

Verbaaliset ohjeistukset

Roots Helsingin joogaopettajakoulutus

2025

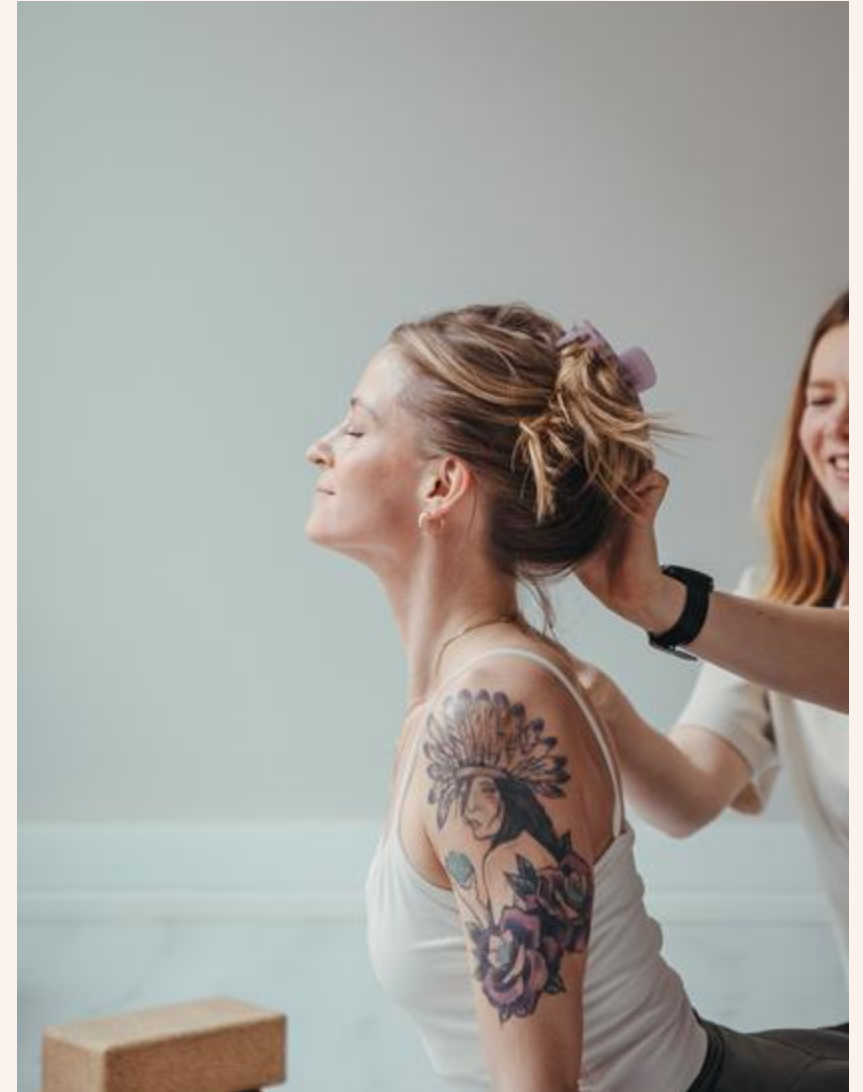
Opettaja: Jenni Räikkönen

Mihin kiinnittää huomiota sanallisissa avustuksissa?

- Vältä vaikeaa anatomista termistöä
- Käytä kielikuvia, mutta harkiten
- **Kaikkea ei tarvitse yrittää opettaa yhdestä asanasta.** Keskity antamaan 2-3 selkeää linjaavaa ohjetta.
- **Ennakoi!**
 - Kerro oppilaille minne ollaan seuraavaksi menossa esim. nimeä asana ennen kuin alat linjata sitä tarkemmin.
 - Jos poikkeat totutusta kaavasta, kerro se ennalta oppilaille esim. varioidessasi aurinkotervehdyksiä.
 - Siirtymien ohjaamisessa ole hieman oppilasta 'edellä' ohjaamisessa.
- Opettajan hyvä välttää negatiivisen kautta ohjaamista ("väärin/oikein", "älä tee noin", "ei tuolla tavalla")
Perustele mieluummin, mikä on edullista missäkin asanassa ja miksi.
 - Esim. fysiologiset/anatomiset/filosofiset perustelut motivoivat oppilasta tekemiseen
- Huomaa, että opettajan sanoilla on paljon valtaa → jäävät helposti oppilaan mieleen elämään
 - Kannustetaan oppilasta itsen arvostelusta sallivuuteen
- **Luota siihen, että saat olla oma itsesi ja puhua itsellesi luontaisella tavalla!**
 - Mutta voit tietysti muuttaa äänen voimakkuutta/puhetyyliä tunnin intensiteetin mukaan
- Joskus hiljaisuudella on paljon sanottavaa...

