

Vijnana Yoga - practicing from inside ® "jooga elämäntavaksi" koulutus

omaa joogaharjoitusta syventävä
vuoden pituinen koulutus 2021 (213h)



KYSY LISÄÄ:
jatko-
mahdollisuus
Vijnana
joogaopettaja
koulutukseen
(3 vuotta 800h)

Vijnana Yoga Finland



www.joogaolemus.fi

Tammikuussa 2021 alkava ”Vijnana Yoga - Practicing from inside ®” on vuoden mittainen omaan harjoitukseen keskittyvä kokonaisuus ja tarjoaa kokonaisvaltaiset eväät joogaan elämäntapana.

Tämä vuosi vastaa ensimmäistä vuotta kolmivuotisessa Vijnana joogaopettajakoulutuksessa, jossa rakennetaan vankka perusta omalle joogaharjoitukselle. Paneudumme kattavasti Vijnana joogan traditioon, ”7 Vital Principles” metodiin ja Vayu-harjoituksiin ja joogafilosofiaan. Tämän vuoden jälkeen kykenet toteuttamaan päivittäistä harjoitustasi itsenäisesti ja luomaan itsellesi joogasta elämäntavan.

Kokonaisuus on syvälinen matka itseesi. Käytännönläheisessä koulutuksessa saat vuoden aikana paljon henkilökohtaista ohjausta omaan harjoitukseesi ja sen rakentamiseen sinun näköisesi. Saat tukea joogan ottamiseksi elämäntavaksi huomioiden tarpeesi, kehotyyppisi, elämäntilanteesi ja arkesi. Olemme yhteydessä eri tavoin harjoitus viikonloppujen välillä – olen tukenasi Vijnana matkallasi 25 vuoden kokemuksellani ja yli 20 vuoden monipuolisella Vijnana joogaopettajan kokemuksellani. Saat viikonloppujen väliajoille mielenkiintoisia tehtäviä, joiden avulla syvennät ymmärrystäsi Vijnana joogasta ja itsestäsi. Tehtävät tukevat matkaasi ja mahdollistavat syväluotaavan ulottuvuuden Vijnana joogan kaikille eri osa-alueille.

”Vijnana Yoga - Practicing from inside ®” koulutusvuosi on avoin kaikille joogaajille ja edellyttää vähintään kahden vuoden joogakokemusta.

Harjoitus on Vijnāna joogan sydän

“Calling our way of practicing Vijnāna Yoga is but giving recognition to something that has always been there, something that is at the core of our discipline: practicing, feeling, understanding – from inside.” – Orit Sen-Gupta

Vijnāna traditiossa kehitämme asteittain kykyämme kuunnella sisältäpäin olemuksemme hienovaraisia ulottuvuuksia. Kokonaisvaltainen kuuntelu on edellytys tietoisesta ja läsnä olevan itsetuntemuksen kehittämiseen harjoituksen jokaisella osa-alueella. Se luo syvällisen yhteyden itseen; vähitellen siitä tulee osa meitä koko inhimillisessä organismissamme – kehossa, mielessä ja tunnetasolla.

Orit Sen-Guptan sanoin; ”Jokainen, joka käyttää harjoituksestaan Vijnāna termiä, on sitoutunut harjoituksemme neljään tukipilariin (”just sitting” meditaatioon, pranayama harjoitukseen, asana harjoitukseen ja joogatekstien opiskeluun). Kun harjoitamme säännöllisesti, sitoudumme luonnollisesti tähän ikaikaiseen, viisaaseen ja elävään mysteeriin nimeltä jooga.”

”Vijnana Yoga - Practicing from inside ®” sisältö pääpiirteittäin:

Intentiomme on rakentaa hyvä ja kokonaisvaltainen perusta päivittäiselle joogaharjoitukselle. Herättelemme itsessämme puhtaita rehellisyyden, tyyneyden, kiitollisuuden ja anteeksiannon ominaisuuksia harjoituksen avulla. Harjoitamme irtipäästämistä, takertumattomuutta ja rohkeutta kohdata elämämme sellaisena kuin se näyttäytyy, lempeällä ja rauhallisella asenteella. Opiskelemme vanhoja joogatekstejä ja harjoitamme niiden ydinsanomien ilmaisemista elämässämme. Annamme tukemme ja kunnioituksemme toisillemme Sanghassamme, opiskelumme yhteisössä.

”Intermediate Practice” sisältö perehdyttää kokonaisvaltaisesti oman harjoituksen syventämiseen ja tarjoaa seitsemän päivän viikko-ohjelman kotiharjoituksen toteuttamiseen:

