCUS -metodi, jonka keskiössä on yksilön oman kehon tietoisuuden avaaminen. Jyrki käyttää harjoitteissa elementtejä mm. Skinner Releasing ja NLP-metodeista sekä useista keho-mielitekniikoista.

BODYFOCUS kurssikokonaisuus joogastudio OLO-TILAssa tiistaisin 3., 10., 17., 24.4. ja 8.5. klo 19-20.30
Viiden kerran kokonaisuus yht 100€ (kertahinta 30€)

Ilmoittautumiset osoitteeseen: jutta.niala@joogaolemus.fi Paikka: Joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu