

Kohti joogaopettajuutta

Roots Helsingin joogaopettajakoulutus

2025

Opettaja: Jenni Räikkönen



“As a single footstep will not make a path on the earth, so a single thought will not make a pathway in the mind. To make a deep physical path, we walk again and again. To make a deep mental path, we must think over and over the kind of thoughts we wish to dominate our lives.”

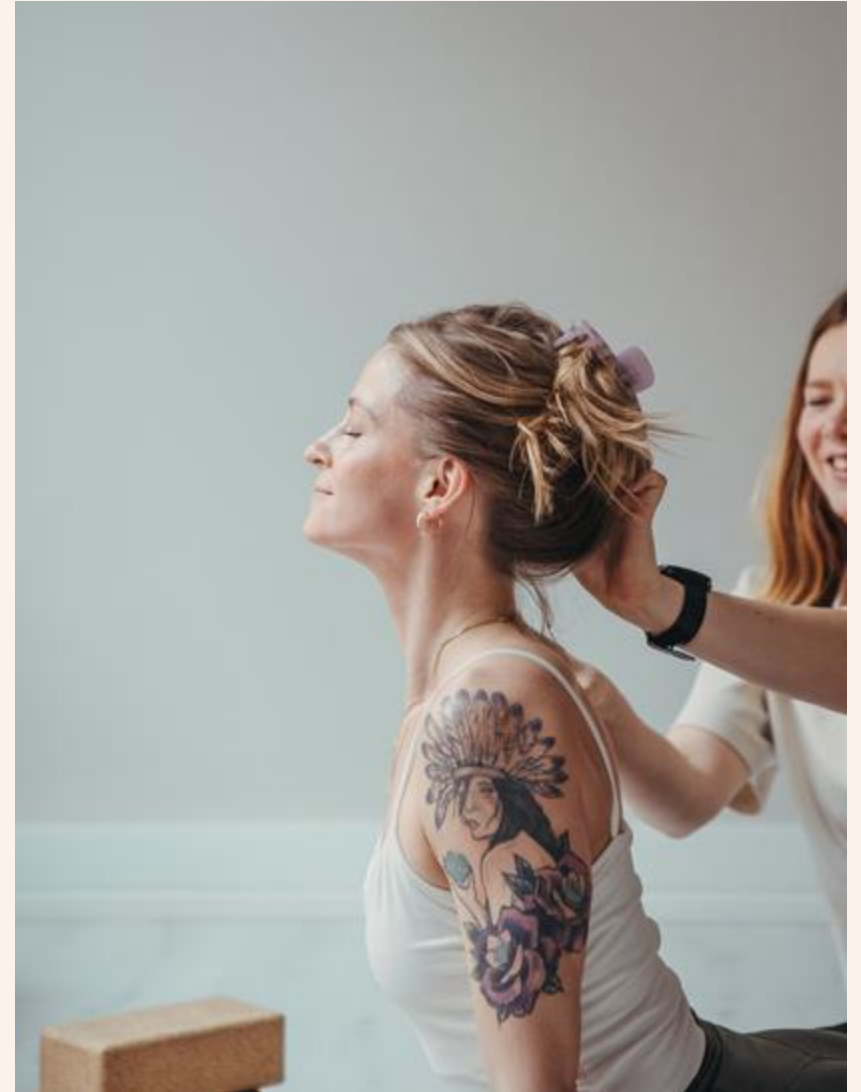
- Henry David Thoreau

Joogatunnin rakentaminen

Modernilla joogakentällä on ollut perinteisesti kaksi tapaa lähestyä sarjoittamista:

