

A close-up photograph of a person's hands and feet on a blue yoga mat. The person is sitting on the mat, with their hands resting on the edge of the mat. The background is a blurred outdoor setting with a wooden deck and a body of water.

JOOGAKURSSI

Treenaamo

# JOOGAKURSSI – MITÄ JA KUKA?

Tervetuloa mukaan joogakurssille. Kurssiin sisältyy kahdeksan joogaharjoitusta ja lyhyt sointukylpy eli äänimalja-meditaatio. Yhden joogaharjoituksen kesto on 75 min sisältäen pienen alku- ja loppurentoutuksen. Kurssin harjoituksia varten et välttämättä tarvitse mitään välineitä. Joogamatto, kaksi joogatiiltä ja joogavyö ovat välineet, jotka voit halutessasi hankkia. Joissain harjoituksissa voit halutessasi käyttää apuna vilttiä, pyyhettä tai tyynyä.

JOOGAHARJOITUSTEN TEEMAT OVAT:

- 1) seisoma-asanat\*, jalkapohjatyöskentely
  - 2) eteen- ja taaksetaivutukset
  - 3) lantion avaukset / lonkan liikkuvuus
  - 4) lempeä jooga
  - 5) lapatuki ja yläraajojen työskentely asanoissa, vuorosierainhengitys
  - 6) ylösalaiset asanat eli inversiot
  - 7) keskivartalon herätys ja vartalon kierrot
  - 8) vinyasa jooga ja Ujjayi-hengitys
- extra Sointukylpy tiibetiläisillä äänimaljoilla

\* Asana tarkoittaa sanskritiksi asentoa. Sanskrit on yksi Intian virallisista kielistä ja joogan universaali kieli.

Teema kertoo osa-alueesta, johon tunnilla keskitytään. Jokainen tunti on kuitenkin tasapainoinen harjoitus, eli esimerkiksi seisoma-asana -tunnilla tehdään liikkeitä myös istuen ja makuulla. Ja koska yksi asana voidaan lukea moneen ryhmään (esimerkiksi Prasarita Padottanasana sekä seisoma-asanaksi, eteentaivutukseksi että inversioksi), samat asanat toistuvat kurssin eri tunneilla. Teemojen myötä saat niihin aina uutta tulokulmaa. Jokaisesta harjoituksesta saat pienen muistion, eli tiivistelmän siitä, mitä huomioitavaa harjoituksessa on ja mitä liikkeitä tunnilla tehtiin. Osallistuaksesi kurssille, sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta. Jooga säännöllisesti tehtynä hellii selkärankaa ja niveliä, mutta akuutit ranne-, polvi-, selkä- ja muut nivelvaivat on hyvä parannella kuntoon ennen kurssille osallistumista. Kurssi ei sovellu raskaana oleville.

## KUKA?

Hei kaikki, minä olen Merja Turunen. Olen ohjannut ryhmäliikuntaa yli 20-vuoden ajan ja työskentelen lisäksi kuntosalivalmentajana ja terveystyöskentelijänä. Jooga on minulle paljon muutakin kuin kehollinen harjoitus – se on kiehtova filosofia ja elämäntapa. Ensikosketuksen joogaan sain vuonna 2006 ja olen vuosien varrella opiskellut ja tutkiskellut joogaa monelta eri kantilta sekä kokeillut erilaisia joogasuuntauksia löytääkseni oman tapani opettaa. Olen kansainvälisesti rekisteröity joogaopettaja (Yoga Alliance RYT-200).

Tällä kurssilla ei ole tarkoitus vain ohjata joogaa, vaan opettaa joogaa. Toivon, että kurssilaiset löytäisivät oivalluksen kehollisen harjoituksen pääpiirteistä. Paljon on vielä lisättävää ja hiottavaa asanoiden yksityiskohtissa, mutta ei kaikkea kannata yrittää omaksua kerralla. Kurssin pohjalta on hyvä lähteä kehittämään omaa joogaharjoitustaan eteenpäin. Joogaharjoitus on parhaimmillaan silloin, kun ei tarvitse kuunnella eikä seurata ketään – paitsi omaa hengitystä ja kehon viestejä. Toivon, että tämä kurssi rohkaisee tekemään joogaharjoituksia myös itsekseen, ilman ohjaajaa. Sillä tavoin on mahdollista löytää joogasta ihan uusi ulottuvuus. Hyvä kehollinen harjoitus edesauttaa myös joogan syvemmän olemuksen eli ”mielenjoogan” löytämistä. Seuraavalla kurssilla voidaankin perehtyä enemmän myös hengitysharjoituksiin ja meditaatioon.

