

# ISHTA YOGA

ISHTA Yoga tuo Suomeen ennennäkemättömän laajan ja kansainvälisen joogaopettajakoulutuksen! ISHTA Yoga (lyhenne sanoista Integrated Science of Hatha, Tantra and Ayurveda) on Etelä-Afrikassa alkunsa saanut joogaperinne (yoga lineage), joka seuraa sen perustajien Mani Fingerin ja Alan Fingerin opetuksia. Mani opiskeli lukuisten Swamien, kuten Paramhansa Yoganandan, Swami Venkatesanandan ja Swami Nishraisanandan kanssa, joiden opetukset ulottuvat satojen vuosien taakse. Alan Finger on elänyt lapsuutensa joogien keskuudessa ja harjoitellut itse 15-vuotiaasta alkaen. Hän lukeutuu yksiin Amerikan arvostetuimpiin joogaopettajiin. Hänet tunnetaan huumorintajustaan sekä lämminhenkisistä ja tiedontäyteisistä meditaatiotunneistaan, joille saapuu ihmisiä sekä läheltä että kaukaa.

ISHTA Yoga yhdistää vanhat opetukset nykypäivän tieteseen tarjoten työkaluja, joiden avulla kytkeytyä universaaliin viisauteen sekä saavuttaa oma, rajaton potentiaali, ja kuinka tuoda tämä inspiraatio jokapäiväiseen elämään.



***Kouluttaudu nykyaikaiseksi joogiksi ikiaikaisesta perinteestä***

## **INTEGRATED SCIENCE**

Joogaperinteellä tarkoitetaan, että tieto on kulkenut opettajalta opettajalle jo vuosikymmenten ajan ja perustuvat varhaisten joogagurujen opetuksiin. Joogaperinnettä pitävät elossa lukuisat ISHTA-joogaopettajat ja perinne laajenee jatkuvasti uusien opettajakoulutusten ja opettajien ansiosta. Jokainen ISHTA-joogaopettajakoulutuksen kouluttaja on vähintään E-RYT 500-kouluttautunut ja opettanut joogaa vuosien, jopa vuosikymmenten ajan. ISHTA-joogakouluttajat ovat opiskelleet suoraan gurunsa Alan Fingerin kanssa, mikä takaa, että opetukset pysyvät juuri ISHTA-perinteen mukaisina.

Länsimainen tiede todentaa hitaasti mutta varmasti seikkoja, joita Intiassa ja joogatieteessä on ymmärretty jo vuosien ajan. ISHTA-jooga käsittää hathan, tantrisen filosofian ja ayurvedan muodostavan tieteen, jonka avulla voimme elää tasapainoista elämää keho, mieli ja sielu harmoniassa. ISHTA-joogan tekniikat tukevat matkalla kohti joogan tavoitetta, samadhia. ISHTA-jooga houkuttelee joogasta kiinnostuneita neurofysiologeja, fyysikkoja, kemistejä, anatomian, psykologian ja psykiatrian asiantuntijoita, koska sen lähestymistapa joogaan on tieteellinen ja systemaattinen.

## **HATHA**

Hatha-jooga viittaa kaikkeen asana- eli asentojoogaan ja on ikään kuin sateenvarjokäsite asanalle, jonka tarkoituksena on tuoda fyysinen ja energeettinen keho harmoniaan. ISHTA-joogassa rohkaistaan luomaan kokonaisvaltaisia harjoituksia, joiden aikana käydään läpi kaikki asanatyytit; aurinkotervehdyksiä, seisomaliikkeitä, taakse- ja eteentaivutuksia, inversioita, kiertoja ja lateraalisia venytyksiä. ISHTA-joogakoulutuksessa opit luomaan tasapainottavan harjoituksen niin itsellesi kuin mahdollisille oppilaillesikin.

Kirjainyhdistelmän lisäksi ISHTA:lla on toinenkin merkitys; se tarkoittaa sanskritin kielellä "that which resonates with the individual spirit" eli se, joka resonoi kunkin sielun kanssa. ISHTA-joogassa yksilöllisen sielun kunnioittaminen tarkoittaa, että joogaharjoitus voidaan muokata jokaiselle sopivaksi noudattaen anatomisesti ja energeettisesti optimaalisinta linjausta. Koulutuksessa opetellaan, kuinka räätälöidä harjoitus jokaiselle oppilaalle sopivaksi, jotta se palvelee oppilastaan, eikä niin, että oppilas pakottaa itsensä tiettyyn muotoon palvelukseen asentoa. Tämä tarkoittaa, että virtaavaan joogaharjoitukseen lisätään saumattomasti tarvittavien apuvälineiden käyttö, jotta harjoituksesta tulee jo alkumetreiltä saakka miellyttävää, kehoa avaavaa, voimistavaa ja mieltä kohentavaa. Jokaista harjoittelijaa rohkaistaan luomaan itselleen sellainen fyysinen tai hengellinen harjoitus, joka tuntuu itselle oikealta. Ei ole yhtä tapaa olla ja elää elämää, vaan ISHTA-joogaperinne uskoo jokaisen olevan itse itsensä paras opettaja silloin, kun olemme tasapainossa ja yhteydessä omaan korkeampaan itseemme.