Äänenkäytöstä ja -huolenpidosta

- Joogaopettajana olennaista kiinnittää huomiota äänenkäyttöön:
 - *Millaisessa tilassa puhun? Missä suunnassa oppilaat ovat? Mistä suunnasta musiikki kuuluu? Kuinka kovalla musiikki on? Kuuleeko takarivikin joogikin ääneni?*
- Äänenkäyttö on kokonaisvaltaista: siihen vaikuttavat kurkunpään, kielen, nielun ja huulten lisäksi myös *ryhti ja hengitys*.
- Joogaopettajan työsuhde-etuna se, että liikumme ja keskitymme hengitykseen: lämmin keho vaikuttaa myös ääneen
- Tunnin aikana muista rauhoittaa hengitystäsi ja juoda vettä
- Mieti myös, millaisissa asennoissa puhut



Non-verbaalisesta kommunikoinnista

- Opettajana kommunikoimme sanojen lisäksi huomattavan paljon myös äänenpainoilla, muulla oheisviestinnällä, kehonkielellä ja omalla keholla liikkeiden näyttämällä
 - Selkeistä ja tarkoituksenmukaisista ohjeistakin osa menee takuulla oppilailtasi ohi: joitain asioita kannattaa siis toistaa uudelleen
- Suuntaa huomio tunnillasi oleviin joogeihin, vaikka liikkuisitkin sarjan mukana.
- Jos liikut paljon sarjan mukana, ennakoi ja kerro oppilaillesi, kun et näytä esimerkkiä.
- Rauhoita hengitystäsi – on todennäköistä, että oppilaat seuraavat perässäsi.
- Huomaa, että kaikki oppilaasi eivät todennäköisesti näe opematollesi. Voit avustaa myös joogien keskellä tai salin reunalla.
- Peilikuvana ohjeistaminen?
- Joskus tarkoituksenmukaista pysäyttää flow ja tehdä erillinen demo (esim. peak pose). Huomaa demoja tehdessäsi ajankulku ja tunnin rytmin muutos.

Jännittääkö opettaminen?



- *Täysin normaalia!*
- Joogan työkalut jälleen apunamme: hengityksen säätely, liike, hiljaisuudelle tilan antaminen

Vinkki! Jos uusi opetusympäristö ja ryhmä jännittää, voit ohjata tunnin alkuun hengitysharjoituksen, jolla rauhoittelet myös omaa jännitystäsi. Jännitystä voi myös helpottaa se, että ohjaat ihmiset alkuasentoon, jossa he eivät katsoa sinua silmiin esim. balasana tai selinmakuu

- Opettajuuteen kasvaa hiljalleen: jännitystä helpottavat tuntiin valmistautuminen ja harjoittelu
- Muistuta itseäsi siitä, että läsnäololla ja havainnoinnilla pääset jo pitkälle.
 - On täysin ok välillä kompastella sanoissaan! Oppilaat kohtaavat mieluummin sinut, kuin mekaanisesti muiden ajatuksia toistelevan open.

Hengityksen ohjaamisesta

- Hengitystä voi ohjauksen näkökulmasta lähestyä kolmelta kantilta
 1. **Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen** eli *vinyasa*
 2. **Rauhallisen hengityksen ylläpitäminen** läpi tunnin, perinteinen hengitystapa joogassa *ujjayi*
 3. **Hengitysharjoitukset** eli *pranayamat*
- Opetuksessa hyvä huomioida, että hengityksen kaksi puolta: se on jotain jota voi säädellä ja opetella, mutta samaan aikaan se on myös elintoiminto ja sellaisenaan hyvin psykofyysinen, tunteita herättävä ja henkilökohtainen
- Muistuttele oppilaita tunnin aikana etsimään rauhallista ja heille itselle mukavalta tuntuvaa hengitystä.
 - Mieti ohjeistuksissa, *miten, minne ja miksi* oppilas voisi hengittää
 - Ohjaa asiakasta kuuntelemaan ja kunnioittamaan hengitystään ja sen kertomia viestejä (esim. hengitys auttaa huomaamaan kehon rasituksen ja tarpeen hellittää)