# JOOGAHARJOTUS 1)

## TEEMANA SEISOMA-ASANAT

**VIDEO:** <https://youtu.be/ZkxxLh2tG6U>

- Hyvä seisoma-asento on asanaharjoituksen perustus, sokkeli. Jalkapohjien kautta kasvatamme asentoihimme tukevat juuret (Pada bandha), mikä luo pohjan jalkojen, lantion, selkärangan, käsivarsien ja pään asennolle. Seisoma-asennot ovat energisoivia ja jossain määrin fyysisesti haastavia, joten ne lämmittävät kehoa, herättelevät hengityksen ja auttavat keskittämään mieltä.

- Huomioi liikkeissä, että et missään vaiheessa tunne kipua nilkoissa, polvissa tai lonkissa. Aseta tarvittaessa kantapäähän alle koroke. Tarkkaile, että polvi on suunnattuna varpaiden suuntaan eikä siihen kohdistu vääntöä. Jos olet hyvin liikkuva (yliliikkuva), vältä ääriasentoja. Esimerkiksi älä avaa lantiota auki niin suureen kulmaan, kuin liikkuvuutesi antaisi periksi. Jätä aina vähän varaa, vältä maksimeja. Pyri asettamaan paino tasaisesti jalkapohjalle; isovarpaan päkiälle, pikkumarpaan päkiälle ja kantapäälle.

## TUNTISUUNNITELMA

Rentoutus & hengitys

Istuksen rangan suunnat eteen ja taakse, sivutaivutus, kierto (Purvottanasana)

Konttausasento, kissan selkä eli pyöristys ja notkistus (Bidalasana)

Pumppaus konttausasento (polvet ilmassa) & alaspäin katsova koira (Adho Mukha Svanasana = AMS)

AMS yksi jalka ylös (kolmijalkainen koira) ja askel käsien väliin

Lonkan venytys ja selän pidennys (Anjaneyasana)

Eteenpäin taivutus seisten (Uttanasana)

Vuoriasento eli seisoma-asento, ns. perusasento (Tadasana)

Puu-asento (Vrksasana) – soturi II (Virabhadrasana II) – Trikonasana

”Isovarvasasento” (Padangusthasana)

Kotka helpoilla käsillä (Garudasana) – sivukulma (Parsvakonasana)

Gorilla (Pada Hastasana)

Soturi III – soturi I

Lepo alaspäin katsovassa sankarissa (Adho Mukha Virasana)

Lonkan venytys, kolmijalkainen koira, kyyhkysen venytys (Eka Pada Rajakapotasana)

Selin reiden venytys kolmeen suuntaan (Supta Padanghustasana)

Rangan kierto selin (Supta Matsyendrasana)

Loppurentoutus, kuolleen miehen asento (Savasana)

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.

# JOOGAHARJOITUS 2)

## TEEMANA ETEEN- JA TAAKSETAIVUTUKSET

**VIDEO:** <https://youtu.be/nhtt5ENN-KM>

- Eteen- ja taaksetaivutukset liikuttavat selkärankaa, mutta niillä on myös monia muita vaikutuksia. Eteen- taivutukset venyttävät koko kehon takaketjua eli lihaksistoa selän puolella. Usein esim. takareidet ovat erittäin kireät ja niiden hellävarainen ja huolellinen avaaminen vaikuttaa moneen muuhun liikkeeseen. Eteentaivutukset ovat myös syvästi rauhoittavia asentoja.

Taaksetaivutukset tuovat kehoon kaivattua vastaliikettä, koska arkinen aherrus on usein eteenpäin kumartelua ja kyyristelyä. Taaksetaivutuksilla saadaan tilaa rintakehään, vatsaan ja nivusiin ja samalla aktivoitua selän puolen lihaksia. Taaksetaivutukset ovat energisoivia ja monella tapaa avaavia harjoituksia.