1. Sama toistuva sarja (esim. Astanga & Bikram)
2. Jatkuvasti vaihtuva sarja (esim. Vinyasa Flow, Flow, Yin, Hatha jne.)

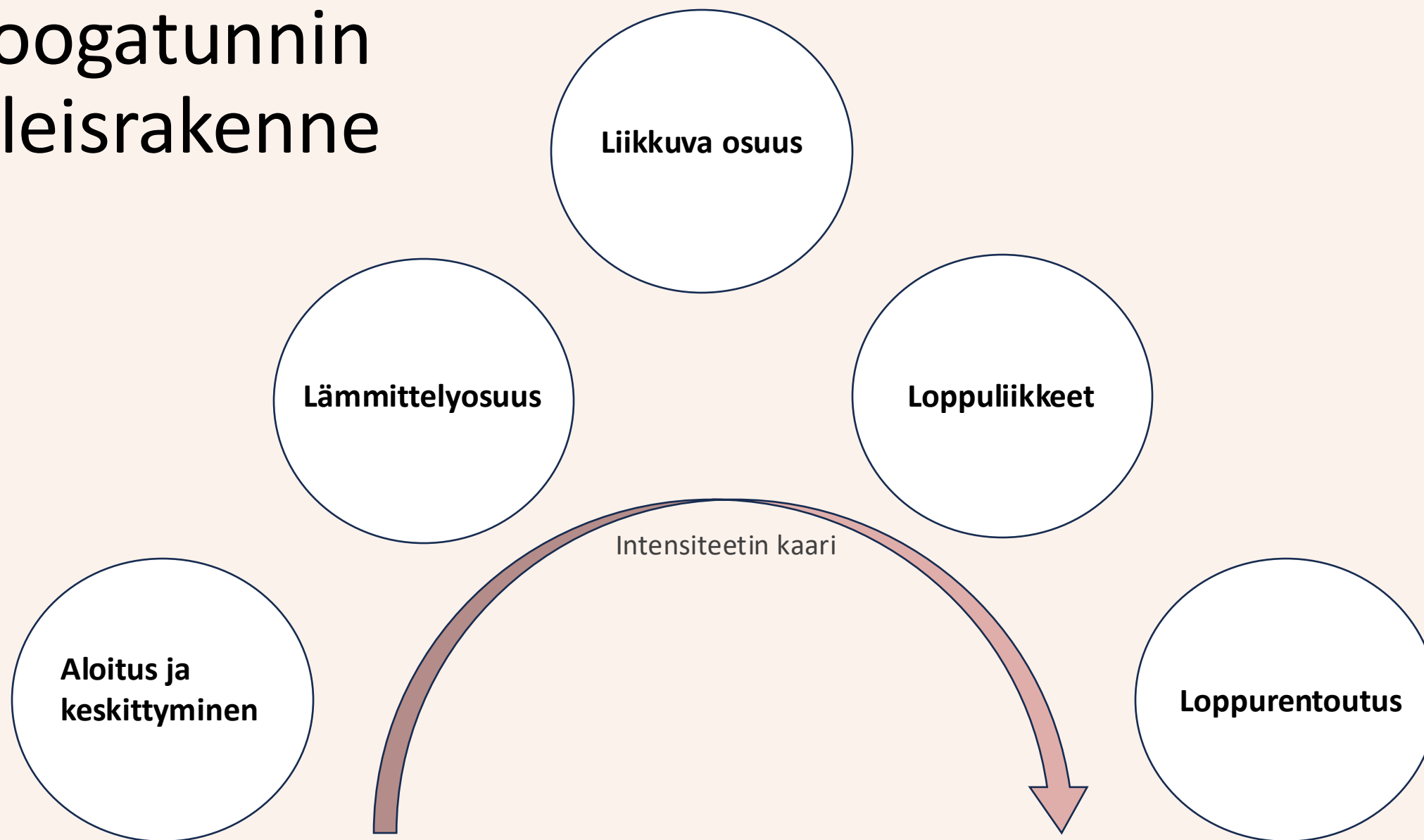
Mietitään hetki näiden lähestymistapojen plussia ja miinuksia.



