



# Joogan terapeutiset menetelmät: 100h syventävä joogaopettajakoulutus aiheena trauma, ADHD ja traumainformatiivinen ohjaus

**Yhteistyössä Samatva ja Geneesi**

## **Paikka:**

Koulutuspaikkana toimii Trauma- ja psykoterapiakeskus Geneesi.  
Siltakatu 20 A 31,(4. krs)  
80100 Joensuu

## **Aikataulu:**

1. Osio: 23.-25.8.2024
2. Osio: 18.-20.10.2024
3. Osio: 22.-24.11.2024
4. Osio: 24.-26.1.2025
5. Osio: 21.-23.3.2025

## **Kohderyhmä:**

Koulutus sopii joogaopettajille sekä eri joogan tyyliuuntien harjoittajille. Koulutus sopii henkilöille, jotka ovat kiinnostuneet joogan menetelmistä ja haluavat hyödyntää koulutuksen antia omaan ammattiinsa kuten rentoutus- ja mindfulness-ohjaajat, terapeutit, kehoterapeutit, toimintaterapeutit, fysioterapeutit, puheterapeutit, psykologit, sosiaalityöntekijät, nuorisotyöntekijät, valmentajat, opettajat ja muut kasvatusalan työntekijät.

## **Tavoitteet:**

Koulutuksen tavoitteena on antaa osallistujalle monitahoinen ymmärrys traumasta, ADHD:sta ja stressistä, traumainformoidusta ohjaamisesta ja joogan terapeuttisista menetelmistä trauman, ADHD:n sekä stressin yhteydessä sekä omakohtainen kokemus joogan kokonaisvaltaisista vaikutuksista omaan kehoon ja mieleen. Tavoitteena on lisätä tietoa hermoston, aivojen ja aistijärjestelmien toiminnasta ja rakenteista sekä stressin ja palautumisen vaikutuksia elimistöön ja hyödyntää tietoa eri elämäntilanteissa ja asiakaskohtaamisissa.

Tavoitteena on yhdistää koulutuksessa opitut käytännön tiedot ja taidot sekä omakohtaiset kokemukset omaan ammattiin, elämänhallintataitoihin tai omaan harjoitukseen. Tavoitteena on tuoda joogafilosofian teoria eläväksi työkaluksi ja viitekehyykseksi käytäntöön ja lisätä sitä kautta osallistujien ymmärrystä joogan kokemuksellisesta menetelmästä.

### **Koulutuksen sisältö:**

Koulutus sisältää viisi lähiopetusjaksoa ja jaksojen välillä itsenäistä työskentelyä tehtävien ja harjoitusten muodossa. Jokaisessa lähijaksossa tehdään käytännön harjoituksia ja perehdytään aiheiden teoriaan luentojen, ryhmä/pari-työskentelyn sekä työpajojen kautta. Harjoitukset pohjautuvat joogan kokemukselliseen menetelmään sekä joogan terapeuttiseen näkökulmaan. Koulutus ei valmista toimimaan joogaterapeuttina, mutta se antaa osallistujille työkaluja lähestyä aiheita terapeuttisella näkökulmalla ja lisää traumatietoisuutta sekä antaa eväitä huomioida traumainformatiivista näkökulmaa joogan opettamisessa. Lähiosioiden ohjelma koostuu asana-, hengitys-, meditaatio-, kehotietoisuus-, läsnäolo-, ja ääniharjoituksista. Näitä harjoituksia tehdään jokaisessa lähijaksossa eri teeman ympärille koottuna.

#### **1. Osio: Joogan terapeuttiset menetelmät ja trauma**

- Jooga terapeuttisena menetelmänä
- Aivot ja hermosto osa 1
- Trauma osa 1
- Joogafilosofia: Jooga kokemuksellisena menetelmänä
- Tietoisuus-rentoutuminen-voima ja vakaus

#### **2. Osio: ADHD, Stressi ja resilienssi**

- Mitä on ADHD?
- ADHD ja trauma
- Elimistön stressireaktio ja mekanismit
- Mitä on resilienssi ja kuinka vahvistaa sitä?
- Aivojen palkitsemisjärjestelmä
- Joogafilosofia: Gunat

#### **3. Osio: Meditatiiviset menetelmät**

- Meditaatio joogafilosofiassa
- Myötätunto
- Itsemyötätunto
- Aistijärjestelmät (ekstero- ja interoseptio sekä proprioseptiikka)
- Kehotietoisuus
- ADHD osa 2
- Trauma osa 3

