



Terve selg kui elu tugi

Jõgeva, 24. jaanuar 2015

Selja abistamiseks sobivate jooga- ja joogateraapia võtete tutvustus teoorias ja praktikas

Selg on sümboolselt meie elu tugi. Ildses joogaõpetuses pöörati seljale väga suurt tähelepanu, kuna usuti, et kõik elulised funktsioonid paiknevad selgroos. Terve selg tagas täisväärtusliku toimimise kogu kehale.

Tänapäeval, kui nõ sõit seljas on, kaob selgroost elamiseks vajalik jaks, seismine ja istumine muutuvad ebamugavaks. Hiljem kiirgavad seljaprobleemid edasi jäsemetesse ning siseorganitesse.

Hoidmaks selga terve ja tugevana, on vaja tema eest pidevalt hoolitseda. Joogateraapia õpetuse kohaselt saab inimene sünniga kaasa vajalikud vahendid oma selja tervena hoidmiseks: tähelepanu suunamine, pikutamine, liigutamine, hingamine, kujustamine jne. Joogaterapeudil on sealjuures rätsepa ülesanne: aidata oma eriteadmistele ja kogemustele tuginedes sobivad vahendid tervikharjutuseks kokku õmmelda.

Õppepäeval räägitakse, mis on joogateraapia, kuidas joogateraapia aitab seljas eluväge taastada, miks on joogateraapia harjutus eranditult isiklik ja milliste tulemusteni on joogateraapia abil võimalik jõuda. Kahest näidispraktikast üks on suunatud alaseljale ja teine ülaseljale. Õppepäevale oodatakse kõiki, kes tunnevad huvi oma selja tervise või seljaprobleemide leevendamise vastu.

Aeg ja koht

L. 24. jaanuar 2015

Kell 11.00.-14.30

Spordikeskuse Virtus
aeroobikasaal

Aia 40, Jõgeva

Registreerumine ja info

ernat@hot.ee, 56872209

anne.kalvi@gmail.com,
5049729

Tasu

7 EUR

Senioridele 5 EUR

www.jooga.ee

Erna Tamm

Alustas joogaga tegelemist 1985. Lõpetanud Tallinna Joogaühingu 2-aastase joogajuhendajate kursuse. 2012 lõpetas Krishnamacharya traditsioone jätkava rahvusvahelise joogaõpetajate 4-aastase koolituse. Täiendanud end Indias, jooga- ja joogateraapia alaselst Rootsisis, Austrias ning Itaalias. Lisaks põhitööle kunstianete õpetajana juhendanud joogagruppe alates aastast 1999 järjepidevalt kuni tänaseni. Alates 2009. aastast annab eratunde ja koostab individuaalseid joogapraktikaid.

Anne Kalvi

Alustas joogateekonda 1999. 2004-2005 läbis Tallinna Joogaühingu joogajuhendajate kursuse ja 2008-2012 rahvusvahelise joogaõpetajate kursuse Krishnamacharya õpetustraditsioonis. Aastast 2011 jätkab regulaarsete joogateraapia õpingutega. Jooga põhiõpingute kõrval osalenud paljudel täiendõppe seminaridel, sh erivajadustega laste jooga koolitusel Indias. Joogagruppe juhendab alates 2004, eratunde koos isikliku joogapraktika koostamisega annab alates 2009. aastast.