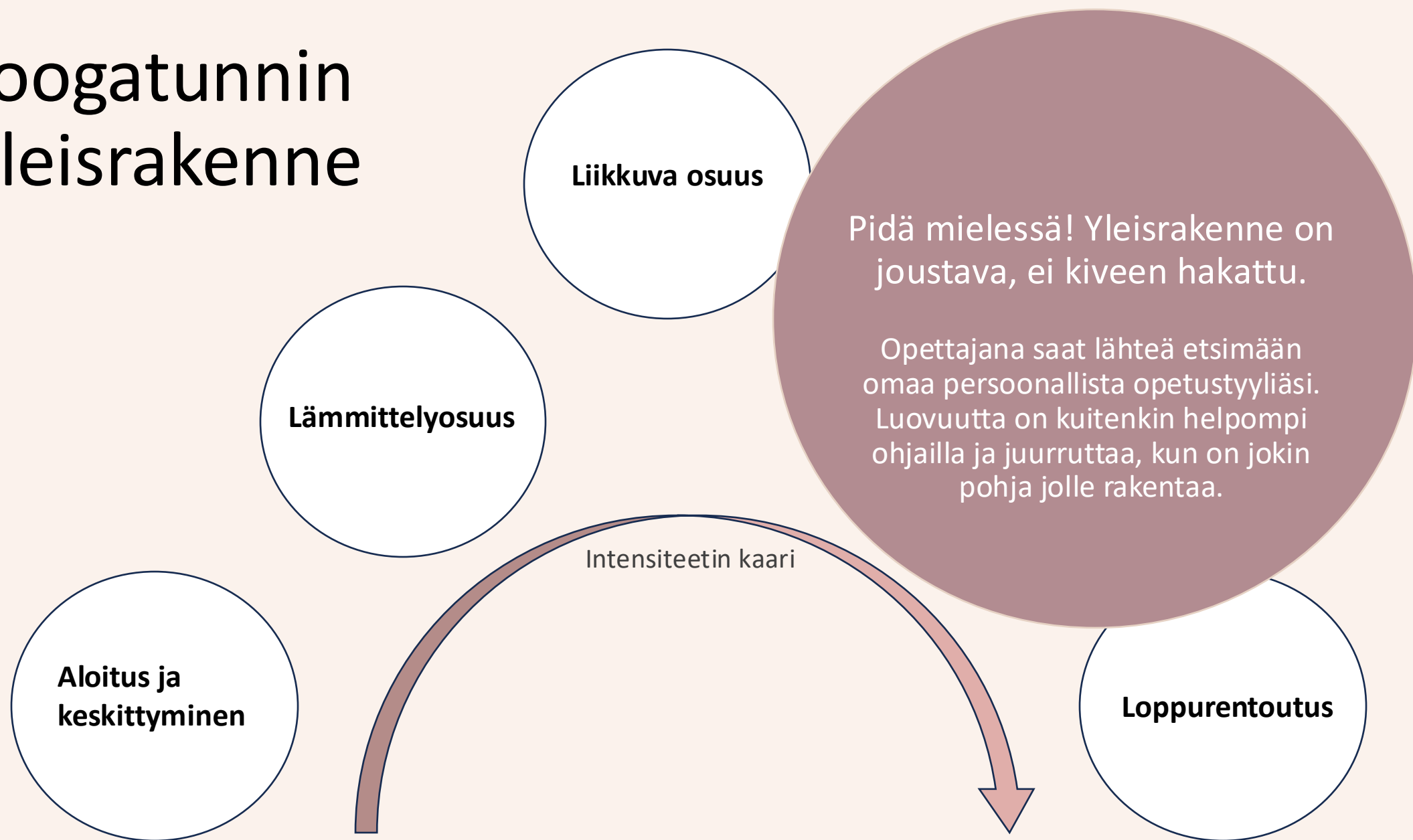
Vaikka tunnin sarja vaihtuisikin ei ole yhdentekevää missä järjestyksessä asanat sarjassa ovat!

- Fysiologisesti perusteltua suunnitella, mitä asanoita sarjassa laitamme toistensa perään:
 - joitain asanoita varten on hyvä valmistella lihaksia, tukirankaa ja niveliä
 - jotkut asanat aktivoivat, toiset rauhoittavat
 - jotkut asanat sopivat parhaiten peräkkäin esim. voimakkaan taaksetaivutuksen jälkeen rangalle neutraali asento
 - Jne.

Joogatunnin yleisrakenne



Joogatunnin yleisrakenne



Aloitus ja keskittyminen

- Tunnin alussa hyvä hetki esittäytyä ja kertoa oppilaille tunnin teemasta: mitä he voivat odottaa tunniltasi?
- Tunti kannattaa useimmiten aloittaa lyhyellä keskittymisharjoituksella tai pranayamalla: oppilaille mahdollisuus saada yhteys kehoon, hengitykseen ja mieleen. Pohja tulevalle harjoitukselle.
 - Keskittymiseen ja tunnin teemaan voi ohjata myös mietekorttien, lainauksen tms. kautta
- Perinteisimmät aloitusasennot:
 - Sukhasana (risti-istunta)
 - Virasana
 - Balasana
 - Selinmakuu
- Mieti aloitusasento tunnin teeman ja oppilaiden tason mukaan. Tunnustele ryhmän ilmapiiriä ja ole valmis muuttamaan aloituksen pituutta sen mukaan.
- Tunnin mittaisella tunnilla aloitus n. 5-10 min

Lämmittelyosuus

- Kehon lämmittely asteittain valmistelee joogia kohti haastavampia, suurempaa liikelaajuutta vaativia asanoita ja vähentää näin loukkaantumisten riskiä.
- Lämmittelevillä liikkeillä voit
 - lämmitellä kokonaisvaltaisesti lihaksia, tukirankaa ja niveliä esim. cat-cow
 - kohdistaa liikkeitä tarkoituksellisesti tiettyihin kehon osiin ja herätellä oppilasta tuntemaan ne lihakset, joita sarjan tulevissa asanoissa tarvitaan. Esittele oppilaillesi tekniikkaa, jota myöhemmin sarjassa tarvitaan.
- **Aurinkotervehdykset** perinteinen tapa saada kehoon lämpöä ja kutsua joogit hengityksen ja liikkeen yhdistämisen ääreen. Näitä voi ja kannattaa varioida ja käyttää monipuolisesti.
- Varo, ettei lämmittelyosuus veny valtavan pitkäksi, **1 h mittaisella tunnilla n. 10-15 min**

Liikkuva osuus

- Jatka lämmittelystä seisoma-asanoihin, mahdollisiin käsitasapainoihin ja inversioihin ja taaksetaivutuksiin. Syvennä lämmittelyssä esiin nostamiasi teemoja ja tekniikkaa.
- Rakenna sarjaa helpommasta haastavampaan – mieti mitä liikkeitä laitat sarjan sisällä peräkkäin ja miksi.
 - Sarjoita vasemmalle ja oikealle sarjaketjut tarpeeksi lyhyiksi, että oppilaat jaksavat tehdä asanat huolella.
 - Riippuen siitä, kuinka monta asanaa ketjutat putkeen, ehdit realistisesti 60 minuutin tunnilla tehdä 1-3 flowta kummallekin puolelle
 - Voimakkaita asanoita ei kannata myöskään ketjuttaa montaa putkeen.
- Mieti siirtymiä asanoiden välillä:
 - Mistä on luontevaa siirtyä minnekin? Esim. neutraalin lantion seisoma-asanoista helpompi siirtyä toiseen, kuin vaihtaa välissä etujalan lonkkaa aukikiertäviin asentoihin.
 - Siirtymät saavat olla suoraviivaisia, ”astu oikea jalka eteen koirasta”
 - Flow-joogassa vinyasa punnerrus tuodaan usein sarjaketjujen puolten välille
- Jätä aikaa haastavampien asanoiden huolelliseen ohjaamiseen ja tekemiseen.
- Tarjoa haastavimmista asennoista myös helpompia variaatioita.
- 1 h mittaisella tunnilla n. 30 min

Loppuliikkeet

- Anna tunnin intensiteetin lähteä laskuun.
- Monet opettajat tuovat oppilaat tässä kohtaa ”läheemmäs mattoa” ja selinmakuullaan tehtävien asanoiden pariin.
- Tarjoa sarjaan tasapainotusta: onko esimerkiksi joitain rangan liikesuuntia tai lonkan liikesuuntia, joita tunnilla ei ole tehty?
- Lempeitä istuvia ja makuullaan tehtäviä kiertoja on hyvä käyttää rankaa palauttavana liikkeenä harjoituksen lopussa. Myös eteentaivutukset toimivat hyvin rauhoittavina asanoina harjoituksen lopussa.
- 1 h mittaisella tunnilla noin 5-15 min

Loppurentoutus

- Ohjaa joogit lopuksi savasanaan: fysiologisesti ja energeettisesti tärkeä asento
 - Vairagyam = ”irti päästäminen” harjoituksen tavoitteista
 - ”Ruumis asento”, harjoituksen kaari päättyy
 - Asento, jossa pyritään löytämään ärsykkeetön tila keholle, parasympaattisen hermoston aktivoituminen
- Vaihtoehtoisesti myös istumameditaatio/viparita karani hyviä lopetusasentoja
- Varaa loppurentoutukselle sitä kauemmin aikaa, mitä fyysisesti raskaampi tunti on ollut
- Huomaa myös, että savasanaan valmistelu vie aikaa
- 1 h mittaisella tunnilla noin 5 min tai enemmän

