

"Hiljainen selkä" OLO-OIVALLUS © - JOOGAPÄIVÄ PINTAA SYVEMMÄLTÄ TAAKSEPÄIN TAIVUTUS LIIKKEIDEN PARISSA

JYVÄSKYLÄSSÄ sunnuntaina 2.12.2018 KLO 10 – 15.30

Syvällinen joogaharjoitus on paljon enemmän kuin ulkoapäin linjattu keho.

Aistiminen ja mielen voiman valjastaminen asana-harjoitukseen
auttavat löytämään sisäisen potentiaalimme
jota kehossamme kannamme.

Kykenemme asanoissa paljon enempiin kuin edes tiedämme,
kun hellitämme suorittamisesta
ja virittäydymme läsnäolon voimaan.

Vijnana jooga ohjaa aitoon ja syvälliseen keho – mieli yhteyteen,
jossa liike kuvastaa läsnä olevan mielen meditatiivista tyyneyttä.

Asanaharjoituksen kauneus syntyy moniulotteisesta
ja kokonaisvaltaisesta kehonhallinnasta,
jossa koko olemuksemme on tasapainossa.

Hiljainen selkä huokuu rauhaa, keveyttä ja läsnäoloa.

**Päivä sisältää mielenkiintoisen kokonaisuuden taaksepäin taivutusliikkeitä.
Valmistelemme huolella kehoa taaksepäin taivutuksiin etenemällä niihin asteittain.**

Tutkimme päivän aikana seuraavia teemoja:

- Vijnana joogan kehonhallintamethodi
- pranayama harjoitusten yhdistäminen asanoihin
- syvällisen keho-mieli yhteyden toteutus liikkeissä
 - mielen voiman valjastaminen kehon avuksi
 - eheä ja koko kehon kattava liike

Voit löytää myös vastauksia kysymyksiin:

- Millainen on hyvä perusryhti ja kehon kannattelu?
- Miten hengityksellä voi tukea selkää liikkeissä?
- Miten jalkateriä ja kämmeniä käytetään osana kokonaisvaltaista kehonhallintaa?
- Miten aktivoit kehoa taaksepäin taivutuksissa, jotta selkä voi hyvin?

Teema syventyy päivän aikana ja saat yksilöllistä ohjausta.

Harjoitusten sisällöt suunnitellaan osallistujien joogataustat huomioiden.

Päivä sopii kaikille – joogaa harrastaville ja joogaa ohjaaville.

Jokainen voi harjoitella oman harjoitustasonsa mukaan
ja tämä huomioidaan ohjauksessa.

Aiempaa kokemusta Vijnana joogasta et tarvitse.

Vijnana joogan juuret ovat Astanga ja Iyengar joogan kanssa samasta
Sri Krishnamacharyan perinteestä.

Aika ja paikka: su 2.12.2018 klo 10 – 15.30 Tanssisali Lutakko,
Lutakonaukio 3, 40100 Jyväskylä

Hinta: early bird 15.10. asti 100€ / normaalihinta 125€

Sitovat ilmoittautumiset ja info: jutta.niala(at)joogaolemus.fi

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

WWW.JOOGAOLEMUS.FI