## **TANTRA**

Käsite tantra muodostuu sanoista tanoti (laajentuminen) ja trayati (vapautuminen). Lännessä tantra on saanut maineen seksiharjoitteina, mutta todellisuudessa tantrinen filosofia selittää makuuhuoneen salojen sijaan, kuinka yksilö voi laajentaa ja vapauttaa tietoisuutensa, liittäen sen rajattomaan universaaliin tietoisuuteen sekä omaan, synnynnäiseen jumaluuteensa. Kuten ISHTA-logossa, tantrassa voidaan ajatella ihmisten olevan kuin pisaroita meressä (universumissa) ja jokainen pisara sisältää samat elementit kuin meri, mutta voi silti olla oma yksilöllinen pisaransa. Pisara edustaa yksilöllistä minää ja sen liittyminen mereen edustaa yhdistymistä universumin kanssa.

ISHTA-opettajakoulutus sukeltaa syvälle tantriseen filosofiaan, jonka avulla opit fyysisen, energia- ja kausaalisen kehon erityispiirteistä ja kuinka opettaa joogaa kaiken tämän ymmärryksen pohjalta.

## **AYURVEDA**

Ayurveda on intialainen elämän tiede (ayur-elämä, veda-tiede), johon viitataan joogan sisartieteenä. Ayurvedan mukaan kaikki elävä, ihmiset mukaan lukien, koostuu viidestä elementistä: maa, vesi, tuli, ilma ja eetteri. Jokainen ihminen sisältää kaikkia viittä elementtiä, mutta niiden "määrä" ihmisessä vaihtelee, toisella on enemmän ilma-elementtiä (joka usein liitetään mm. luovuuteen) toisella taas tulta (joka liitetään mm. erinomaisiin johtamiskykyihin) ja kolmannella maa-elementtiä (esimerkiksi pitkäjänteinen työntekijä). Tämän mukaan ayurveda jakaa ihmiset vata, pitta ja kapha -tyyppisiin. Ymmärtämällä oman ja joogaoppilaan koostumuksen (prakriti) ja sen hetkisen tilan (vrikriti) on mahdollista luoda harjoitus, joka tasapainottaa kutakin yksilöä. Kaikilla joogan tekniikoilla (ja elämän tapahtumilla!) on jokaista näitä rauhoittava tai innostava vaikutus. Jos siis koet liikaa tulta olemuksessasi, kun esimerkiksi viha, kiukku, arvostelu tai liian nopea ruuansulatus vaivaa, osaat arvioida millaiset joogatekniikat rauhoittavat, viilentävät ja rentouttavat ylikuumentunutta tilaasi.



### **KOULUTUKSEN HISTORIA**

ISHTA-joogakoulutus sai alkunsa Be Yogan joogaopettajakoulutuksesta 90-luvulla, kun Alan Finger perusti Be Yoga-studion, ja ensimmäiset ISHTA-joogan opettajat kouluttautuivat. Koulutusta parannetaan ja hiotaan vuosi vuodelta, ja samoja 200- ja 300-tunnin koulutusformaatteja järjestetään ympäri maailmaa, esimerkiksi Tokiossa, Lontoossa, Berliinissä, Tukholmassa ja ympäri Pohjois-Amerikkaa. ISHTA-joogaopettajakouluttajat ovat säännöllisesti yhteydessä toisiinsa ja "kotistudioon" New Yorkissa, jotta koulutusten sisällöt pysyvät samanlaisina ja ISHTA Yoga – koulutuksen laatu voidaan taata ympäri maailmaa.