Sarjan rakentamisen metodeja

TEEMAMETODI

- Fyysinen
- Filosofinen/mentaalin

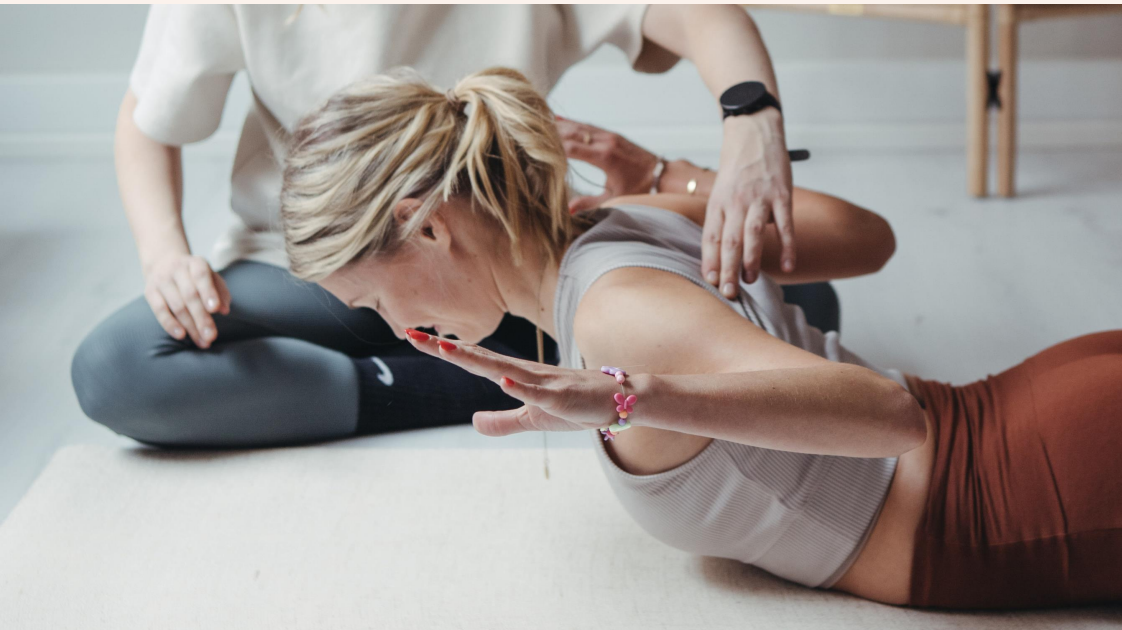
PEAK POSE METODI

Muita täydentäviä metodeja:

TIKAPUU- METODI

MANDALA SARJA

TEEMAMETODI



- Tunti rakentuu opettajan valitseman teeman ympärille
- Teema voi olla kehollinen tai abstraktimpi, filosofinen tai mentaalinen/emotionaalinen
 - Usein myös kulkevat käsikädessä
- Kun olet päättänyt teeman:
 - **Mieti mitä siitä haluat opettaa ja miksi?**
 - **Mieti, kuinka sanoitat teeman oppilaillesi?**
 - **Mitkä liikkeet ja millainen tunnin rytmi ja intensiteetti sopisivat teemaan?**
- Teemoittelu voi hyödyntää tuntien markkinoinnissa
- Älä takerru teemaan liiaksi. Jokaisen asanan ei orjallisesti täydy noudattaa teemaa
 - esim. sivutaivutustunnilla jokaisen asanan ei tarvitse olla sivutaivutus

Esimerkki 1 (75 min tunti)

FYYSISENÄ TEEMANA TAAKSETAIVUTUKSET

1. Aloitus ja keskittyminen (n. 5 min)

- Alustus: Luvassa energisoiva harjoitus, tavoitteena etsiä taaksetaivutuksia, joissa ranka liikkuu tasaisessa kaaressa ja lihastyö tukee asentoa. Energinen, mutta vakaa ja voimakas asento.
- Rauhoittuminen istuen: hengitys laajenee 3D:nä rintakehän alueelle

2. Lämmittely (n. 10-15 min)

- Cat-cow: rangan tasainen kaari, huomaa pää rangan jatkona
- Aurinkotervehdykset, joissa lisättyjä taaksetaivutuksia ja selän lihasten herättelyä: salabasana/baby kobra jokaisella vinyasa kierroksella x3 kertaa

3. Liikkuva osuus (n. 30-40 min)

- Asanoita, joissa avataan lonkankoukistajia & etureisiä, aktivoidaan pakaroita ja coren tukea, liikutetaan lapoja ja olkaniveliä tarpeen mukaan, kiertoja jne. Esim. High lunge kierrot, soturi 3
- Aikaa taaksetaivutusten tutkimiseen: kun sarja nousee esim. urdva dhanurasanaan, jätä sen tutkimiseen ja tunnusteluun aikaa

4. Loppuliikkeet (5-10 min)

- Voimakkaan taaksetaivutuksen jälkeen rangalle palautumista neutraalissa asennossa ja sen jälkeen lempeissä kierroissa selinmakuullaan

5. Loppurentoutus (5-10 min)

- Savasana, bolsteri polvitaiveissa.

(60 min tunti)

FYYSISENÄ TEEMANA CORE

1. Aloitus ja keskittyminen (n. 5 min)
2. Lämmittely (n. 10-15 min)
3. Liikkuva osuus (n. 30-40 min)
4. Loppuliikkeet (5-10 min)
5. Loppurentoutus (5-10 min)

Käänny vieruskaverin puoleen.
**Suunnitelkaa lämmittely ja
liikkuvan osuuden
3 ensimmäistä asanaa tunnille,
jonka teemana on "core".**

Esimerkki 2 (75 min tunti)

FILOSOFISENA TEEMANA SANTOSHA

1. Aloitus ja keskittyminen (n. 5 min)

- Alustus: Mitä santosha, tyytyväisyys tarkoittaa? Fokus tänään hengityksessä ja mielen sisäisessä puheessa
- Rauhoittuminen selinmakuulla, kädet kehon päällä oman hengityksen liikkeen ja äänen tarkkailu: anna sen muistuttaa sinua olevasi elossa

