

Tutustumme Vijnana joogan kehonhallintamettiin käsitasapainoliikkeiden parissa. Core- harjoitusten avulla rakennamme vahvan perustan tasapainoliikkeille. Saat elämyksiä uudenlaisesta tavasta lähestyä kehonhallintaa, jossa haastavampiin liikkeisiin päästään rentoutumisen avulla kehon keskuksen pysyessä vahvana. Harjoituksissa huomioidaan myös jalkaterien käyttö ja lantiota aukaisevat liikkeet.



Harjoittelemme käsitasapaino liikkeiden perustaa

Harjoituksissa käymme läpi mm. kämmenten ja lapaluiden välisen yhteyden syventämistä sekä lantion tasapainoisen asennon säilyttämistä liikkeiden aikana. Saat vinkkejä ylävartalon vapauttamiseen ja hyvään lapatukeen. Paneudumme huolella siirtymävaiheisiin, joilla on tärkeä merkitys tasapainoliikkeissä. Siirtymävaiheiden avulla opit luomaan kevyempiä, tilavampia ja vaivattomampia liikkeitä.

Workshopissa on mielenkiintoisia valmisteleviä polkuja kohti asanoita.

Saat paljon vinkkejä, miten harjoitella liikkeitä kotona ja jos olet opettaja, saat oivaltavia näkökulmia opettamiseen.

Workshop sopii kaikille:

Aiempaa kokemusta Vijnana joogasta ei tarvitse.

Sopii hyvin joogaa harrastaville tai joogaa ohjaaville.

HUOM: Sinun ei tarvitse olla akrobaatti eikä osata mitään kyseisistä liikkeistä.

Etenemme harjoituksiin askel kerrallaan ja perustan luominen tuo sinulle oivalluksia turvallisesta harjoittelusta, jossa voit edetä oman tuntemuksesi mukaisesti.

Liikkeet ovat hyviä vahvistamaan kehon keskustaa ja hartialinjaa.

Jos sinulla on ongelmia ranteiden tai olkapäiden kanssa, tämä on hyvä workshop myös siihen.

Harjoitusten sisältö räätälöidään huomioiden jokaisen osallistujan joogatausta.

Aika ja paikka: la 27.10.2018 klo 10 - 13, Saaripirtti, Kotka

Hinta: 60 euroa

Sitovat ilmoittautumiset ja info: [jutta.niala\(at\)joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala(at)joogaolemus.fi)

Opettaja: Jutta Niala, Sertifioitu Suomen Vijnana joogan pääopettaja, jolla on 19 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta