



Lajiesittelyt:

Jooga

Joogaharjoituksen kuluessa hiljennytään ja virittäydytään tekemään fyysisiä harjoituksia, asanoita, keskittyen kuuntelemaan niiden vaikutuksia kehossa. Liikkeeseen yhdistetään luonnollinen hengitys, joka samalla tukee liikkeen suoritusta ja tasapainottaa ruumiin ja mielen keskinäistä toimintaa. Hengityksen ja liikkeen koordinointi sekä jatkuva tietoinen valppaus harjoituksessa lisäävät myös keskittymiskykyä.

Lämpöjooga

Lämpöjooga on normaali joogaharjoitus, mutta sali lämmitetään n 32-36 asteen lämpöiseksi. Mukaan oma alusta tai alustan päälle iso pyyhe, tms. sekä juomapullo ja kevyt vaatetus. Normaalista tunnista poiketen lämpöjooga toimii paljon muunakin kuin rentoutuksena. Tuloksia liikkuvuudessa saavutetaan nopeasti, silti ilman seuraavan päivän lihaskipuja. Lämpöjooga on turvallista ja se tukee lihasten rentoutumista. Jo parin kerran jälkeen tasapaino ja notkeus lisääntyvät lämpöjooga myös kiihdyttää aineenvaihduntaa, joten se on hyvä nesteenoistaja.

Lempeä lämpöjooga

Lempeässä lämpöjoogassa teemme hieman kevyemmän harjoituksen n 28 asteen lämmössä.

5 Tiibetiläistä riittä

Nämä riitit ovat yksinkertaisia voimistelu- ja joogaliikkeitä. Ne voimistavat ja notkistavat jäykkiä lihaksia ja niveliä ja niiden uskotaan nuorentavan koko ihmistä.

Tarinan mukaan alun perin salaperäisiä riittejä harjoittivat Himalajalla asuvat budhalaismunkit jotka näyttivät monta kymmentä vuotta nuoremmilta kun mitä he olivat todellisuudessa.

Syvävenyttely+rentoutus

Käydään läpi koko kehon isot lihakset lempein ja pitkin venytyksin ja sen jälkeen n. 15 min rentoutus.

Naurujooga

Nauru edistää mielen ja kehon terveyttä kokonaisvaltaisesti. Kun nauramme voimakkaasti, stressihormonin, kortisolin, taso kehossamme alenee ja hyvänolon hormonin, endorfiinin tuotanto kehossamme vilkastuu. Naurusta saa voimavaroja, jaksamista ja se tuo lisää harmoniaa elämään. Naurun on todettu lisäävän luovuutta, oppimiskykyä, sosiaalista kyvykkyyttä, yhteenkuuluvaisuutta, keskittymiskykyä sekä elämäniloa. Tyypillinen naurusessio on yhdistelmä joogan hengitysharjoituksia, venyttelyä, stimuloituja nauruharjoituksia ja lapsellisen leikkimielisyyden kehittämistä.

Skumppajooga/bissejooga/kombuchajooga/vichyvesijooga

Skumppajoogassa kuohuviinipullo ja -lasi seuraa joogaajaa läpi harjoituksen. Harjoituksessa käydään läpi joogasta tuttuja liikkeitä. Huom! Oma kumplivapullo mukaa ja sitä EI saa avata ennen tuntia.

Joogamix

Tutustutaan lempeään hatha –joogaan sekä voimakkaampaan astringenttiseen joogaan, lopuksi rentoutus.

Kasvojooga

Kasvojooga kohottaa kasvoja, oikaisee juonteita ja muuttaa ilmeen positiivisemmaksi

Kasvojooga on luonnollinen keino saada positiivinen, nuorekas ilme.

Kasvojen lihaksisto voi vaikuttaa migreeniin, hampaiden stressipurentaan ja narskutteluun, äänenkäytön ongelmiin ja niska-hartiaseudun jännityksiin.

Sointukylpy

Ota hetki aikaa itsellesi, hyvä asento makuualustalla ja kääriydy vilttiin halutessasi.

Soittimien harmoniset äänet saavat olon tunteen rauhalliseksi, rentoutuneeksi ja tuovat hyvän olon tunteen.

