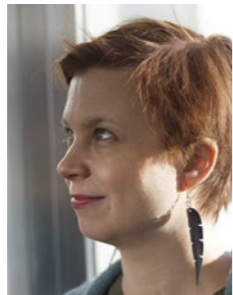


Slow Yogan opettajakoulutus

Hitaasti ja hallitusti jooganopettajaksi

KREETA RANKI



Mitä on Slow Yoga? Seuraavassa tähän vastaavat Slow Yogan kehittäjä Janne Kontala, Slow Yogan opettaja ja kouluttaja Emma Silventoinen sekä tuore Slow Yogan opettaja Kirsi Saivosalmi.

Slow yoga on asanaharjoituksen hallittua hidastamista. Asanoihin hakeudutaan hitaasti huolehtien siitä, että työskentely tapahtuu oikealla tavalla. Näin loukkaantumisen riski vähenee huomattavasti. Vakaa perusta on avainasemassa: haasteellisia asanoita kohdatti edetään maltilla. Slow yogan hyötynä turvallisuuden lisäksi on hermoston rauhoittuminen. Tämä edistää joogalle tärkeämpää päämäärää, mielen toimintojen hidastamista, ja luo näin otolliset olosuhteet meditaatiolle.

Slow yoga ei kuitenkaan ole helppoa joogaa, vaan itse asiassa hyvin haastavaa. "Isometrinen lihastyö esimerkiksi on hyvin tehokasta, ja vaatii paljon keskittymistä myös mieleltä. Slow yoga voi olla se seuraava haaste, joka omalla joogapolulla on mielekkästä ottaa vastaan," kertoo Janne Kontala.

Mikä Slow Yoga?

Janne Kontala aloitti joogan ja meditaation päivittäisen harjoittamisen 1990-luvun alkupuolella. Sitten hän on opiskellut joogaa ashramissa ja suorittanut kaksi arvostettua jooganopettajan koulutusta. "Jooga on matka itsetuntemukseen. Sellaisenaan projekti ei tule kovin nopeasti valmiiksi, onneksi. Aloitin joogan koska se tuntui jännittävältä ja haastavalta alussa. Olen sen jälkeen harjoittanut päivästä toiseen pitkälti samasta syystä. Yksikään joogan parissa eletty päivä ei ole samanlainen. Vastan tulee yhä uusia kerroksia, joista aiemmin ei ollut aavistus-

takaan," kuvaa Janne kipinänsä joogan harjoittamiseen.

Slow Yogan asanoiden perimmäisenä tarkoituksena on tukea meditaatiota: "Meditaation tuoma mielen selkeys ja rauha on minulle kokemuksena hyvin palkitseva ja tärkeä," kertoo Janne. Tämä motivoi Jannea myös Slow Yogan kehittämiseen. "Opettajana olen nähnyt että monilla joogeilla on vaikeaa päästä kiinni meditaatioharjoitukseen. Mietin miten asanaharjoitusta voisi kehittää niin, että se mahdollisimman paljon tukisi meditatiivista kokemusta ja mielen rauhoittumista."

Jooganopettajakoulutuksia on runsaasti tarjolla. Slow Yogan opettajakoulutus antaa työkaluja tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitukseen. "Slow Yogan tekniikat, avustukset ja suojaukset ovat käyttökelpoisia riippumatta siitä, millä foorumilla ja nimellä itse kukin joogaa harjoittaa ja opettaa. Pidempään harjoittaneet osaavat myös arvostaa myös sitä, miten joogaa voi käyttää myös suoraan mielen rauhoittamiseen," kertoo Janne.

Kehon kautta vaikutus mieleen

Emma Silventoinen opettaa Slow Yoga -koulutuksissa erityisesti anatomiaa ja fysiologiaa toiminnalliselta kannalta. "Anatomian ja fysiologian ymmärtäminen kautta olen oppinut ymmärtämään erilaisia kehoja sekä kehon toimintaa syvemmin," kertoo Emma. "Haluan ymmärtää, miksi keho toimii kuten toimii. Näin voin auttaa ihmisiä ymmärtämään ja hyväksymään oman kehonsa mahdollisuudet ja rajoitteet. Jokaisen keho on uniikki, joten myös joogaharjoitus on jokaiselle joogille erilainen."