2. Lämmittely (n. 10-15 min)

- Aloitetaan selinmakuullaan: hengityksen ja liikkeen yhteen tuominen setu banda sarvangasana nostoilla, oman rytmin kanssa työskentely
- Kolme hyvin simppeleä aurinkotervehdyksiä, joissa fokus hengityksessä ja rytmin säilyttämisessä

3. Liikkuva osuus (n. 30-40 min)

- Seisoma-asanat: esim. tasapainoja, jotka haastavat mielen tyytyväisenä pitämistä
- Monipuolista liikettä rangalle

4. Loppuliikkeet (5-10 min)

- Kyljelle avauksia, rauhoittava eteentaivutus

5. Loppurentoutus (5-10 min)

- Nukkuva perhonen, kädet kehon päälle. Paluu omaan hengityksen ja tyytyväisyyden tarkkailuun. Harjoituksesta irti päästäminen. Hetki savasanalle.

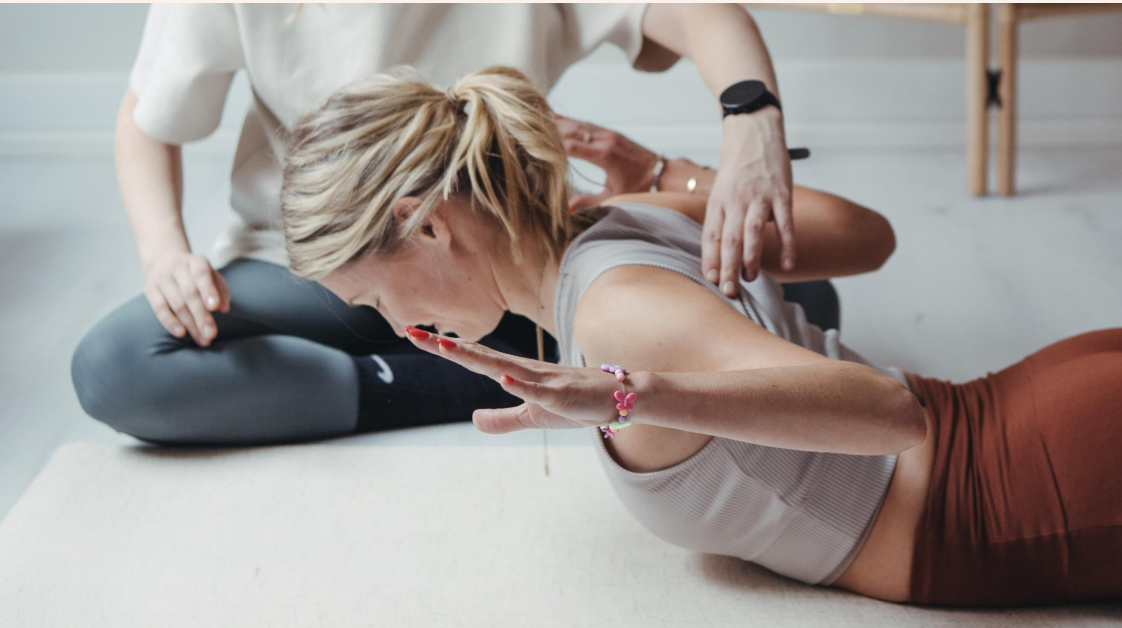
(60 min tunti)

FILOSOFISENA TEEMANA JUURICHAKRA

1. Aloitus ja keskittyminen (n. 5 min)
2. Lämmittely (n. 10-15 min)
3. Liikkuva osuus (n. 30-40 min)
4. Loppuliikkeet (5-10 min)
5. Loppurentoutus (5-10 min)

