

Tervehdin sinua, aurinko, 3 vrk

to 16.12. – su 19.12.2021

Ohjaaja: Mayank Jain, Jorma Rusanen, jooganopettaja SJL®

Kurssilla perehdymme aurinkotervehdykseen (Surya Namaskar). Myös sen eri versioihin. Aurinkotervehdys oikein tehtynä tervehdyttää kehoa ja mieltä ja tukee henkisen tietoisuuden laajenemista elämän kaikilla osa-alueilla. Hengitys yhdistyy liikkeisiin. Lisäämme katseen kiinnittämisen eri kohtiin (drishtit), aurinkomantrat ja keskittymisen kehon psyykkisiin keskuksiin (chakrat).

Kurssilla opimme myös mitä pratyahara on ja miksi "meditaatio"-sanaa usein käytetään väärin. Teemme Antar mounaa (sisäinen hiljaisuus) ja jooganidraa. Ne ovat pratyaharatekniikoita ja huomaamme, että meditaatio on tilanne/tulos, mikä ehkä syntyy pratyahara- ja dharanaharjoitusten jälkeen.

Kurssilla opimme miten voimme luoda yhteyden keho-mielemme viiteen koshaan (kuori/taso/keho) Surya Namaskar-harjoituksessa.

Kurssi sopii parhaiten säännöllisesti tai usein jotain aurinkotervehdys-sarjaa tekeville.

Klassisen joogafilosofian mukaan ihmisen hienovarainen rakenne koostuu viidestä kehosta (kosha) ja seitsemästä vallitsevasta psyykkisestä tai energiakeskuksesta (chakra). Joogaharjoitukset tähtäävät tietoisuuden lisäämiseen ja tasapainon löytämiseen kaikilla tietoisuuden tasoilla.

Nämä viisi kehoamme ovat: fyysinen keho (*annamaya kosha*), pranan/elinvoiman keho (*pranamaya kosha*), ajatusten ja tunteiden keho (*manomaya kosha*), viisauden/korkeamman mielen keho (*vijnanamaya kosha*) ja ilon ja onnellisuuden keho (*anandamaya kosha*).

Seitsemän chakraa ovat juurikeskus (muladhara), napakeskus/sakraalikeskus (svadhisana), aurinkokeskus/solarplexus/sisäisen voima keskus (manipura), sydänkeskus (anahata), kurkkukeskus (vishuddha), mielen komentokeskus/"kolmas silmä" (ajna chakra) ja päälakikeskus/kruunukeskus (sahasrara).

Mumbaissa syntynyt ja helsinkiläistynyt Mayank Jain opettaa klassista joogaa Satyanandan/Biharin joogakoulun traditiossa. Mayank on harjoittanut joogaa yli kymmenen vuoden ajan ja on valmistunut jooganopettajaksi Bihar School of Yogasta, joka on Intian vanhin joogakoulu. Mayankin lähestymistapa joogaan on tuoda se osaksi päivittäistä elämää, jotta voimme saavuttaa kehon, mielen ja tunteiden tasapainon. Mayank ammentaa joogasta konkreettisia työkaluja, jotka tuovat elämäämme energiaa ja iloa ja auttavat meitä ratkaisemaan arjen haasteita. Jorma Rusanen on jooganopettaja SJL®. Hän valmistui ohjaajaksi 1995 ja opettajaksi 2001. Jorma on perehtynyt myös satyanandajoogaan.