Hoitava ääni on tehokas apu, kun olet ylivirittynyt, levoton ja kun stressihormonit jylläävät saaden kehossa aikaan erilaisia kireyksiä ja kiputiloja. Harmonisten äänen kuuntelu vaikuttaa aivoaaltojen taajuuksiin rauhoittaen ja tasapainottaen elimistön toimintoja. On tärkeää antaa itselle tilaa pysähtyä ja rauhoittua, jotta kehomme pääsee palautumaan ja korjaamaan stressin aiheuttamia ongelmia.

Meditaatio

Meditaatio-tunnilla tutustutaan lyhyisiin läsnäolo- ja hiljentymisharjoituksiin, joita voi tehdä arjessa kotona tai työpäivän lomassa. Harjoitellaan muutama piristävä hengitysharjoitus esim. aamuun tai keskelle kiireistä työpäivää sekä rauhoittava mielikuvaharjoitus stressaantuneelle ja levottomalle mielelle esim. nukahtamisen helpottamiseksi.

Pukeudu mukaviin, lämpimiin vaatteisiin ja tule kokeilemaan jotain uutta!

Shiatsuvenyttely

Perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen ja shiatsu-hoitoon perustuva tunti jolla venyttellään auki kehon energiaratoja. Helppoja, osin tuttuja liikkeitä. Sopii kaikille. Laittaa jumittuneet energiat liikkeelle lempeästi mutta tehokkaasti.

Äijäjooga

Vain miehille 😊. Keveitä perusharjoituksia ja rentoutumista. Pyrkimyksenä ei ole seistä päällä vaan tukevasti jaloilla. Tyynen hilpeää äijäjoogaenergiaa. Mitä jäykempi äijä, sen soveliaampi äijäjoogaryhmään. Kaikenlaiset, myös norjat äijät ovat tervetulleita ryhmään.

Pilates

Pilates harjoittelulla vahvistat keskivartalon syviä tukilihaksia, parannat selkärangan liikkuvuutta, kehität kehonhallintaa ja -hahmotusta ja tätä kautta saavutat hyvän ryhdin ja saat esimerkiksi helpotusta selkävaivoihin ja lantionpohjan toimintahäiriöihin. PhysioPilates on fysioterapeutin ohjaamaa pilatesharjoittelua, joka mahdollistaa liikkeiden tarkan soveltamisen jokaiselle sopivaksi.

Muistijooga (max 10 henkeä)

Muistijoogan tarkoituksena on hyvän muistin säilyttäminen, aivojen aktivointi sekä muistisairauksien ennaltaehkäisy. Muistijooga on Japanista lähtöisin oleva menetelmä. Laji on omiaan ennaltaehkäisemään Alzheimeria ja hidastamaan taudin etenemistä. Liikkeen ja ajatustyön yhdistäminen on erityisen tehokasta aivojumppaa. Muistijoogamatolla astellaan tietyssä järjestyksessä ruudusta toiseen, ja samalla muistellaan esimerkiksi numeroita ja värejä. Ristikkäiset askelkuviot haastavat aivolohkoja työskentelemään keskenään. Muistijoogan lopuksi rentoudutaan ja tyhjennetään mieli.

Meditatiivinen kehonhuoltotunti

Tämä tunti koostuu erilaisista kehoa avaavista liikkeistä ja joogastakin tutuista asanoista. Lihasten aktiivisen venyttämisen sijaan asennoissa keskitytään enemmän hengitykseen ja sen kevyeen, rauhalliseen liikkeeseen jonka myötä myös keho rentoutuu.

Erialaisten hengitystekniikoiden avulla avautuu myös energeettisiä jumeja kehosta kun venytys tai liike ei ole väkisin puskevaa. Harjoituksessa keskitytään myös tarkempaan kehon kannattelun tiedostamiseen jotta asennoissa ei "romahdeta" nivelten päälle.

Kehonhuolto flow

Kehonhuolto flow- tunti koostuu monipuolisista harjoitteista, niin rauhallisista ja meditatiivisista kuin fyysisemmistäkin ja hikeä pintaan saavista. Alkuun laskeudutaan läsnäolevaan hetkeen hengitysharjoitusten tms. rauhoittavien tekniikoiden avulla. Sen jäljkeen tehdään temmoltaan erilaisia asana- ja liikesarjoja, jotka avaavat kehoa ja saa aineenvaihdunnankin liikkeelle. Lopussa hidastetaan taas nauttimaan pysähtymisestä ja levosta.



Hyvinvointicenteristä kaikki kehon ja mielen hyvinvointiin.