



Tässä oppaassa selostetaan miten aloitetaan liikunnallinen Astangajooga ja miten harjoittelussa edetään vaiheittain koulun opetusohjelmassa. Opetusta on kehitetty suomalaiseseen harjoittelukulttuuriin sopivaksi vuodesta 1992.

ALKEISTASON KURSSIT JA TUNNIT uusille ja aloittelijoille

Astangajoogan harjoittelu aloitetaan alkeiskurssilla. Alkeiskurssivaihtoehdot ovat:

- Alkeet-viikonloppukurssi
(Annankadun yläkerta ja Kolmas linja vuoroviikoin, sis. 10x kortti)
- Alkeet-arki-iltakurssi
 - maanantai-iltapäivisin (Annankadun alakerta, 5 viikon jakso +10x kortti)
 - tiistai-iltaisain (Eerikinkatu, 5 viikon jakso +10x kortti)
 - torstai-iltaisain (Eerikinkatu, 5 viikon jakso +10x kortti)
- Alkeet-aamukurssi tiistaisin
(myös kertaajille, Annankadun alakerta, 8 viikon jakso + 8x kortti)
- Alkeet-kertauskurssi (Annankadun alakerta, kerran kuussa viikonloppu)

Astangan alkeiskurssilla

pääpaino on hengityksen, vartalon ryhdin tukilihasten ja fyysisen liikunnan treenaamisessa joogan asentoharjoituksilla, joita rytmitetään ja energisoidaan erityisellä joogahengityksellä. Myös keskittymistä harjoitetaan erilaisilla tekniikoilla. Kurssilla opetetaan asanaharjoituksen peruseriaatteet ja harjoitteluun liittyvät käytännön asiat, selostetaan astangajoogan harjoittelumahdollisuuksia koululla ja ko. salilla, opetellaan alkeistason jooga-asentojen ja liikesarjojen turvallista harjoittelua.

Alkeet-tunnit

on tarkoitettu äskettäin alkeiskurssin käyneille oppilaille. Tunnilla harjoitellaan alkeistason perussarjaa istumasarjan *purvattanasanaan* asti. Loppuliikkeinä *padmasanasarja*. Tunnit koulun kaikilla saleilla, tuntien sisältö on samanlainen.

Alkeet 2 -tunti

on hieman edistyneempi ohjattu alkeistunti, joka on tarkoitettu jonkin aikaa alkeistunneilla jooganneille. Alkeet 2 -tunneille voi mennä, kun harjoitukseen kaippaa jotain uutta tekemistä. Siirtymiseen ei tarvita kurssia. Tunnilla tehdään alkeiden istumasarjaa eteenpäin *janu sirsasana A*:han asti, ja loppuliikkeisiin lisätään muutamia hartiaaseisontoja (*sarvangasana*, *halasana*, *uttana padasana*). Tunnit koulun kaikilla saleilla, tuntien sisältö on samanlainen.



Juha Javanainen



K.Pattabhi Jois
Helsingissä v. 2006



Petri Räisänen



ALKEISMYSORE JA ALKEISJATKO alkeistason oppilaille

Seuraavat harjoitustasot alkeisoppilaille, jotka haluavat kehittää joogaharjoitustaan. Valittavana on kaksi vaihtoehtoa, joissa suositus on edetä kurssin kautta ko. tunneille:

- **alkeismysore** oman harjoituksen kehittämiseksi ja sisäistämiseksi
- **alkeisjatko** ohjatun harjoituksen jatkamiseksi

Alkeismysorekurssi (valinnainen)

valmentaa itsenäiseen, omaan tahtiin tehtävään joogaharjoittelun sekä joogasalilla että kotona. Alkeismysoren harjoitus pohjautuu alkeet 2 -tason joogasarjaan, ja riittää että osaa alkeissarjan suurinpiirtein ulkoa. Kurssilla opetellaan alkeismysore-harjoittelun perusteita, itsenäisen ja avustetun joogaharjoittelun periaatteita ja tarkistetaan, että joogaharjoitusta tehdään oikein ja itselle parhaiten sopivalla tavalla. Alkeismysore tarkoittaa käytännössä harjoittelua oman hengityksen antaman rytmin mukaisesti. Opettaja pystyy silloin paneutumaan henkilökohtaisemmin kunkin oppilaan harjoitukseen ja siinä keskeisiin asioihin. Itsenäisempi harjoittelu ja omaan hengitykseen keskittyminen avaa myös syvemmän ymmärryksen joogan vaikutuksista.