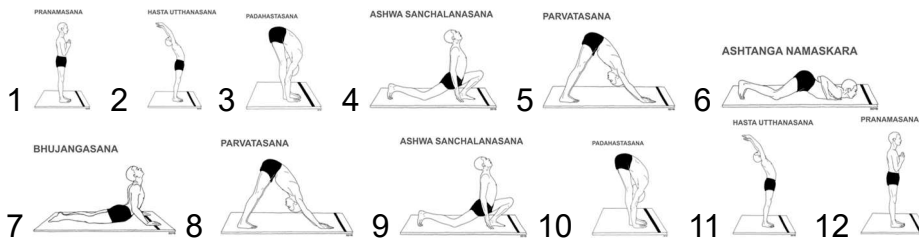
Edellisellä yhteiskurssillamme joulukuussa 2029 perehdyimme Satyananda joogan Daily Yoga Capsule ohjelmaan. Ohjelma annostelee päivittäisen jooga-annoksen otettavaksi "joogapillerinä" päivän mittaan sopivina hetkinä. Opettelimme viiden kapselin harjoitukset: neljä mantraa, kuusi asanaa (mukana myös aurinkotervehdys), neljä pranayamaa, jooganidran ja meditaatioharjoituksen.

Haluatko jo nyt tietää hieman enemmän aurinkotervehdyksestä

Aurinkotervehdyksen versioita eri joogatraditioissa on lukuisia. Swami Gitananda Girin traditiossa esitellään 17 eri tervehdystä. Krishnamacharya tutustutti Yoga Makarandassa kahden tervehdyksen periaatteisiin. Niiden pohjalta hänen oppilaansa Sri K. Pattabhi Jois traditio opettaa kahta aurinkotervehdystä: aurinkotervehdys A ja aurinkotervehdys B. Swami Sivanandan tradition pohjalta Swami Satyananda Saraswatin Biharin joogakoulu opettaa yhtä lailla laajalle levinnyttä aurinkotervehdyksen versiota kuin edellä mainitut A ja B.

Kurssilla saamme tuntua useaan eri aurinkotervehdykseen. Erityisesti perehdymme Biharin joogakoulun versioon. Surya Namaskara eli ”tervehdin sinua aurinko” käsittää 2 x 12 asentoa, jotka on yhdistetty yhdeksi pitkäksi, liukuvaksi liikkeeksi. Sarjan 12 asennosta jokainen omalla tavallaan virkistää kehoa. Asennot vaikuttavat elimistöön ja venyttävät lihaksia ja jänteitä. Harjoituksessa on 12 erilaista tapaa vaikuttaa selkärankaan ja siten poistaa jännityksiä koko kehosta. Selkärangassa sijaitsee keskushermosto, joka yksityisten hermoratojen välityksellä käsittää koko kehon – vaikuttamalla selkärankaan vaikutetaan koko kehoon. Liikkeet stimuloivat myös verenkiertoa.

Hengitys johtaa liikettä ja asentoihin siirtymistä. Hengityksen alkaessa aloitetaan liike. Esimerkkinä käy alla olevan kuvasarjan asento 2. Siinä sisäänhengitys aloittaa liikkeen: kädet kohoavat ylös, päätä ja selkäranka taivutetaan taaksepäin. Sisäänhengityksen päättyessä keho on taipunut taaksepäin. Asento säilytetään hetken ajan, sitten alkaa uloshengitys ja sen myötä valmistautuminen seuraavaan liikkeeseen. Tässä tapauksessa asentoon 3 eli eteentaivutukseen. Tässä näet kaikki aurinkotervehdyksen liikkeet koottuna:



Lisätietoa aurinkotervehdyksistä saat mm. seuraavista teoksista.

Swami Gitananda Giri. 2011. Surya Namaskar. An expression of our gratitude to life. Dr. Ananda Balayogi Bhavananin päivittämässä kirjassa opetetaan toistakymmentä eri aurinkotervehdyksen versiota.

Swami Satyananda Saraswati. 2008. Asana Pranayama Mudra Bandha. Munger: Yoga Publications Trust.

Swami Satyananda Saraswati. 1996. Surya Namaskar. A technique of solar vitalization. Munger: Bihar School of Yoga.

Räisänen, Petri. 2005. Astangajoogaa Sri K. Pattabji Joisin perinteen mukaan. Helsinki: Otava. Teoksessa opetetaan Krishnamacharyan perinteen aurinkotervehdykset A ja B.