



Jäsenkirje 3/2012

11.10.2012

Hyvä joogaystävä

Kaikki muuttuu, myös joogaharjoitus mukautuu jokaiselle sopivaksi eri ikäkausina. Espoossa on nykyisin tarjolla joogaa vauvoille ja leikki-ikäisille sekä koululaisille ja tarjonta näyttää vain lisääntyvän. Nuorten elintavat ovat raitistuneet. Enää ei välttämättä ole "coolia" vetää viinaa tai röökiä. Jooga sen sijaan on hyvinkin suosittua nuorten parissa. Nuoret aikuiset täyttävät joogasaleja ja julkkikset kertovat tiedotusvälineissä löytäneensä tasapainoa ja mielen tyyneyttä joogasta. Keski-ikäiset naiset ja nykyisin myös miehet täyttävät joogaryhmiä eri puolilla Espoota. Vanhimmat ikäluokat ovat löytäneet joogasta sopivan itsehoitomuodon. Jooga voi olla apuna elämän vaikeuksien kohdatessa ja auttaa myös hyväksymään sairauden ja kuoleman osana elämää.

Kuoleman kohtaaminen kuitenkin riisuu meidät usein sanoista, niin nytkin kun muistelen Ritvaa, edesmennyttä yhdistyksemme puheenjohtajaa.

Ritva Koivuselle jooga oli tärkeä osa elämää. Ritva valmistui 2001 jooganopettajaksi Suomen Joogaliiton koulutuksessa ja teki vapaaehtoistyötä Joogaliiton, Helsingin joogaterapia yhdistyksen ja Helsingin jooga-yhdistyksen eteen. Lisäksi hän ohjasi useilla Suomen Joogaliiton omistaman joogaopiston kursseilla. Aloitimme kesäjoogan pitämisen Matinkylän Pirtillä Ritvan kanssa ja muutaman vuoden sitä pyöritettyämme kypsyi ajatus Espoon Joogakerho ry:n perustamisesta. Nyt tämä "vauva" on jo viisivuotias ja toimintaa on mukavasti. Ritva ohjasi yhdistyksemme ensimmäistä joogaryhmää Haukilahdessa yhdessä Kristiina Luukkosen kanssa. Vielä viime kesänä Ritva kävi kesäjoogassa ja sanoi että kipu unohtuu kun on ohjattavana ja joogan jälkeen on hyvä olla. Vähitellen sairaus vei Ritvan voimat, silti hän oli kiitollinen elämälle ja valmis lähtemään kun sen aika tuli.

Varapuheenjohtajamme, sydämellinen ja innostava tanssin- ja astangajooganopettaja Jenna Rignell tulee hoitamaan puheenjohtajan työt seuraavaan vuosikokoukseen asti.

Kesäjooga onnistui jälleen erinomaisesti. Kiitos osallistujille ja vapaaehtoistyötä tehneille ohjaajille! Tänä syksynä yhdistyksemme kaksi joogaryhmää jatkavat aivan täysinä.

Uudessa Matinkylän aamu-joogassa on vielä tilaa.

Marraskuussa tarjoamme ohjaajille mahdollisuuden syventää tietämystään ja kokemustaan pranayamasta Iyengarjoogaopettaja Päivi Jokimiehen ohjauksessa.

Jäsenillemme ja myös muille asiasta kiinnostuneille on marraskuun lopussa on tarjolla osallistuminen elävöittävään Mantralauluun.

Jenna Rignell on käynnistämässä Matinkylään lasten joogaryhmää.

Ensikeväänä 7.4.-13 jäsentilaisuudessa jooganopettaja ja joogaterapeutti Iia Lappalaisen aiheena on: Ääni ja jooga.

Nauttikaa syksystä täysin siemauksin ja lämpimin sydämin.

Ulla-Maija Rönkä



jatkuu seuraavalla sivulla

Tulevaa toimintaa

Syysjoogaa

Järjestämme syksyllä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se alkaa torstaina 6.9. -29.11. klo 19,15-20.45, kertoja on 12. Syysloma on 18.10. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä.

Aamujoogaa Haukilahdessa

Aamujoogaa syyskaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, 12.9.-12. alkaen, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. ja kertoja on 12. Ohjaajana jatkaa sama joogaliiton kouluttama opettaja Kristina Luukkonen, joka opettaa kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä.

Aamujoogaa Matinkylässä

Aamujoogaa syyskaudella Matinkylän ostoskesksessa Dojon tiloissa, Matinkatu 22, 02230 Espoo, 10.9.-12. alkaen, maanantaisin klo 9.15-10.45. ja kertoja on 12. Ohjaajina joogaliiton kouluttamat opettajat Kristina Luukkonen ja Berit Pystynen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Kurssin maksu on 90e, voit hyvin tulla mukaan vaikka kesken syyskauden tai varata paikkasi tammikuussa -13 alkavalle kurssikaudelle. Keväällä kertoja on 15 ja hinta 110e. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssilla on tilaa.