Kursseja pidetään joka toinen viikonloppu vuorotellen Annankadun alakerrassa, yläkerrassa ja Kolmannella linjalla. Kurssin jälkeen suositellaan osallistumista alkeismysoretunneille.

Alkeismysoretunnilla

harjoitellaan avustetusti oman hengityksen tahdissa. Tunnin ohjaus on luonteeltaan seuraamista, avustamista ja opastamista. Avustaminen voi olla sanallista tai fyysinen korjaus, jotta oppilas saisi paremman tuntuman, mihin suuntaan asanaa on tarkoitus viedä. Tunneilla jokainen edistyy omaan tahtiinsa, ja uusia asentoja opetetaan vähitellen yksi kerrallaan, kun entiset asennot alkavat sujua paremmin, ja myös oman harjoitussarjan muistaminen paranee. Alkeismysoretunteja on kaikilla saleilla.

Alkeisjatkokurssilla (suositus)

opetellaan uusien asentojen turvallista harjoittelua istumasarjan *maricasana A* asti sekä päälläseisonta. Kurssilla kehitetään asentojen tekniikkaa ja hengitystä, ja syvennetään oppilaan tietoa astangajoogasta. Kurssi on kaksipäiväinen ja sisältää 5 tuntia opetusta. Kurssin jälkeen voi osallistua alkeisjatkon ohjatuille tunneille. Kursseja pidetään noin joka toinen kuukausi Annankadun yläkerrassa.

Alkeisjatkotunnilla harjoitellaan ohjatusti

alkeisjatkon joogasarjan dynaamisuutta ja hengityksen sujuvuutta. Ohjaus jatkuu periaatteessa tauoitta läpi koko joogasarjan, mikä kehittää erityisesti fyysistä kuntoa ja kestävyyttä, sekä asentosarjojen hengitys-liikeyhdistelmien oppimista. Tunnin kokonaiskesto on noin 70 min. Tunteja pidetään Annankadun ala- ja yläkerrassa.



Kuva: Pattabhi Jois
opettaa Helsingissä
v. 2001



JATKOTASON HARJOITTELU alkeismysore- ja alkeisjatko-oppilaille

Tekniikka 1 -kurssi (suositus)

sopii sekä alkeismysore- että alkeisjatkon oppilaille. Kurssi on jatkoa alkeisjatkon harjoitussarjalle. Kurssilla tarkistetaan alkeisjatkon asentojen harjoittelua ja opetellaan istumasarjan asentoja *maricasana C* asti. Loppuliikkeisiin lisätään siltaharjoitus, uusia hartiaseisontoja, ja harjoitellaan päälläseisannon tekniikkaa. Monet uusista asennoista ovat melko vaikeita, aluksi jopa pelottavia, joten on hyvin tärkeää tietää miten näitä vaikeampia asentoja harjoitellaan oikein. Kurssin jälkeen voi osallistua turvallisesti jatko-tunnille (ohjattu tunti) tai alkeismysore- tai mysoretunneille (harjoittelu omaan tahtiin).

Tekniikka 1 -kurseja pidetään noin kerran kuussa vuorotellen Annankadun alakerrassa, yläkerrassa ja Kolmannella linjalla.

Jatkotunti

on ohjattu harjoitus tekniikka 1-kurssin pohjalta, ja se sisältää istumasarjan asennot *maricasana C* asti sekä kaikki loppuliikkeet ml. siltaharjoitus, hartiaseisontaa ja päälläseisonta. Jatkon harjoitus kehittää kuntoa ja kestävyyttä sekä yleistä venyvyyttä ja liikkuvuutta. Tunnin kesto on 1h 20min, opetus Annankadun ala- ja yläkerrassa.

Mysoretunti

on kuin alkeismysoretunti muutamien poikkeuksin:

- harjoitukseen on varattu enemmän aikaa
- harjoitukset aikaisemmin aamulla tai iltapäivällä
- tunnilla on liukuva aloitus- ja opetusaika
- opettajat ovat yleensä kokeneempia kuin muilla tunneilla (sekä harjoitelleet että opettaneet kauemmin), koska vain mysoretunneilla harjoitellaan kaikkein vaativimpia jooga-asentoja.

Mysore-tunneille voivat osallistua kuitenkin kaiken tasoiset oppilaat, jotka muistavat kutakuinkin oman harjoitussarjansa. Opettajilta kannattaa kysyä aina neuvoa, jos on epävarma jossain asiassa, ja myös kertoa jos on jotain kipuja tai vaivoja, jotka tuntuvat harjoituksessa. Tunteja pidetään kaikilla saleilla, tunnin kesto vaihtelee välillä 1,5–2,5h.

