

Jooga

Kehonhuollollinen näkökulma joogaan

- Kehotietoisuus
- Kehonhallinta
- Liikkuvuus
- Rentoutuminen
- Hengitys
- Tietoinen läsnäolo

Kehonhuollollinen näkökulma joogaan

- Joogan liikkeitä ja niiden tavoitteita hyödyntäen
- Joogan harjoitusta mukailleen ja soveltaen
- Liikkeet helpotettuja
- Eriyttäminen: suoritusvaihtoehtoja
- Pilkkoen suurempia kokonaisuuksia pienempiin osiin
- Ääriasentojen välttäminen

Hathajooga harjoitus

- Rentoutumisprosessi.
- Keskittymisharjoitus
- Tavoitteena on vapauttaa jännityksiä alkaen suuremmista lihaksista ja edeten syvempiin ja pienempiin lihaksiin sekä myös mielen tasolle.
- (Devereux 2001, 17, 101.)

Jooga harjoituksen ydinasioita

- Keskittyminen
- Hengityksen yhdistäminen liikkeisiin
- Pidennys ja syvennys (taivutus) vuorottelevat sisään- ja uloshengityksen rytmissä.
- Rangan liikesuuntien monipuolinen ja selkärangan keskiasennon harjoittaminen
- Harjoitus päättyy aina rentoutumiseen

Aurinkotervehdys (Sun Salutation)

- Jatkuva virtaava sarja (lämmittävä)
- Hyödyt; keskittää mielen, vahvistaa kehoa, lisää liikkuvuutta kaikissa nivelissä, poistaa jännitystä ja kireyttä
- Vinyasa (hengityksen yhdistäminen, mm. flow joogalle ja Astanga -joogalle tyypillinen virtaava suoritustapa)

Seisomasarja (Standing Postures)

- ”Opettavat seisomaan omien jalkojen varassa” (Farhi 2009)
- Paino aina tasan molemmilla jaloilla
- Perustuvat vuoriasentoon eli perusasentoon seisten (tavoitteena vertikaalin ja keskiasennon hahmottaminen)
- Vahvistavat kehoa
- Linjaavat jalkoja ja tukevat rankaa
- Lisäävät lantion ja hartioiden liikkuvuutta
- Opettavat jalkoja tukemaan, stabiloimaan ja avaamaan lantiota, aktivoitumaan keskikehon liikkeissä sekä jakamaan painoa tasan.



Lark 2000.
Astanga
Yoga.

Istuma-asennot

- Istumasarjan liikkeiden tavoite on lisätä etenkin selän, lantion, hartiasseudun reiden takaosien liikkuvuutta
- Vapauttavat jännityksiä
- Rauhoittavat

- Vaikuttavat sisäelinten toimintaan (aineenvaihdunta, verenkierto kehon eri osissa)

Loppuliikkeet (The finishing Sequence)

- Sisältävät liikkeitä. Joissa lantio ylempänä kuin pää eli ylösalaisin liikkeitä (mm. hartiasoisonta ja päälläsoisonta)
- Vaikuttavat pään verenkiertoon ja tasapainottavat aineenvaihduntaa
- Uudistava, puhdistava, energisoiva (itäm.)

Rentoutuminen



Joogan rentoutumisasento: Corpse Pose (Shavasana)

Restoratiiviset asennot ja hengitysharjoitukset

- Muunnelmia klassisista jooga-asennoista
- Tehdään passiivisesti tuettuina käyttäen apuvälineitä (mm. tuoli, tyyny, huovat)
- Palauttavat & energisoivat
- Hengitysharjoitukset auttavat parantamaan hengityksen laatua (esim. rauhoittava hengitysharjoitus)