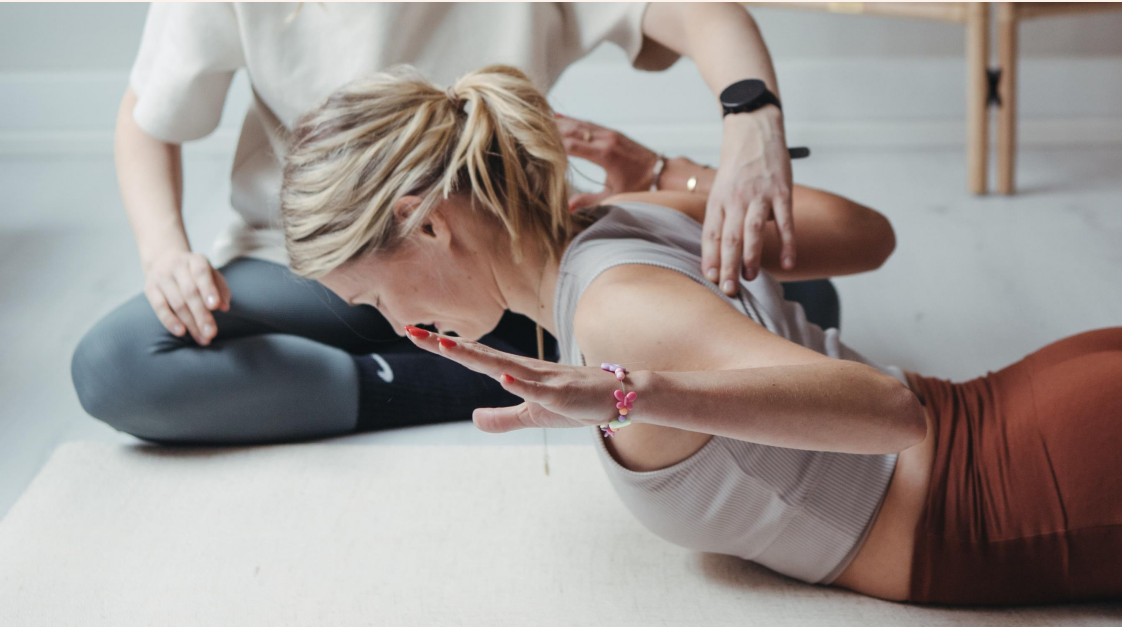
Käänny toisen vieruskaverin
puoleen.
**Suunnitelkaa lämmittely ja
liikkuvan osuuden 3
ensimmäistä asanaa tunnille,
jonka teemana on
muladhara chakra.**

PEAK POSE METODI



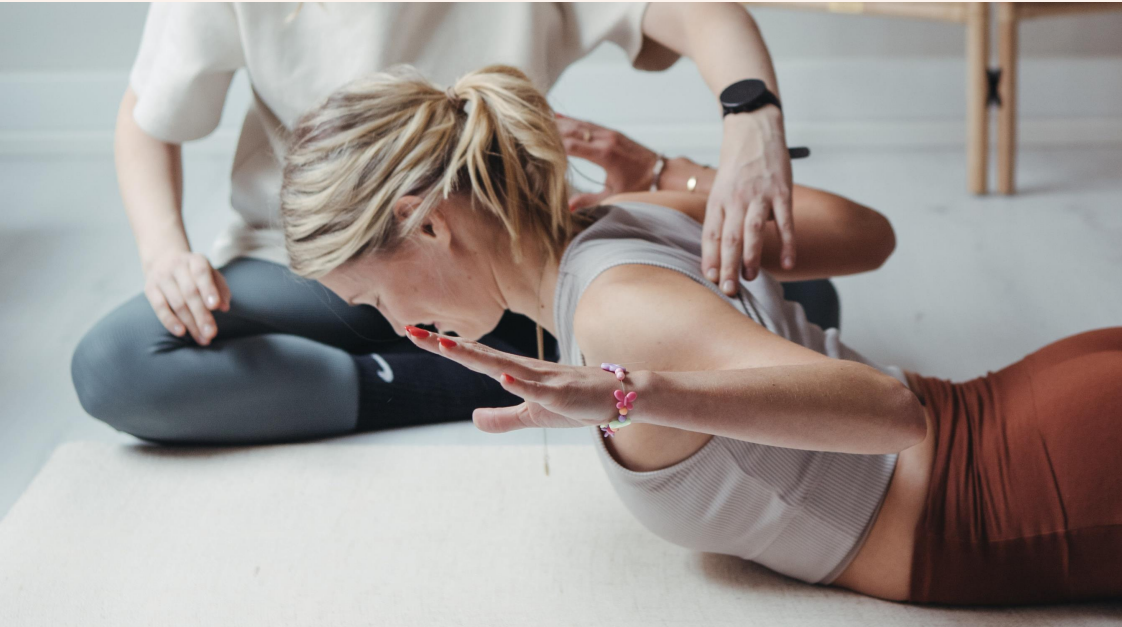
- Sarja rakentuu kohti yhtä tai muutamaa ”pää-asanaa”
- Tyypillisimmin advaced-tuntien metodi: peak pose haastavahko asento
 - Esim. käsitasapainot, inversiot, suurta liikelaajuutta vaativat asennot kuten bird of paradise, hanumanasana, padmasana...
- Reversed engineering –ajatus sarjan rakennuksessa
 - Kun olet päättänyt asanan jota kohti kuljetaan, mieti miten sinne päästään
 - Mitkä kehonosat tarvitsevat lämmittelyä? Mitä tekniikkaa olisi syytä kerrata ja painaa muistiin? Missä muissa asanoissa käytät kehoa samalla tavalla?
 - Valmistele, voimista ja avaa koko kehoa tarvittavasti: ala-, keski- ja ylävartalo
- Peak posen ohjaamiseen ja harjoitteluun kannattaa varata tunnilla tarpeeksi aikaa ja säästää myös oppilaiden energiaa sitä varten
- Muista myös aina antaa peak posesta ainakin 2 variaatiota! Mieti miten variaatioita sanoitat.
- Varmista, että itse olet tarpeeksi lämmin, jos demoat peak posen
- Mitä intensiivisempi tunti, sitä enemmän aikaa loppurentoutukseen