TEKNIikka 2 -KURSSI edistyneille jatkotaso- ja mysoreoppilaille

Kurssi on jatkoa Tekniikka 1-kurssille. Sen pohjaksi suositellaan harjoittelua jatkotunneilla tai mysoretunneilla. Kurssilla syvennetään käsitystä joogan periaatteista ja asenoitumista joogan harjoitteluun. Jooga-asentojen tekniikoissa keskitytään ensimmäisen sarjan loppuosan asentoihin *maricasana D:stä* eteenpäin enintään sarjan loppuun kurssiryhmästä riippuen. Kurssin jälkeen harjoittelua voi jatkaa mysoretunneilla sekä ohjattu 1-tunneilla. Tekniikka 2-kurseja pidetään aluksi Annankadun yläkerrassa kahdesti lukukaudessa.

Mysoretunnit, katso yllä.

Ohjattu 1

on koko ensimmäisen sarjan ohjaus, mutta kaikkia asentoja ei tarvitse osata vaan mukana voi fiilistelläkin. Tunnin kesto noin 1h 45min, opetus Eerikinkadulla kerran viikossa (su).



MYSORE- JA LED-CLASS-INTENSIIVIT harjoituksen energisoimiseen

Mysoreintensiivit ovat yleensä 1-2 viikon mittaisia harjoitusjaksoja su-pe (6pv) tai ma-pe (5pv). Intensiivien tarkoitus on innostaa päivittäiseen harjoitteluun, mikä antaa uudenlaisen kokemuksen joogasta osana päivittäisiä rutiineja ja sen erityisistä vaikutuksista. Led-class intensiivit ovat puolestaan ohjattuja intensiivejä, joissa ohjaus kattaa yleensä koko 1.sarjan., mutta myös 2.sarjan ohjattuja intensiivejä on järjestetty mm. vv. 2006, 2009 ja 2011. Kurssien tarkoitus on myös energisoida joogaharjoitusta. Intensiivien opettajat ovat hyvin kokeneita opettajia Suomesta ja ulkomailta, joilla on omakohtainen kokemus astangajoogan opettajamestarin Pattabhi Joisin opetuksesta Mysoressa, Intiassa.

Intensiivejä opettivat Helsingin Astanga Joogakoululla vuonna 2011: Sharath Jois (Mysore, Intia) , Eddie Stern (NYC, USA), Charlie Taylor-Rugman (Lontoo, Iso-Britannia), Petri Räisänen, Hanne Sydänmaa ja Juha Javanainen.

KESÄRETRIITTI JA MINIRETRIITIT

Joogakoulu järjestää kokonaisvaltaisia joogajaksoja mm. yhteistyössä Houtskarın kansanopiston kanssa Turun saaristossa Houtskarın saarella heinäkuussa. Jaksojen viikko-ohjelmassa on aamuisen jooga-asentoharjoituksen lisäksi harjoitustekniikkatunteja, hengitysharjoituksia, joogan filosofiaa, joogamantrojen resitointia, ayurveda-terveystietoa. Aloitteijat voivat osallistua ohjatuille aamutunneille ja edistyneemmät aamumysoretunneille. Lapsille on myös joogatunteja aamupäivisin ikäryhmittäin: satujoogaa 3-5 vuotiaille ja temppujoogaa 6-10 vuotiaille. Muu ohjelma on avoin kaikille kurssilaisille kiinnostuksen ja jaksamisen mukaan. Retriitteihin kuuluu monipuolinen kasvisruoka sekä majoitus 1-4h huoneissa.

Miniretriitit ovat viikonlopun mittaisia ohjelmakokonaisuuksia, joita joogakoulu järjestää keväällä 2012 eri puolilla Suomea yhteistyössä paikallisryhmien kanssa. Ohjelmassa on asanaharjoitusten lisäksi tekniikkaharjoituksia, hengitysharjoituksia, luentoja ja keskustelua joogasta.

AYURVEDA – TERVEYSTIETO – kurssit, luennot, konsultaatiot, hoidot

Ayurveda on vanha intialainen luonnonmukainen lääkintäjärjestelmä, jossa otetaan huomioon ihmisen yksilölliset ominaisuudet, mikä sopii kullekin. Ayurvedisten päivärutiinien tavoitteena on terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Ayurvediset menetelmät energisoivat joogan harjoittelua, parantavat ruoansulatusta ja auttavat tasapainottamaan mm. vuodenaikojen vaihtelun vaikutuksia elimistössä.