### **ISHTA YOGA RYT 200-TUNNIN OPETTAJAKOULUTUS SUOMESSA**

Suomen kesän 2017 ISHTA-joogaopettajakoulutuksessa pääopettajina ovat Senior Teacher Aino Siren (E-RYT 500, opettanut joogaa vuodesta 2008), Yogiraj Ulrica Norberg (opettanut vuodesta 1997) sekä Senior Teacher Michael Bartelle (E-RYT 500, opettanut vuodesta 2008). Tulet siis opiskelemaan kansainvälisten konkariopettajien johdolla, joihin luot elinikäisen opettaja-oppilassuhteen. Monet opettajat kokevat jäävänsä omilleen opettajakoulutuksen päätyttyä, mutta ISHTA-perinne takaa, että opettajalla on aina joku jonka puoleen kääntyä, koska kaikki opit kulkevat opettajalta toiselle samanlaisina. ISHTA-perinteen jatkajana sinulla on mahdollisuus olla yhteydessä senioriopettajiin, avustaa heitä, kysyä heiltä mieltäsi askarruttavia kysymyksiä ja niin edelleen.

## KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- **ISHTA-filosofia ja periaatteet**, mm. tantrinen filosofia sekä ayurveda
- **Pranan** eli elinvoiman kulku ja säätely kehossa: pranayama
- **Meditaatio ja kriya**
- **Asana**, mm. asentojen anatomisten ja energieettisten linjausten tarkastelu, sanallinen ohjeistus, asennon opettaminen ja variaatioiden antaminen
- **Opetusmetodologia**, mm. ISHTA-sekvensointi, opettamisen taitoja filosofian opettaminen joogatunnilla
- **Anatomia ja fysiologia**
- **Vammat** ja niiden kanssa työskenteleminen
- **Raskausjooga ja restoratiivinen jooga**
- **Sanskritin kieli**

Koulutus oikeuttaa Yoga Alliancen RYT 200-sertifiointiin.

Kansainvälisten huippukouluttajien ansiosta koulutus on kaksikielinen (suomi ja englanti). Englanninkielisten luentojen aikana paikalla on aina suomenkielinen assistentti varmistamassa, ettei mikään jää epäselväksi. Kaksikielinen koulutus antaa mahdollisuuden tutustua joogan opettamiseen niin suomeksi kuin englanniksikin!

### BRIDGE-OHJELMA

Oletko jo joogaopettaja, mutta ISHTA-jooga kiinnostaa? Haluatko syventää filosofian tietämystäsi, sekä harjaantua meditaation, pranayaman ja kriya-tekniikoiden opettajana? ISHTA 200-tunnin opettajakoulutuksen bridge-ohjelma tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden RYT-kouluttautuneelle opettajalle täydentää olemassa olevaa koulutustaan. Bridge-ohjelmassa osallistut luennoille ja opiskelet ISHTA-perinteelle ominaisia tekniikoita, kuten pranayamaa, kriya-tekniikoita sekä filosofiaa (yhteensä noin 30 tuntia).

Bridge-ohjelma toimii nimensä mukaisesti siltana 200- ja 300-tunnin koulutusten välillä. ISHTA 200-tunnin koulutuksen (tai bridge-ohjelman) suorittaminen on edellytys 300-tunnin koulutukseen osallistumiselle tulevaisuudessa. Todistus koulutuksesta on kansainvälinen, eli jos ulkomailla kouluttautuminen kutsuttaa, todistus antaa mahdollisuuden osallistua mihin tahansa ISHTA Yoga -koulutukseen ympäri maailmaa.

Suoritettuaan 200- ja 300-tunnin koulutukset ISHTA-opettajasta tulee acharya-ryhmän jäsen, jossa uudet ja vanhat opettajat tapaavat ja keskustelevat joogaan ja opettamiseen liittyvistä teemoista. Lopulta Kavi Yogiraj Alan Finger valikoi kokeneita opettajia Sadhaka-ohjelmaan, josta myöhemmin voidaan nimittää Yogiraj'iksi.

## **PÄIVÄMÄÄRÄT KESÄLLE 2017**

Ma-Pe 17.-21.7. Klo 9-18.30

Ma-Pe 24.-28.7. Klo 9-18.30

Ma-Pe 31.7.-4.8. Klo 9-18.30

Pe-Su 11.-13.8. Klo: Pe 17-21, La 11-20, Su 10-19

Pe-Su 18.-20.8. Klo: Pe 17-21, La 11-20, Su 10-19

Pe-Su 25.-27.8. Klo: Pe 12-21, La 11-20, Su 10-19

## **HINNASTO**

**Early Bird -hinta 4500€ (varausmaksu 500€ maksettu 17.4.2017 mennessä)**

Normaali hinta: 4900€

Bridge-ohjelma: Early bird 550€ / Normaali hinta 650€

## **SIJAINTI**

Koulutus pidetään Joogakoulu Shantin tiloissa, osoitteessa Runeberginkatu 46, 00260 Helsinki.