- Vältä yrittämästä liian syvää taivutusta kumpaankaan suuntaan. Parhaimmillaan taivutuksiin sisältyy rentous ja nautinnon tunne, niiden ei tulisi olla pinnistelyä ja pakottamista. Aloita maltillisesti. Kuuntele herkällä korvalla kehosi viestejä, jos johonkin kohtaan sattuu, kevennä taivutusta välittömästi.

## TUNTISUUNNITELMA

Rentoutus & hengitys

Selin 1-jalan matosarja

Kippuraan (Pavana Muktasana), jalat kohti kattoa (Viparita Karani) ja nilkkojen pyörittely, lantionnostot Aurinkotervehdys (Surya Namaskar) sis. neljä eri versiota cobraa (Bhujangasana)

Niska-hartia -sarja (pyöristys, venytys ylös, rintakehän avaus)

Seisten eteenpäin taivutus (Uttanasana)

Seisten isovarpaista kiinni (Padangusthasana)

Pyramidi, jaloissa lantion leveys, kädet selän takana (Parsvottanasana)

Jalat auki eteenpäin taivutus (Prasarita Padottanasana), neljä eri versiota

Vatsallaan heinäsiirikka (Salabhasana)

Kyyhkysvenytys (Eka Pada Rajakapotasana)

Kaari (Dhanurasana) yhdellä jalalla kerrallaan tai molemmin jaloin

Alaspäin katsova sankari (Adho Mukha Virasana)

Kameli (Ustrasana)

Istuen takareiden venytys (Janu Sirsasana)

Pöytä (Ardha Purvottanasana)

Eteenpäin taivutus istuen/länsipuolen venytys (Paschimottanasana) ja itäpuolen venytys Purvottanasana

Lantionnosto/puolisilta (Chatuspadasana)

Kala (Matsyasana)

Savasana

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.

# JOOGAHARJOITUS 3)

## TEEMANA LANTION AVAUKSET, LONKAN LIIKKUVUUS

**VIDEO:** <https://youtu.be/hCWsH4a9YSc>

- Lantion alue on kehon voimanpesä. "Liike lähtee lantiosta", on täysin totta. Lantion alueen kireydet ja epätasapaino vaikuttavat moneen muuhun liikkeeseen (ja kiputilaan) kehossa ja vastaavasti kireys ja epätasapaino muualla kehossa heijastelee usein myös lantion alueelle. Tasapainoisella harjoittelulla pystytään ylläpitämään ja kehittämään terveitä liikeratoja lantion/lonkan alueella. Suuntia liikkeelle (lonkkanivelessä) on kuusi: koukistus, ojennus, lähennys, loitonnuks, ulkokierto ja sisäkierto.

- Jotta kehosi voimanpesä olisi mahdollisimman hyvässä "iskussa", harjoita kaikkia liikesuuntia tasapainoisesti sekä vahvistaen että venyttäen. Muista, että jos jokin liike aiheuttaa kipua, sitä ei ole järkevää tehdä.

## TUNTISUUNNITELMA

Rentoutus & hengitys

Adho Mukha Virasana aaltoillen polville/kannoille

Nivusen/takareiden herätys

Sisäreiden herätys

Helppo versio puolikuu-asanasta (Ardha Chandrasana) & "harppikäsi" ja kehon ulkosyrjän venytys

Alaspäin katsova koira (Adho Mukha Svanasana)

Toispolviasento (Anjaneyasana)

Laukkaava hevonen (Ashwa Sanchalanasana) polvi alhaalla ja ylhäällä

Kolmijalkainen koira jalka suorana ja koukussa

Tasapaino: Kotka-asennon (Garudasana) preppaus, Garudasana, soturi III (Virabhadrasana III)

Kuningatarkyykky (Utkata Konasana) - Virabhadrasana II - käänteinen soturi (Viparita Virabhadrasana) -

Parsvakonasana - Trikonasana

Kyyhkynen (Eka Pada Rajakapotasana)

Hindikyykky (Malasana)

Sammakko (Mandukasana)

Istuen kyyhkynen venytys - puolilotus preppaus - lehmänkasvoasento (Gomukhasana)

"Salmiakki-asento" (Baddha Konasana)

Leveä haaraistunta (Upavista Konasana)

Itäpuolen venytys (Purvottanasana)

Selin lonkan sisäkierto ja ulkokierto

Salmiakki-asento maaten (Supta Baddha Konasana)

Savasana

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.

