



Tervehdys Kokokehosta,

Luonto on kääriytynyt lumivaippaan ja pakkanen paukkuu. Luonto tuntuu pysähtyneen, ikään kuin aikalisää ottaen. Sydäntalvi kutsuu pysähtymään, vaalimaan sitä, mitä on, kun ulkoinen liike on pysähtynyt. Niin kuin puu, joka on kerännyt lehtivihreän ytimeensä ja suojelee elinvoimaa kuorensa sisällä kovaltakin pakkaselta. Myös Kokokeho kutsuu sydäntalven hengessä sinua itsesi äärelle yin-joogan merkeissä. Yinjooga

on rauhallinen ja lempeä kehotietoisuusharjoitus, jossa herätellään lihaksia ja lihasryhmiä ympäröiviä lihaskalvoketjuja. Harjoituksessa keskitytään oman kehon tuntemusten havainnointiin painovoimalle antautuvissa asanoissa, joissa viivytään muutamista minuuteista kymmeneenkin minuuttiin. Yinjooga toimii vastakohtana kaikelle sille suorittamiselle, mistä päivämme saattavat täytyä. Jooga-aiheisten ryhmien lisäksi Kokokehossa tarjotaan edelleen psykofyysistä fysioterapiaa ja tanssi-liiketerapiaa yksilöterapiana.

Tulevat tapahtumat, työpajat ja ryhmät:

- **Kokokehon yinjooga viikonloppu 25-26.2.** Lauantain herättelevä harjoitus klo: 11.00-12.30 ja sunnuntain rauhoittava harjoitus klo: 18.00-19.30. Ohjaajana Tuuli.
- **Liisa on luennoimassa Oulun joogafestivaaleilla 19.3** aiheesta: ” Joogan mahdollisuudet stressin ja post-traumaattisen stressin säätelyssä.” Tervetuloa luennolle. Osallistumismaksu festareille on 10€.
- **Kevään suljettuun yinjoogaryhmään on ilmoittautuminen käynnissä.** Kehotietoisuustyöskentelyn muotona on yinjooga, johon yhdistetään tietoutta ja harjoituksia myös psykofyysisestä hengitysterapiasta. Harjoituksen jälkeen varataan aikaa itsereflektiolle, joka tapahtuu kirjoittamalla ja/tai piirtäen, kekokokemusta jäsentäen. Oma kokemustaan ei tarvitse jakaa ryhmässä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin (29.3 alkaen) 8 kertaa klo: 17-18.30. Ryhmään mahtuu 5 osallistujaa. Ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat syventää omaa kehotietoutta. Ryhmää ei suositella akuutissa kriisissä oleville. Kyselyt ja ilmoittautumiset Tuulille 19.3 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: etunimi.sukunimi@kokokeho.fi

Hengitän ja olen:

” En kiirehdi, enkä puuhaa.
En suunnittele, enkä tahdo.
En tee yhtään mitään.
Hengitän, ja olen vain.

Tyynnyn ja lepään,
rauhassa ja vapaana.
Enkä tee yhtään mitään.
Hengitän, ja olen vain.

Näin hiljaisuus ottaa minut syliinsä ja virtaa minuun ja luo minut uudelleen.
Kun en tee yhtään mitään.
Hengitän, ja olen vain.

Antaudun ja luotan hiljaisuuden kannatteluun.
Hengitän ja olen vain.”

(Kirjasta Hengitysterapeutin työkirja 2014)

Hyvää uutta vuotta,
Tuuli & Liisa



Psykofyysistä terapiaa ja hyvinvointia Oulussa!

Kauppurienkatu 31 b, 90100 Oulu

WWW.KOKOKEHO.FI