- Saat tarkkan ja yksityiskohtaisen ohjauksen Vijnāna joogan ”7 Vital Principles” kehonhallintamettiin, joka liittyy joogatekniikoiden hienovaraisiin elementteihin ja joogin asenteeseen.
- Saat tietoa ja opastusta miten yhdistää kehonhallintametodin eri periaatteet harjoitukseesi. Pääset kokemaan, kuinka periaatteiden yhdistäminen luo vaivattomia, levollisia ja vakaita asanoita, joita kuvaillaan alkuperäisissä joogateksteissä. Sukellamme kehossamme olevaan syvyyteen ja kunnioitamme kehossamme olevia luonnollisia sisäisen tilan alueita, joita tutkimme mm. Vayu-hengitysharjoitusten avulla. Valitsemme vaivattomuuden suorittamisen sijaan ja harjoitamme hellittämisen kautta syntyvää vapautumista liikkeissä.
- ”7 Vital Principles” kehonhallintametodi tarjoaa keinoja tarkkaavaisen ja läsnä olevan itsen kuuntelun harjoittamiselle, joka on perustana tasapainoiselle ja monipuoliselle viikoittaiselle harjoitusrutiinille. Tutkimme ja kehitämme kykyämme jokaisessa eri asana ryhmässä. Saat tietoa vaihtoehtoisista liikkeistä eri kehotyypeille ja erilaisiin kehollisiin haasteisiin.
- Saat harjoitustesi tueksi ”Vijnāna Yoga Practice Manual” kirjan, jossa on tarkat ohjeet jokapäiväiseen harjoitukseen. Saat lisäksi ”The Heart of the Practice” ja ”Vayu’s Gate – Yoga and the ten vital winds” kirjat, joissa Orit Sen-Gupta aukaisee Vayu-kokonaisuutta sekä harjoituksen sydäntä, asioita, jotka ovat tärkeitä joogina elämiseen ja liittyvät joogan harjoittamiseen.
- Saat kokonaisvaltaisen opetuksen miten harjoittaa päivittäin Kriya-harjoituksia, Vayu-harjoituksia sekä Pranayama-harjoituksia.
- Harjoitamme Just sitting meditaatiota.

Päivittäinen harjoitus ja harjoituspäiväkirja ovat pohjana Vijnana periaatteisiin ja Vayuihin liittyviin kuukausittaisiin tehtäviin. Vuoden aikana toteutat lisäksi kirjalliset, omaa harjoitustasi ja elämääsi peilaavat pohdinnat joogafilosofiaan liittyvistä teoksista.

Joogafilosofia, opettajana toimii Måns Broo

Käsittelemme Månsin johdolla joogan varhaisia vaiheita ja kehityksiä, mutta pääpaino on Patanjalin Yoga-sutrassa, teoksessa joka muodostaa filosofisen perustan kaikille tämän päivän joogamuodoille. Keskustelun, tehtävien ja harjoituksen kautta lähestymme joogan ydintä, syventäen sekä omaa ymmärrystä joogasta että intoa sen harjoitukseen.

Vuoden pituinen kokonaisuus sisältää kymmenen viikonloppua (la - su) lähiopetusta, yhteensä 213 akateemista opetustuntia.

Kevään 2021 viikonloput ovat: 16. – 17.1. 13. – 14.2. 13. – 14.3. 17. – 18.4. ja 22. – 23.5.

Syksyn 2021 viikonloput ovat: 21. – 22.8. 25. – 26.9. 23. – 24.10. 20. – 21.11. ja 18. – 19.12.

Saat suorittamistasi tunneista opintotodistuksen, jota voit hyödyntää mikäli haluat jatkaa ohjaamaani joogaopettajakoulutukseen vaadittavat kaksi seuraavaa vuotta Vijnana joogaopettajan sertifioidun saamiseksi. ”Vijnana Yoga – practicing from inside ®” vuodelle osallistuminen ei edellytä pidempää opiskelua.

Huomioithan ystävällisesti, että tämä vuoden mittainen jakso on vain omaa harjoitusta varten, sen jälkeen ei voi opettaa Vijnana joogaa.

Info, hakeminen ja sitovat ilmoittautumiset 31.12.2020 mennessä:

jutta.niala@joogaolemus.fi

Paikka: Centaurion Oy tiloissa, Vanha Aurinkomäentie 3 C, 00730 Helsinki (Puistola)

Hinta: 3500€

”Vijnana Yoga - Practicing from inside ®” koulutusvuoden opettajina toimivat:

Jutta Niala, Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, Pohjoismaiden ensimmäisen Vijnana joogaopettajakoulutuksen pääopettaja ja Måns Broo joka on Åbo Akademin uskontotieteellisen laitoksen dosentti. Hän on erikoistunut Intian uskontoihin ja aatteisiin. Hän on myös Ananda-lehden päätoimittaja, bhakti-joogan harjoittaja sekä joogafilosofian luennoitsija.



Jutta Niala



Måns Broo



www.joogaolemus.fi / Facebook: Joogaolemus & Sieluolemus

Oletko kiinnostunut jatkamaan vuoden jälkeen kaksi vuotta lisää Vijnana joogaopettajaksi?

Mikäli sinua kiinnostaa Vijnana joogaopettajakoulutus, voit jatkaa kahdelle seuraavalle vuodelle. Tällöin yhteensä kolmen vuoden opiskelut (800h) johtavat Vijnana joogaopettaja sertifiointiin. Kahden seuraavan vuoden opiskelut jatkuvat minimissään 12 joogaajalla. Kolme vuotta opiskelleet, Orit Sen-Guptan loppureitit ja loppuarvioinnit läpäisseet valmistuvat Vijnana joogaopettajiksi. Ilmoitathan mahdollisesta kiinnostuksestasi joogaopettajakoulutukseen hakusi yhteydessä. Saat lisätietoja Vijnana joogaopettaja koulutuksesta, jonka kaksi viimeistä vuotta keskittyvät oman harjoituksen lisäksi opettamisen kokonaisuuteen. Anatomian osuus on toisen vuoden kokonaisuudessa.