Ayurvedan avulla pidetään yllä elimistön ”tulaa”, ja joogan harjoitukset - varsinkin hengitys - puhaltavat elimistön ”tuleen” lisää ilmaa/happea sepän palkeiden tavoin, joiden yhteisvaikutuksena syntyy voimakas sisäinen hehku, joka säteilee ihmisestä monin tavoin mm. jaksamisena, energisyytenä, yleisenä hyvinvointina ja iloisuutena. Intiassa Ayurvedaa ja Joogaa pidetäänkin toisiaan täydentävinä ”sisartieteinä”.

Kavita Gupta Pohjois-Intiasta opettaa suomeksi mm. Ayurvedan alkeiskursseja, jatkokursseja ja teemakursseja. Kurssien lisäksi Kavita pitää terveydenhoitokonsultaatioita ja ayurvedisia hoitoja, Annankadun alakerta.



JOOGAN FILOSOFIA

Måns Broo ja Janne Kontala ovat Intialaisen joogaperinteen suomalaisia asiantuntijoita, ja he pitävät mahdollisuuksiensa mukaan filosofisia teemailtoja joogan eri aiheista joogakoululla noin 2-4x lukukaudessa.

Länsimaissa jooga käsitetään nykyisin fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin järjestelmäksi asentoharjoitusten korostumisen vuoksi, kun taas intialainen klassinen käsitys joogasta on hyvin erilainen: jooga on mielen toimintojen hillitsemistä ja keskittymiskyvyn kehittämistä; edistynyttä joogaa ovat erityiset hengitys-, keskittymis- ja mietiskelyharjoitukset, joihin jooga-asentoharjoitukset valmistelevat. Joogan mentaalisisä tasoissa edistymistä ei pidetä mahdollisena ilman vankkaa eettistä ja vakaumuksellista pohjaa, joita filosofialla yritetään valottaa. Luennot sopivat kaiken tasoisille joogan harrastajille, kesto noin 1,5h Annankadun yläkerrassa.

JOOGASUTRAT JA -MANTRAT

Sanskritinkielisten joogasutrien ja -mantrujen opintopiiri. Muinaisten jopa yli 2000 vuotta vanhojen mantrujen (hymnien) resitoinnin sanotaan vaikuttavan ihmismieleen tasapainottavasti ja edistävän mm. keskittymiskykyä ja oppimista. Lausunta on laulamista helpompaa, sillä siinä käytetään vain kolmea säveltasoa, eli ei tarvitse osata laulaa. Sanskritinkielisten mantrujen lausunta on kielen joogaa, sillä monet sanskritin äänteet ovat varsin haastavia aluksi, mutta kun niistä pääsee jyvälle, avautuu maailma, jossa äänet kietoutuvat filosofiseksi kudelmaksi. Sopii kaiken tasoisille joogan harrastajille.

Keväällä 2012 opintopiiri kokoontuu kerran viikossa, vetäjänä Juha Javanainen. Em. Ohjelman lisäksi opintopiirissä seurataan T. Krishnamacharyan pitkäaikaisen oppilaan A.G. Mohanin luentosarjaa Patanjalin joogasutrista (1.luku): Annankadun alakerta (ti), ei tarvitse osallistua joka kerta, kesto 1h.

KIRTAN

Sami Vähäherttua ja Tero Mäntylä laulattavat ja säestävät intialaisia pyhiä lauluja kaikille kiinnostuneille Kolmannella linjalla kerran viikossa iltaisin, kesto noin 1h.

JOOGAA LAPSILLE

- 3-5 vuotiaiden ryhmä (satujooga), Kolmas linja (la)
- 6-8 vuotiaiden ryhmä, Kolmas linja (la)
- Kids Yoga (5-8v), Annankadun alakerta (su)

WOMEN'S YOGA – joogaa ja suomenkieltä maahanmuuttajanasille

Erityisesti maahanmuuttajanasille tarkoitettu joogatunti, jossa tutustutaan sekä joogaan että suomen kieleen, Annankadun alakerta (ti).

YKSITYISTUNNIT

Järjestämme yksityisopetusta koulun joogasaleilla. Yhteydenotot koulun toimistoon.

YRITYS- JA YHTEISÖTUNNIT

Järjestämme opetusta yritysten ja yhteisöjen omissa tiloissa tai koulun joogasaleilla. Yhteydenotot koulun toimistoon.