



Tias Little:

Kehoni on temppelini

19.–23.5.2010

9.00–12.00 & 13.30–16.30

Keskiviikko: jalkaterät ja polvet

Jalkaterät ovat kehon temppelin perusta, ja polvet huolehtivat fyysisestä ja henkisestä elinvoimasta ja kestävydestä.

Tutkimme jalkaterien toimintaa ja rakennetta polvien, lantion ja alaselän hyvän linjauksen kannalta. Tarkastelemme, miten ja miksi jalkaholvit romahtavat ja millaisilla joogaharjoituksilla jalkateriä voi vahvistaa. Opettelemme purkamaan mm. arpikudoksesta johtuvia kireyksiä polvesta ja vahvistamaan polvea jooga-asennoilla selinmakuulla, istuen ja seisten. Pehdymme myös ayurvedan marma-pisteisiin ja kiinalaisen lääketieteen akupisteisiin.

Torstai: lantio ja ristiluu

Lonkkanivel on malja, jossa reisiluun pää kallistelee puolelta toiselle, kun liikumme. Ristiluu on keskeinen osa sekä lantiota että selkärankaa, ja hyvä ryhti ja vartalon keskuksen tunnistaminen lähtevät ristiluusta. Paneudumme lonkkanivelen tasapuoliseen käyttöön etenkin koukistus- ja ojennusliikkeessä sekä sisä- ja ulkokierrossa ja teemme lonkan ja ristiluun aluetta vahvistavia ja tasapainottavia harjoituksia.

Perjantai: psoas ja kallo

Lanne-suoliluulihäs eli psoas kulkee rangan suuntaisesti syvällä vatsalihasten suojassa ja tukee kaikkea liikkumista.

Keskivartalon hallintaharjoituksissa psoas usein lyhenee ja kiristyy. Opettelemme pidentämään ja vahvistamaan psoasta selkärangan ja keskivartalon tueksi ilman turhia jännityksiä.

Kallossa on 21 luuta, 3 ylintä cakraa, 3 aivojen osaa ja 7 aistituntemuksia välittävää "porttia". Tutkimme mm. leukanivelten, kielen ja sisäkorvan merkitystä kallon jännitysten purkamisessa. BKS Iyengar on sanonut: "Aivot ovat kehon vaikein harjoitettava elin." Opettelemme purkamaan jännityksiä aivoista ylösalaisasentojen, eteentaivutusten ja kiertojen sekä hengitysharjoitusten, mudrien ja visualisoinnin avulla.



Lauantai: sivutauvutukset, kierrot ja alaselkä

Jos reumat ovat ummessa, tie keskukseen on tukossa, keskuksella ei ole tilaa laajentua eikä sisimmällä avautua. Sivutauvutusten ja kiertojen avulla väljennämme kehon kireää sivulinjaa jalkaterän ulkosyrjästä reiden ulkolinjaa ja vyötäröä pitkin kyljen ja niskan kautta päälakeen.

Noin 85 % väestöstä kärsii alaselkäkivuista. Kivut aiheutuvat usein kehon epäsymmetrisestä käytöstä. Opimme purkamaan kireyksiä erityisesti lannerangan ja ristiluun alueelta ja parantamaan verenkiertoa tällä alueella.

Sunnuntai: hartiarengas ja kehon spiraalit

Huonot liiketottumukset painavat hartiat kasaan, jolloin niska-hartiaseutu kipeytyy, lapaluut jännittyvät ja käsivarressa ja kädessä tuntuu puutumista. Opettelemme purkamaan hartiarengaan jännityksiä jooga-asennoilla selin, istuen ja seisten.

Liike kumpuaa kierteestä. Kierteiset muodot eli spiraalit ovat yksi ikivanhoista elämän muodoista. Paneudumme kiertojen kautta selkärangan elvyttämiseen ja kehon luovuuden, ilon ja elinvoiman päästämiseen valloilleen.

Hinnat:

Ke-pe: 260 € (30.4. asti), 280 € (30.4. jälkeen)

La-su: 170 € (30.4. asti), 190 € (30.4. jälkeen)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: eija.tervonen@welho.com
3.3. jälkeen myös puh. 040 575 2996

Kurssi on englanninkielinen, mutta tulkataan tarvittaessa.

Yhdysvaltalainen Tias Little on perehtynyt syvällisesti sekä iyengarjoogaan että astanga vinyasa -joogaan ja suorittanut maisterin tutkinnon idän filosofioissa. Tias on myös laillistettu hieroja ja opiskellut laajasti kraniosakraaliterapiaa sekä somaattista harjoittelua. Tiasin erikoisalaa on anatomian havainnollistava opettaminen joogeille sekä lännen että idän perinteiden näkökulmasta. Tiasin opetuksissa on myös vahva buddhalainen perusta, sillä hän on opiskellut tiibetinbuddhalaisen dzogchen-tradition mukaan Tsoknyi Rinpochen johdolla vuodesta 2003 ja harjoittanut zen-meditaatiota vuodesta 1992. Tiasin opetus on syväluotaavaa, lämminhenkistä ja huumorintajuista ja kumpuaa suoraan sydäimestä!

Lisätietoja: www.tiaslittle.com

Joogakoulu Shanti 
& HOIVA SHANTI

SHANTI I (2. kerros), SHANTI II ja HOIVA SHANTI (4. kerros)
Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki (ravintola "Eliten" naapuritalo), puh: 040 5279 012 (Kylli Kukkk)

www.jooga.fi