

28.09. Tallinn

TEADLIK JOOGAHARJUTUS

*Millest räägib jooga alusteos?
Teooria ja praktika*

Paljud inimesed kogevad jooga harjutuste head mõju. Samas on ka jooga harjutused ka pisut müstilised. Kuidas ja miks neid teha, milles on iva?

Oleme näinud jooga harjutuste imitatsioone paljudes kohtades, näiteks ajakirja kaanel. Mis muudab ühe harjutuse või asendi joogaharjutuseks ja kas iga harjutus võib olla joogaharjutus? Kust läheb piir gümnaastika/akrobaatika/võimlemise/spordi ja jooga vahel?

Joogaharjutuse praktiseerijal võib paratamatult tekkida küsimus, kuidas praktiseerida harjutusi? jooga harjutuste tegemiste metoodika võib tunduda suhteliselt avar: dünaamiliselt / staatiliselt, treenides tugevust või harjutades paindlikkust, jne. Õnneks leidub universaalne valem/kriteerium, mis aitab selles küsimuses orienteeruda.

Peale trenni tunneme ennast mõnusalt. Pikapeale hakkab tekkima sügavam huvi, kuhu viivad need harjutused? Saavutame paindliku ja osava keha? Vanad joogid ütlesid, et see on midagi palju enam.

Joogapäeva info

Aeg: 2014 september 28, pühapäev, 10:00 - 13:00

Koht: Tallinn, Müürivahe 31-1, Studio 108

Tasu: 20€ ettemaks; 25€ kohapeal

Ettemaks: EE621010220199427225, RK OÜ

Selgitus: Jooga, 20140928, osaleja nimi

2014 joogapäevade kava

28.09 Teadliku joogaharjutuse töötuba

26.10 Teadlik hingamine harjutuses

16.11 Joogahingamine, prānāyāma (sissejuhatus)

07.12 Jooga tervise kontekstis - mida teha alaselja valuga?