#### **4. Osio: Traumainformoitu ohjaus, vuorovaikutus**

- Keho, mieli ja tahto liikkeen säätelyssä
- Kehon ja aivojen väliset yhteydet
- Traumainformoitu ohjaus
- Vuorovaikutustaidot
- Vritti-samskara kierre
- Trauma osa 4
- ADHD osa 3

#### **5. Osio: Vireystilojen säätely, palautuminen**

- Parasympaattinen hermosto ja hengitys
- Vagushermo
- Polyvagaaliteoria

- Palautuminen
- Joogafilosofia: tapas, svadyaya, ishvara pranidhana
- ADHD osa 4
- Trauma osa 5

### **Kouluttajat:**



#### **Tara Tuomisilta**

Tara on joogaopettaja, kouluttajapsykoterapeutti (traumapsykoterapia) sekä sairaanhoitaja. Kehon ja mielen yhteys on ollut Taralla konkreettisesti läsnä jo parin vuosikymmenen ajan hänen työssään erilaisten kehollisten hoitojen parissa. Hänellä on kolmen vuoden opinnot kiinalaisesta lääketieteestä (akupunktio). Hän on myös vyöhyketerapeutti. Taran sydämenasia on kehon ja mielen yhteys ja niiden vaikutus toisiinsa. Taralle ajatus joogasta on vapaus tehdä omalla tavalla ja turvallisesti. Jooga on myös turvallinen tila poistua hetkeksi epämukavuusalueelle, pysähtyä itsensä äärelle.



#### **Emma Slow**

Emma on porvoolainen jooga- ja meditaatio-opettaja, joogaterapeutti sekä kouluttaja. Emmalla on yli 20 vuoden kokemus joogasta ja 15 vuoden kokemus joogan opettamisesta. Emmen kiinnostus on suuntautunut erityisesti joogan terapeuttiseen soveltamiseen fysioterapia opintojen myötä. Emma on kouluttanut joogaopettajia vuodesta 2014. Tällä hetkellä Emma kouluttaa Joogaopettajajia Samatvan joogaopettajakoulutuksissa ja Bhaktivedanta Gollegessa Belgiassa sekä Iia Lappalaisen kanssa Joogaterapeutteja Helsingissä. Kouluttamisessa ja joogakursseilla hän painottaa yksilöllisyyttä jokaisen

oppilaan omasta psykofyysisestä tilanteesta käsin sekä terapeuttista näkökulmaa. Joogassa Emmaa kiehtoo joogan harjoitusten tuoma vakaus ja vapaus sekä kehon ja mielen yhteys. Emmalle on tärkeitä joogan harjoitusten tuominen osaksi jokapäiväistä arkea myös joogamaton ja harjoituksen ulkopuolelle.

#### **Lisätiedot ja ilmoittautuminen koulutukseen:**

Koulutukseen ei ole erillistä hakua, se soveltuu kaikille aiheesta kiinnostuneille. Koulutuksesta voi saada ammatillisen osaamisen lisäksi paljon iloa ja apua oman elämän erilaisiin haasteisiin, mutta huomioithan, että koulutus ei ole terapiaa. Lisätietoja koulutuksesta saat sähköpostitse tai puhelimitse 0400660984/Emma. Lisätietoja Samatvasta löytyy osoitteesta <https://www.samatva.fi> ja Trauma- ja psykoterapiakeskus Geneesistä: <https://www.geneesi.fi>

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostitse: [emmaslow1@gmail.com](mailto:emmaslow1@gmail.com) /Emma Slow.

Ilmoittaudu mukaan 8.8.2024 mennessä. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee koko koulutusta (yhteensä 5 osiota). Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä yhteystietosi laskutusta varten: koko nimesi, katuosoitteesi sekä sähköpostiosoite mihin haluat laskun koulutuksesta tulevan. Jos haluat laskun yrityksellesi ilmoita myös y-tunnus. Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä myös jos sinulla on erityistarpeita tai haasteita, joita opetustilanteissa tulisi huomioida.

**Hinta:** 1650€ (sis.alv 10%). Maksun voi suorittaa kerralla tai useammassa erässä. Erämaksuista sovitaan ilmoittautumisen yhteydessä. Osallistumismaksu tai sen ensimmäinen erä tulee olla maksettuna koulutuksen alkaessa 23.8.2024.

## Tervetuloa mukaan!