## **LISÄTIEDOT JA KOULUTUKSEEN HAKEMINEN**

Lisätietoja koulutuksesta saat sähköpostitse osoitteesta: [info@ishtayoga.fi](mailto:info@ishtayoga.fi). Samasta osoitteesta voit myös pyytää hakemusta. Edellytämme hakijoilta vähintään 1-2 vuoden joogakokemusta, sitoutuneisuutta, lapsekasta intoa ja uteliaisuutta sekä halua ottaa uusi askel henkisen kasvun tiellä. Koulutus on transformatiivinen kokemus, halusitpa sitten opettaa joogaa tai syventää omaa harjoitustasi.

## **KOULUTTAJAT**



### **Sadhaka Aino Siren**

Aino Siren on Suomesta kotoisin oleva ISHTA Yoga Senior Teacher. Hän on asunut New Yorkissa vuodessa 1999 lähtien, jonne hän lähti alun perin tanssiopintojen perään. Jooga kuitenkin pysäytti, ja Aino rakastui sen parantavaan vaikutukseen. Aino kouluttautui joogaopettajaksi YogaWorksista (RYT 200) sekä ISHTA Yogasta (RYT 500). Aino on opettanut ISHTA Yogan lippulaivastudiolla New Yorkissa vuodesta 2008. Hän opettaa myös yksityistunteja, workshoppeja ja retriittejä kansainvälisesti. Aino on myös osa ISHTA Yogan opettajakoulutustiimiä.

[www.sirenyoga.com](http://www.sirenyoga.com)

### **Yogiraj Ulrica Norberg**

Ulrica on ISHTA Scandinavian johtaja ja yksi Alan Fingerin nimittämistä Yogirajeista, joka opettaa ISHTA-joogaa kansainvälisesti. Ulrica valmistui klassisen hathajoogan opettajaksi vuonna 1997. Tämä johdatteli hänet syventävien joogaopintojen pariin, kuten anatomian, asentojen linjauksen ja joogan energeettisten vaikutusten opiskeluun. Vuonna 2002 hän löysi yinjoogan Paulie Zinkin kautta ja on siitä lähtien opiskellut Sarah Powersin ja Paul Grilleyn kanssa. Hän on tehnyt jooganauhoitteita, kirjoittanut useita kirjoja artikkeleita ja kuuntelukirjoja joogasta, joita on käännetty myös suomeksi. Ulrica tunnetaan hänen syvästä tietämyksestään, sekä inspiroivasta, mutta lämpimästä lähestymistavastaan joogaan.



[www.ulricanorberg.se](http://www.ulricanorberg.se)

### **Sadhaka Michael Bartelle**

Michael Bartelle on Texasista kotoisin oleva ISHTA Yoga Senior Teacher. Hän on opettanut ja mentoroanut useassa 200- ja 300-tunnin koulutuksessa New Yorkissa, Lontoossa, Tukholmassa, Göteborgissa ja Berliinissä. Hän opiskeli ISHTA-joogaa ja marma-terapiaa Alan Fingerin kanssa tiiviisti viisi vuotta ennen muuttoaan Lontooseen. Hän on myös hiljattain suorittanut maisterintutkinnon SOAS University of Londonissa pääaineenaan "Traditions of Yoga and Meditation". Alanin jalanjalkia seuraten Michaelin luennot ovat filosofisesti syviä sekä huumorilla höystettyjä. [www.michaelbartelle.com](http://www.michaelbartelle.com)



### **Hillevi Borga**

Hillevi Borga on fysioterapeutti ja joogaopettaja, joka suhtautuu intohimoisesti anatomiaan, fysiologiaan ja liikeanalyysiin. Hän on kuntouttanut liikuntarajoitteisia asiakkaita sekä harjoitellut joogaa ja meditaatiota yli 20 vuoden ajan. Hillevi asuu Tukholmassa, jossa hänellä on oma fysioterapiavastaanotto. Hän opettaa joogatunteja, workshoppeja ja yksityistunteja usein terapialähtöisesti. Hillevi on opettanut anatomiaa useassa joogaopettajakoulutuksessa, tarkoituksenaan tehdä anatomiasta ymmärrettävää ja käyttökelpoista joogaopettajille. Tietoisuus kehon toiminnasta ja sen yhdistäminen joogan perinnetietoon on erinomainen keino syventää niin omaa kuin oppilaidenkin harjoitusta, sekä sen ymmärrystä ja laatua. Hillevi vastaa koulutuksen anatomiaopetuksesta.

