

TEADLIK HINGAMINE JOOGAHARJUTUSES

10.26.2014 Tallinn

Tänapäeval on jooga sünonüümiks saanud graatsilised joogaasendid. Kuid pelgalt kehalised harjutused ei tee veel sellest joogat. Jooga harjutuste juurde kuulub ka teadlik hingamine. Ilma teadliku hingamiseta on see lihtsalt võimlemine. Kui me kogeme jooga harjutuste head mõju enesetundele, siis teadlikkus harjutusest ja teadlikkus hingamisest on üheks oluliseks põhjuseks.

Teadlik hingamine viib meid palju sügavamale harjutusse – see aitab harjutuse mõju oluliselt suurendada, süvendada. Iga sissehingamisega

tunneme, kuidas kehasse tuleb ruumi juurde. Iga väljahingamisega tunneme vabanemist pingetest.

Eelmisel joogapäeval oli teemaks “teadlik joogaharjutus” ning selle jätkuks ongi käesolev “teadlik hingamine joogaharjutuses”. Omakorda selle jätkuks on “sissejuhatus joogahingaminsse ehk prāṇāyāma-sse”, mis on joogatee neljas aste.

Kuna teadlik hingamine harjutuses sisaldab mitmeid aspekte, siis on see teema jaotatud kahe korra peale.

Joogapäeva info

Aeg: 2014 oktoober 26, 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

26.10 Teadlik hingamine harjutuses 1/2

16.11 Joogahingamine, prāṇāyāma (sissejuhatus)

07.12 Jooga tervise kontekstis – mida teha alaselja valuga?

04.01 Teadlik hingamine harjutuses 2/2