Syksyn ohjaajatapaaminen

Ohjaajatapaaminen on su. 4.11. klo 12-15. Iyengarjooganopettaja Päivi Jokimies ohjaa meitä pranayamaan lyhyen alustuksen ja harjoituksen kautta. Paikkana on Espoon Iyengarjooga keskus, Westendintie 1, 02160 Espoo. <http://www.joogaespool.fi/>. Tilaisuus on tarkoitettu jooganopettajille ja alaa opiskeleville. Kurssi on jäsenille maksuton (muilta 10e) eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Oma jooga-alusta mukaan.

Jäsentilaisuus mantralaulun merkeissä

La. 17.11 klo 16.30-19. Espoon tanssiopiston tiloissa: Piispanportti 12 b, 2.krs. 02200 Espoo. Osallistumismaksu jäseniltä 4e, muilta 9e. Teetarjoilu.

Lämpimästi tervetuloa nauttimaan mantralaulusta, uusi, pidempiaikainen tai vasta tuleva jäsenemme! Mantra muodostuu kahdesta tavusta: `man`eli ajatella ja -tra eli vapautua. Mantralaulut eli bhajanit ovat musiikillinen joogaharjoitus, joissa on sama tarkoitus kuin kaikessa joogaharjoituksessa: syventää sisäisen rauhan ja ilon kokemusta. Bhajanit pohjautuvat sanskritin kieleen, joka on ikivanha historiallinen kieli. Se on aikoinaan otettu Intiassa käyttöön hyvin joogaan sopivana kielenä. Yksinkertaisia ja kauniita mantralauluja esilaulaa ja säestää meille Janne Näätänen, jonka jälkeen koko ryhmänä vastaamme laulamalla saman takaisin. Laulaaksesi mantralauluja et tarvitse laulajan ääntä etkä taitoja ja on helppo ääntää. Omia rytmisoittimia voi ottaa mukaan tai tarttua esimerkiksi paikalle tuotuun rytmimunaan. Olet tervetullut myös vain kuuntelemaan ja kokemaan lauluja, sopii myös lapsille. Illan päätteeksi lausumme vielä hyvän tahdon mantraa kaikkien maailman olentojen onnellisuuden puolesta ja meditoimme hetken hiljaisuudessa. Ilmoittautumiset: ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 0456798221. Jos myöhästy, laita tekstiviesti niin tulemme avaamaan.

Kevätjoogaa -13

Järjestämme keväällä Olarissa Steinerkoululla joogan jatkokurssin. Olarin Steinerkoulu, Olarinniityntie 10, 02210 Espoo. Ohjaajana on Heidi Mehtonen. Se alkaa torstaina 10.1.2013. klo 19,15-20.45, kertoja on 14. Kurssin hinta on 105e. Kurssille ilmoittautumiset ovat jo alkanee: heidi.anitta@gmail.com tai tekstiviestillä 040 7489476. Kirjoita siihen nimesi ja yhteystietosi. Oma jooga-alusta mukaan.

jatkuu seuraavalla sivulla

Aamujoogaa Matinkylässä -13

Aamujoogaa kevätkaudella Matinkylän ostoskesksessa Dojon tiloissa, Matinkatu 22, 02230 Espoo, maanantaisin klo 9.15-10.45. 14.01.-13 ja kertoja on 15 peräkkäistä maanantaita, paitsi maanantai 01.04., jolloin on toinen pääsiäispäivä (pyhäpäivä). Viimeinen kerta on siten 29.04.-13. Hinta 110e. Ohjaajina joogaliiton kouluttamat opettajat Kristina Luukkonen ja Berit Pystynen, jotka opettavat kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssilla on tilaa.

Aamujoogaa Haukilahdessa -13

Aamujoogaa kevätkaudella Haukilahden palvelutalossa Haukilahdenkatu 6, 02170 Espoo, keskiviikkoisin klo 9.15-10.45. alkaen 16.01.-13 ja kertoja on 15. Viimeinen kerta on 24.04.-13 ja hinta 110e. Ohjaajana jatkaa joogaliiton kouluttama opettaja Kristina Luukkonen, joka opettaa kaikille soveltuvaa Hathajoogaa. Ilmoittautumiset: Kristina puh 050 3533468 tai sähköpostitse: tiahei.luukkonen@kolumbus.fi. Oma jooga-alusta mukaan. Kurssi on täynnä, kysy peruutuspaikkoja.

Kevään jäsentilaisuus -13

Kevään jäsentilaisuus alkaa su 7.4.-13 klo 12-15. Paikka on vielä avoin.

Aiheena on: Jooga ja ääni. Seminaarin ohjaa jooganopettaja ja fysioterapeutti Iia Lappalainen.

Ilmoittautumiset ulla-maija.ronka@kolumbus.fi tai tekstiviestinä 045 6798221.

Maksu paikanpäällä yhdistyksen jäseniltä 20e, muilta 30e. Jooga-alusta mukaan.