TIKAPUUMETODI



- Sarjaan lisätään aina jokaisella kierroksella hieman lisää uutta
- Samaa sarjaa toistetaan siis monta kertaa, joten se tulee hiljalleen tunnin aikana oppilaalle tutuksi
- Toisto auttaa keskittymään tunteeseen – liikemeditaatio
- Koko tunnin lämmittely + liikkuva osuus tai osa niistä voi olla rakennettu tikapuumetodin mukaan

MANDALA FLOW/SARJA



- Liikkuvan osuuden asanat valitaan niin, että oppilas kiertää matolla ympyrän eli siirtää rintamasuunnan maton sivuun, sieltä maton takaosaan, sieltä toiselle sivulle ja lopulta takaisin eteen.
- Ei paras metodi aloittelijoiden tunnille tai online-opetukseen (oppilaan vaikea nähdä opettajaa/ruutua)
- Sarja usein hieman luovempi ja liikkuvampi. Varo kuitenkin ylimääräistä kikkailua ja koreografian muuttumista itsetarkoitukselliseksi

Millaista liikettä flow-jooga perinteisesti tarjoaa paljon ja millaista vähemmän?

- rangan ja lonkkien fleksiota verraten paljon vinyasa joogassa (kuten myös kulttuurissa, jossa elämme!)
 - vrt. aurinkotervehdys, 5:1
 - Myös olkanivelen fleksiota enemmän kuin ekstensiota (kurotamme käsiä paljon ylös)
- Passiivinen, ulkoiseen vipuvoimaan nojaava liikkuvuus korostuu stabiliteetin ja aktiivisen liikkuvuuden ohi
 - Liikkuvuuden lisäämisessä ei mitään pahaa! Mutta ongelmia seuraa siitä, jos glorifioimme suhteettomasti venyvyyttä voiman ja stabiliteetin ohi.

→ Voit siis miettiä, kuinka sarjan rakentamisessa ottaisit huomioon tällaista joogaharjoitukseen sisältyvää fyysistä epätasapainoa

Mikä tekee sarjasta laadukkaan?

- ✓ Tunti on kokonaisuus
- ✓ Sarja on suunniteltu etukäteen, opettaja on valmistautunut
- ✓ Opettaja muistaa sarjan, eikä vilkuile jatkuvasti muistiinpanoihinsa → opettaja on läsnä
- ✓ Tunnin rytmi ei heittelehdi syyttä suotta
- ✓ Tunti rakentuu helpommasta haastavampaan, vaikeimpia asanoita varten lämmitellään tarpeeksi
- ✓ Yhdelle puolelle ei ole ketjutettu liian monta asanaa putkeen
 - Oppilas ei jaksakaan liian pitkään jatkuvaa kuormitusta yhdelle puolelle, keskittyminen herpaantuu, loukkaantumisvaara
- ✓ Opettaja on miettinyt myös siirtymiä asanoiden välillä
 - Näiden ei kuitenkaan aina tarvitse olla ihmeellisiä
- ✓ Pyrkimys jättää oppilaalle tasapainoinen olo
- ✓ **Tunti tarjoaa myös mahdollisuuden hiljentymiseen!**

Miksi tunteja kannattaa teemoitella pidemmälle aikavälille? Miksi kannattaa opettaa samaa sarjaa enemmän kuin kerran?

- ✓ Pedagogisesti perusteltua sekä oppilaan että opettajan näkökulmasta
- ✓ Suunnittelutyö helpottuu – vie opettajalta todella paljon aikaa
- ✓ Usein palkitsevaa oppilaalle: ”hei mä osaan jo tän!”
- ✓ Opettajana helpompi huomioida yksilöt
- ✓ Viikkotuntien haasteena oppilaiden jatkuva muuttuminen: pidemmällä teemalla on helpompi sitouttaa viikkotuntikävijöitä tunneillesi

Palataan pidemmän aikavälin teemoitteluun vielä myöhemmin koulutuksessa!