# JOOGAHARJOITUS 4)

## LEMPEÄ JOOGA

**VIDEO: <https://youtu.be/cvu-p3REscM>**

Tämän tunnin tarkoituksena on rentoutua, rauhoittua, vetreytyä ja nautiskella. Pukeudu mukavasti, lämpimästi ja joustavasti. Jätä hetkeksi kiire ja hoppu, pysähdy ja hengitä. Nappaa tyyny mukaan, asetu pötkölleen ja käynnistä video.

## TUNTISUUNNITELMA

Jännitä & rentouta -harjoitus, yhteys hengitykseen

Selin polven halaus

Lempeä lantionnosto

Polvien keinuttelu

Molempien polvien halaus ja pyörittely

Lantion nosto jalkapohjat vastakkain, polvet auki

Lonkan sisäkierto keinuttelu

Kylkimakuulla etupuolen avaus

Rintarangan vetreytys ja rangankierto

Salmiakkiasento

Konttausasennossa rangan rullaus

Lonkankoukistajan venytys

Kierto kurkistellen kattoon ja sukellus kainalon alle

Pohkeen venytys

Vatsamakuulla olkapään venytys

"Kädenvääntö" venytys

Istuen takareiden venytys

Lapaveto

Rinnan avaus

Selin kyyhkysvenytys pakaralle

Poikittaisen pakaralihaksen venytys

Keinuttelu puolelta toiselle

Loppurentoutus

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.

# JOOGAHARJOITUS 5)

## TEEMANA LAPATUKI JA YLÄRAAJOJEN TYÖSKENTELY ASANOISSA

**VIDEO:** <https://youtu.be/fHU8fORmBTQ>

- Hyvä lapatuki on tärkeä osa laadukkaita liikkeitä, lapoja tulisi vetää hieman pois päin toisistaan sekä alas, "takataskuun"
- Olkavarsiin haetaan ulkorotaatiota eli hauksia käännetään ulospäin ja kämmenillä työskennellään kiertäen pikkurillin suuntaan, jotta yläkehoon saadaan tilaa ja voima kanavoitua yläselkään
- Ajattele aina pituutta selkärankaan!
- Yläraajojen suuntautuessa kattoon päin, seuraa käsivarrella kehon linjoja (suunta hartiasta ja rinnasta)
- Huomioi liikkeessä ranteiden ja kyynärpäiden suojaus, vältä yliojentamista

## TUNTISUUNNITELMA

Yläraajaharjoitus: olkavarren ja kämmenten ulkorotaation vaikutus lapatukeen kädet ilmassa, kämmenet paikoillaan, kämmenet lattiassa

Doris x3

Vuoriasento, perusasento (Tadasana)

Kahden jalan puu (Dvipada Vrksasana)

Tuoliasento & kierto (Parivrtta Utkatasana)

Seisten eteenpäin taivutus (Uttanasana)

Soruri II (Virabhadrasana II)

Sivukulma (Parsvakonasana)

Trikonasana

Leveässä haarassa eteenpäin taivutus (Prasarita Padottanasana), sama kierrettynä (Parivrtta Prasarita Padottanasana)

Laukkaava hevonen (Ashva Sanchalanasana)

Cobra (Bhujangasana)

Alaspäin katsova sankari (Adho Mukha Virasana)

Lankku (Phalakasana)

Alaspäin katsova koira (Adho Mukha Svanasana)

Puolisilta (Chatushpadasana)

Kala (Matsyasana)

Selin rangon/vatsan kierto (Jathara Parivartanasana) & harppikäsi

Vuorosierainhengitys (Nadi Shodhana)

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.

# JOOGAHARJOITUS 6) TEEMANA YLÖSALAISET ASANAT ELI INVERSIOT

**VIDEO: <https://youtu.be/Q7RoFGHNobA>**

- Inversioiden mukanaan tuomat hyödyt ovat niin moniniset, että suosittelen tutustumaan niihin laajemmaltikin. Esimerkiksi, ylösalaisin oleminen kuljettaa verta päähän eli tuo mukanaan ravintoa ja happea aivoille, virkistää ja kirkastaa mieltä. Inversiot saavat kehon lymfanestekierron vilkastumaan eli käynnistävät puhdistavan huuhtelun kudoksissa. Lisäksi esim. hartiaseisonta aktivoi parasympaattista hermostoa ja vagushermaa, mikä lisää mielihyvää ja rauhoittaa kehoa ja mieltä.

