

**Syksyn 2020 UUTUUS:**

**"Vijñāna Vinyasa –  
asanoiden tanssi"**

**7x online kurssi  
keskiviikkoisin  
28.10. – 9.12.2020  
klo 18:00 – 19:30**



Syksyn pimenevissä illoissa pääset iloitsemaan kehosi lempeästä liikkumisesta. "Vijñāna Vinyasa – asanoiden tanssi" on meditatiivinen matka asanoiden parissa – asanoiden tanssissa Vijñāna joogan Vinyasa tyyliin.

Harjoitamme Vijñāna traditiossamme Vinyasaa eri tavoin: yhdistäen asanoita toinen toisiinsa tai yhdistäen niitä aurinkotervehdyksiin. Eteenpäin taivutus ja kiertö kokonaisuudessa yhdistämme edellisten lisäksi kierrot ja eteenpäin taivutukset.

Tunnit alkavat hiljentymisellä ja kehoon juurtumisella erilaisten meditaatioiden ja hengitysharjoitusten kautta sekä näiden luovilla yhdistelmillä.

Kutsu asanoiden tanssiin alkaa aurinkotervehdyksillä, joista siirrymme klassisiin Vijñāna joogan sarjoihin ja täysin luoviin, hetkessä syntyviin asanoiden soljuviin kokonaisuuksiin. Asanoiden tanssissakin Vijñāna joogalle tunnusomainen liikkeen syvä olemus pääsee esille. Soljuvan harjoituksemme rytmi mahdollistaa kehon aistimisen, ympäröivän tilan ja maan voiman kokemisen.

Ohjaus auttaa tiedostamaan kehon tanssia asanoissa Vijñāna joogan keuhhallintametodin "7 Vital Principles" viitoittamana, Vayu-hengitysten syventäessä liikkeitä.

Jokainen kerta on ainutlaatuinen kokonaisuus eri elementin teemassa syventyen.

Ainutlaatuinen sinä – olet sydämellisesti tervetullut elämykselliselle liikematkalle kehosi kauneuteen! Orgaaninen sisältäpäin syntyvä liike soljuvassa harjoituksessa luo meditatiivisen tilan kokea kehoasi pintaa yvemmältä ja yhdistyä eri elementtien olemuksiin (maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri). Lopetamme tunnit antautumalla maan kannateltaviksi rentoutumisen hetkiin.

Info ja sitovat ilmoittautumiset: [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

Hinta: 139€ / online kurssi

Opettaja: Jutta Niala, Sertifioitu Vijñāna joogaopettaja, jolla on yli 20 vuoden monipuolinen kokemus joogan opettamisesta. Jutta toimii pääopettajana Pohjoismaiden ensimmäisessä kolmen vuoden mittaisessa (800h) Vijñāna joogaopettajakoulutuksessa.