Emmaa kiehtoo kehon ja mielen yhteys. Hän opiskelee fysioterapian lisäksi joogaterapiaa. "Olen käyttänyt joogaa työskennellessäni mm. mielenterveyskuntoutujien kanssa. On ollut kiehtovaa nähdä, kuinka kehon kautta voidaan mielen vaikuttaa positiivisesti. Joissain tapauksissa on helpompaa lähestyä ongelmia kehon kautta, joka voi olla monille lempeämpi tapa kohdata vaikeita asioita. Kehon reagoi mielen toimintaan eri asennoilla ja sama toimii toiseenkin suuntaan, eli kehon asennolla voidaan vaikuttaa mieleen."

Emman oma joogapolku alkoi vuosittain hahmottamisessa hatha- ja astangajoogalla. Janne Kontalan kanssa Emma on harjoitellut vuodesta 2009 lähtien. Emma etsii joogasta aluksi vastapainoa ratsastusharrastukselle. "Vuosien aikana joogasta tuli pelkän kehonhuollon sijaan elämäntapa ja joogan filosofia alkoi kiinnostaa. Tällä hetkellä jooga on tapa elää ja lopulta joogasta tuli myös työ," kertoo Emma.

Emma kertoo kokevansa Slow Yoga -harjoituksen meditatiivisena prosessina. Samalla tarkkuus kehon linjausten kanssa luo turvallisen raamin Emman yliiikkuvalle keholle. "Fyysisellä tasolla olen oppinut työskentelemään asanoissa paremmin ja löytänyt rentoutta asanaharjoitukseen. Kun asanoissa ollaan pitkiä aikoja aktiivisesti työskennellen, on tärkeää myös osata rentouttaa kehoa riittävästi." Slow Yoga on toiminut Emmalle myös kuntouttavana harjoituksena: harjoituksen avulla Emma on saanut kuntoutettua vanhoista vammoista johtuvia kipuja. Tämä on vakuuttanut Emman metodin toimivuudesta.

Slow Yoga -opettajakoulutus kokemuksena

Kirsi Saivosalmi valmistui kesäkuussa 2017 Slow Yogan opettajaksi. Hän valitsi Slow Yoga -opettajakoulutuksen, koska kaksivuotisessa koulutuksessa jäi riittävästi aikaa sulatella asioita rauhassa koulutuskertojen välissä. Lisäksi asanaharjoituksen huolellinen tekeminen oli Kirsillemme tärkeää. Eivätkä kouluttajatkaan olleet sivuseikka: "Tiesin myös Jannen maineen hyvänä ja kokeneena opettajana, joten olin varma siitä, että pääsisin todella tasokkaaseen koulutukseen!" kertoo Kirsi.

Koulutusviikonloppu oli kerran kuussa tai joka toinen kuukausi. Päivät olivat pitkiä. "Harjoittelimme niin asanoita, hengityshallintaa kuin meditaation alkeita. Joogafilosofiasta oli myös luentoja ja keskustelua," kuvaa Kirsi koulutuksen sisältöä. "Lisäksi jokaisessa koulutuskerroksessa kuului tuhti annos anatomiaa uskomattoman tietopankin Emma Silventoinen johdolla." Sen lisäksi että asanoita tehtiin opettajan ohjaamana, pureuduttiin myös yksittäisiin asanoihin tarkasti. Avustuksia harjoiteltiin parityöskentelyinä. Myös pe-

dagogisten taitojen opetteluun käytettiin aikaa erityisesti toisena vuonna.