- Huomioi inversioissa verenpaine ja seuraa oloasi niin, että jos pää alaspäin oleminen tuo mukanaan huonon olon tai paineen tunnetta päässä, lopeta heti. Huolehdi niskan turvallisuudesta. Niskaan ei saa tulla liian voimakasta kulmaa eikä päätä saa käännellä, kun paino on lähellä niskaa.

- Turvallisuuksystä tällä kurssilla ei tehdä aura-asentoa (Halasana) eikä päälläseisontaa (Salamba Sirsasana). Ei myöskään käsitasapainoilua. Hartiaseisonta tehdään tuetusti ja suosittelenkin aina käyttämään tukeaa hartiaseisonnassa, jotta se olisi mahdollisimman turvallinen.

## TUNTISUUNNITELMA

Alkurentoutus & hengitys

Lämmittelysarja kahden jalan mato by Kylli Kukku

Puolisilta (Chatushpadasana)

Kiertoliike keskivartalon herättämiseksi

Selin selän/vatsan kierto (Jathara Parivartanasana)

Konttausasento polvet ilmassa & alaspäin katsova koira (Adho Mukha Svanasana)

Kierretty alaspäin katsova koira (Parivrtta Adho Mukha Svanasana)

Seisten "isovarvasasento" (Padangusthasana)

Pyramidi (Parsvottanasana)

Leveässä haarassa eteenpäin taivutus (Prasarita Padottanasana)

Seisten eteenpäin taivutus (Uttanasana)

Lonkan avaus

Kolmijalkainen koira (AMS)

Kyyhkynen (Eka Pada Rajakapotasana)

Delfiini (Ardha Pincha Mayurasana)

Seinää vasten:

Delfiini/päälläseisonta preppaus

Tuettu hartiaseisonta (Salamba Sarvangasana)

Jalat ylös (Viparita Karani)

Istuen "polvi-pääasento" (Janu Sirsasana)

Lapaveto yläselän venytys

Sivutaivutus istuen (Parsva Sukhasana)

Kotkan kädet (Garudasana)

Ojentajavenytys

Savasana

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.



# JOOGAHARJOITUS 7)

## TEEMANA KESKIVARTALON HERÄTYS JA VARTALON KIERROT

**VIDEO:** <https://youtu.be/WUiGtKt61Wg>

- Keskivartalon lihaksiston harjoittamisen yhteydessä on hyvä muistaa, että joogan tarkoituksena on luoda tilaa kehoon. Liian napakat pinnalliset vatsalihakset voivat tuoda mm. jännitettä selkärankaan ja kireyttä hengitykseen. Tavoiteltavaa on vahva mutta taipuisa ydin (syvät vatsalihakset), joka parhaimmillaan on liikkeiden tasapainoisuuden, vakauden, helpouden ja keveyden lähde.
- Kiertoliikkeet hellivät monin tavoin selkärankaa ja sen pehmytkudoksia. Ne mm. tuovat pituutta, joustoa ja liikkuvuutta, avaavat rintaa, olkapäitä, niskaa ja lantiota sekä venyttävät vatsaa. Lisäksi kierrot ulottuvat syväälle kehoon, stimuloiden tervehdyttävästi sisäelimiä kuten munuaisia, maksaa ja vatsalaukkua. Energeettisesti kierto liikkeet ovat vapauttavia ja puhdistavia, ns. neutralisoivia.
- Keskivartalon lihaksistoa harjoittaessasi malta tehdä liikkeet voimiesi mukaan. Ponnistele päättäväisesti mutta huomioi rajasi, jotta harjoitus kehittää mutta on turvallinen. Kiertoliikkeissä lisää kierron voimakkuutta vähitellen. Jos hengityksen virtaavuus häiriintyy, löysää.