Koulutus kulki mukana myös koulutusviikonloppujen välillä: "Saimme aina kotitehtävän sekä joogafilosofiasta että anatomian. Käytin varmasti koulutukseen enemmän kuin 200 tuntia, koska kotitehtävien tekeminen synnytti uusia kysymyksiä, joihin tietenkin piti etsiä vastaukset!"

Kaksi vuotta kestävä koulutus oli täynnä tietoa. Kirsi koki, että vaikka asanoiden linjaukset olivatkin hänelle enimmäkseen

tuttuja, koulutus toi niihinkin paljon lisää syvyyttä.

"Mutta ehkä tärkein oppi tuli opettajuudesta," tuumii Kirsi. "Olin alussa epävarma, riittäkö oma neljän vuoden joogaharjoituskokemukseni ja olenko sellainen kuin joogaopettajan pitäisi. Tarvitsin ehdottomasti aikaa prosessoida myös tätä asiaa ja onneksi koulutus kesti kaksi vuotta! Ehdin sen aikana kasvaa ajatukseen opettajuudesta ja huomata, että jokainen saa olla omanlaisensa persoona – myös opettajana!"

Slow Yoga -opettajakoulutus tarjoaa syventäviä työkaluja omaan joogaharjoitukseen ja joogan opettamiseen. Kirsillemme Slow Yoga -opettajakoulutus oli ensimmäinen kosketus joogan opettamiseen, mutta koulutuksessa on ollut mukana myös pitkän linjan opettajia syventämässä omaa tietämystään. **Slow Yoga -opettajakoulutus alkaa Turussa Konsan Kartanossa helmikuussa 2018, katso keskiaukeama.** Lisätietoa: <https://joogamattoajatelmia.wordpress.com/slowyoga>

Shiatsu

6-osainen HOITAJAKOULUTUS alkaen 24.-25.2.2018



Mahdollisuus lisäkoulutusta 6 osaisella jatkokoulutuksella ja valmistua diplomi shiatsu- ja akupainantaterapeutiksi.

Hinta 295 e / osio sis. lounaspaketin

Yöpymis- ja täysihoidtomahdollisuus.

Lisätietoja ja ilm. www.frantsila.com/shiatsu2018
p. 03 343 5500, 0400 904 516

Aromaterapia

5-OSAINEN AROMAHOITAJA/NEUVOJAKOULUTUS ALKAEN 3-4. 3.2018



Koulutus sopii lisätyökaluksi luontaistuotekaupan ja kauneudenhoitoalan ammattilaisille mm. vyöhyketerapeuteille, shiatsuhoidajille ja muille keuhoterapeuteille, terveydenhoidon ammattilaisille kuten hierojille, lähihoitajille ja sairaanhoitajille.

Se on erinomainen tuki luontaishoitajille, fyto- ja aromaterapeuteille ja yrttihoitajille. Koulutus sopii myös kaikille kiinnostuneille niin oman itsen kuin perheen tueksi.

Hinta: 1674 e sis. koko koulutus (5 osiota), lounaspaketin

Lisätietoja ja ilm. www.frantsila.com/aromaterapia2018

Shiatsu

PERUSKURSSI

Frantsilan Hyvän Olon Keskuksessa Hämeenkyrössä 11.-12.11.2017



Kurssi sopii niin oman perheen hoivaksi kuin hoitotyö tueksi

Ilmoittautuminen: frantsilanhyvanolonkeskus.fi/kurssit

Lisätiedot: p. 0400 904 516

Hinta 295 e sis. lounas ja iltapäivätarjoilut

AROMATERAPIA VANHUSTEN HOIDON TUkena

30.10.2017 Frantsilan Hyvän Olon Keskus



Päivän tavoitteena on tutustua aromaterapiaan ja sen mahdollisuuksiin auttaa ikääntymisen mukanaan tuomia ongelmia sekä kohottaa elämänlaatua ja onnellisuustasoa.

Hinta 115 e (sis. lounas)

Ilm. 9.10.2017 mennessä: frantsila.luomu@frantsila.com
03 343 5500