## TUNTISUUNNITELMA

Alkurentoutus & hengitys

Istuen rangan suunnat (eteen, taakse, sivulle, kierto)

Tasapainoharjoitus polven nosto (Janu Kurparasana) ja kierto

Tuoliasento & kierto (Parivrtta Utkatasana)

Banaani-venytys

Seisten eteentaivutus (Uttanasana)

Kohti helppoa versiota kierretystä sivukulmasta (Parivrtta Parsvakonasana), kolme versiota

Soturi II (Virabhadrasana II)

Kierretty trikonasana (Parivrtta Trikonasana)

Leveässä haarassa eteenpäin taivutus + kierto (Parivrtta Prasarita Padottanasana)

AMS vuorikiipeilijä

Sivulankku versio (Vasisthasana)

Kierretty kissa (Parivrtta Bidalasana) leikkien

Sivulankku, toinen versio (Vasisthasana)

Vene-asento (Navasana)

Pöytä (Ardha Purvottanasana)

Rangankierto, puolikas kalojen kuningas (Ardha Matsyendrasana)

Selin suurin jaloin vatsaliike UPP (Urdhva Prasarita Padasana)

Vartalonkierto 1. (Supta Matsyendrasana) ja 2. (Jathara Parivartanasana)

Savasana

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.

# JOOGAHARJOITUS 8) VINYASA JOOGA

**VIDEO:** <https://youtu.be/Z-JL3ABDvoM>

- Vinyasa on dynaamista ja virtavaa joogaa. Usein kuulee puhuttavan myös flow-joogasta tai vinyasa flow-joogasta. Vinyasa tarkoittaa liikkeen ja hengityksen synkronointia. Tunnilla liikutaan siis hengityksen rytmissä, virtaavasti liikkeestä toiseen.

- Ujjayi tarkoittaa voitokasta. Englanniksi Ujjayi-hengitys on 'victorious breath' ja sitä voidaan kutsua myös 'ocean breathing', valtamerihengitykseksi, joka kuvaa hyvin hengityksen voimaa, rauhaa ja ääntä. Ujjayi-hengitys lämmittää, auttaa keskittymään ja helpottaa liikkeen ja hengityksen yhdistämistä.

## TUNTISUUNNITELMA

Suria Namaskar  
Virabhadrasana I  
Baddha Virabhadrasana  
Virabhadrasana III  
Virabhadrasana II  
Parsvakonasana  
Ardha Chandrasana  
Adho Mukha Svanasana  
Phalakasana  
Vasisthasana  
Camatkarasana  
Vasisthasana  
Navasana  
Purvottanasana  
Paschimottanasana  
Parivrtta Anjaneyasana  
Eka Pada Rajakapotasana  
Janu Sirsasana  
Gomukhasana  
Ardha Matsyendrasana  
istuva kyyhkynen  
Baddha Konasana  
Supta Baddha Konasana  
Supta Padangusthasana  
lonkan sisä- ja ulkokierto  
Jathara Parivartanasana

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti **kielletty**.

# EXTRA: SOINTUKYLPIY TIIBETILÄISILLÄ ÄÄNIMALJOILLA

**VIDEO:** <https://youtu.be/MSG31R49PZY>

Tiibetiläiset äänimaljat ovat käsin taottuja ja niissä kaikissa on yksilöllinen, kirkonkellojen kuminaa muistuttava ääni. Sointukylpy on syvärentouttava ja rauhoittava kokemus, jossa maljojen lempeä värähtely yltää kehon jokaiseen soluun ja sopuskaan.

Sointukylvyssä saa köllötellä patjalla silmät suljettuina ja kietoutua äänimaljojen pehmeään laulantaan. Äänimaljojen vaikutus perustuu resonanssiin ja ääniaaltoihin.

Kehossa on vettä jopa 75%. Äänimaljan sointi etenee kehon nesteessä ja resonoi jokaisessa sopuskaassa, saaden kehon yli sata triljoonaa solua värähtelemään harmonisesti. Värähtely yltää kehossa sinne, minne hoitajan, esimerkiksi hierojan, sormet eivät yllä; syväälle kudoksiin ja soluihin.

Äänimaljojen ääntä mitataan samoin, kuin aivoaaltojen värähtelytaajuutta. Sointukylpy saa aivojen aktiivisuustason laskemaan rauhoittamalla aivoaaltojen sykettä. Se saattelee kohti unen rentouttavaa ja virkistävää tilaa. Jo 45 min sointukylpy vastaa monen tunnin unta.

Vaikka sointukylpy on lempeä ja turvallinen tapa rentoutua, se ei välttämättä sovi sinulle, jos kärsit epileptisistä oireista.