Naerujooga ja joogatunnid gruppidele Eve Arpo

Pakun joogatunde, mis sobivad igale tasemele.



youmustrelax.com

Mis on naerujooga?



Foto: Erlend Staub

Naerujooga on lõbus grupitreening, kus tehtavaid harjutusi saate kasutada oma töös ja igapäevaelus. Naerujooga käigus on huvitav kogeda, kuidas naerulaine tuleb ja paneb osalejad naerma ning mõne aja pärast vaibub, et siis uuesti tulla ja kõik jälle naerma panna. Naerda on mõnus ja vabastav.

Indias naerumeditatsiooni praktiseerides olin koos 30 inimesega ühes ruumis, silmad suletud, ja me naersime – ohtralt, valjult, itsitades ja vahepeal naeru oodates. Vahepeal tuli koguni kartus, et kas mu keha sellise intensiivsusega toime tuleb – nii jõuline oli naer.











Fotod: Erlend Staub / Taavi Leppman

Mis toimub naerujoogas

1

Sissejuhatus

Tutvustan naerujoogat ning räägin täpsemalt, mis sind ees ootab.

2

Hääle- ja hingamisharjutused

Teeme koos lõdvestavaid harjutusi, et keha naerujoogaks ette valmistada.

3

Naerujooga harjutused

Naerujooga harjutused aitavad meid naerulainele saada.

4

Vaba naer

Naerame üheskoos ilma põhjuseta.

5

Puhkus

Lõpulõdvestus või juhendatud meditatsioon.

Kuhu sobib naerujooga



Foto: Taavi Leppiman

Suvepäevad

Naerujooga loob rõõmsa ja ühendava õhkkonna, mis aitab inimestel pingetest vabaneda, tõstab meeleolu ja tugevdab meeskonnatunnet. Ühised naeru-, hingamis- ja lõõgastusharjutused loovad positiivse energia, parandavad suhtlust ning annavad osalejatele värske ja energilise tunde. See on lihtne, lõbus ja meeldejääv viis üksteisele lähemale jõuda ning suvepäevad eriliseks muuta.

Konverents

Naerujooga toob konverentsile värskust, energiat ja vaimset selgust. Lühike, kuid mõjuv naeru- ja hingamisharjutuste paus aitab osalejaid pingetest vabaneda, parandab keskendumisvõimet ja loob positiivse inspireeriva õhkkonna. Naerujooga aitab hoida publiku tähelepanu, toetab heaolu ja muudab konverentsikogemuse meeldejäävaks.

Tähtpäev

Naerujooga teeb iga tähtpäeva lõbusaks ja meeldejäävaks. Ühised naeru- ja lõõgastusharjutused ühendavad külalisi ja loovad rõõmsa energilise õhkkonna. See on lõbus ja elamusterohke viis koos tähistada ning jätta kõigile naeratus näole.

Vali sobiv formaat

1. Naerujooga paus (15 min)

Tempokas sessioon, mis liidab seltskonda ja loob sündmusele positiivse õhkkonna. Kuna naerujoogas ei oodata nalja vaid naerdakse naermise enese pärast, siis muutub situatsioonikoomika kiiresti kaasahaaravaks.

Sobivus: konverents, seminar, tähtpäev
Vajadus: ei vaja joogamatte ega spetsiaalset riietust

2. Naerujooga ja gongilõdvestus (60–90 min)

Pärast aktiivset naerujoogat suundume sügavasse lõdvestusse gongihelide saatel. Gongi helid ja vibratsioon viivad aju madalamale sagedusele, mis sarnaneb une-eelsele seisundile. See on kui helivann, kus mõttemüra vaigistub ja aeg peatub.

Sobivus: suveseminar, tervisepäev
Vajadus: piisavalt ruumi, et kõik osalejad saaksid mugavalt maas lamada, joogamatid

3. Hommikujooga (60 min)

Praktiline ja liikuv äratus, mis aktiveerib lihaskonna ja parandab liigeste liikuvust. Tunni fookuses on keha ettevalmistamine eelseisvaks päevaks läbi kerge füüsilise koormuse ja keskendunud hingamise. Tund aitab parandada tähelepanuvõimet ning tõsta üldist energiataset.

Sobivus: suveseminar, tervisepäev
Vajadus: piisavalt ruumi, et kõik osalejad saaksid mugavalt maas lamada, joogamatid

4. Kontorijooga (45 min)

Suunatud harjutustik sundasenditest tekkivate vaevuste leevendamiseks. Keskendume selja-, kaela- ja õlavöötme pingete vabastamisele ning rühi parandamisele. Sessioon on koostatud nii, et see ei aja higistama, kuid annab piisava füüsilise impulsi, et seljatada tööpäeva keskel tekkiv väsimus.

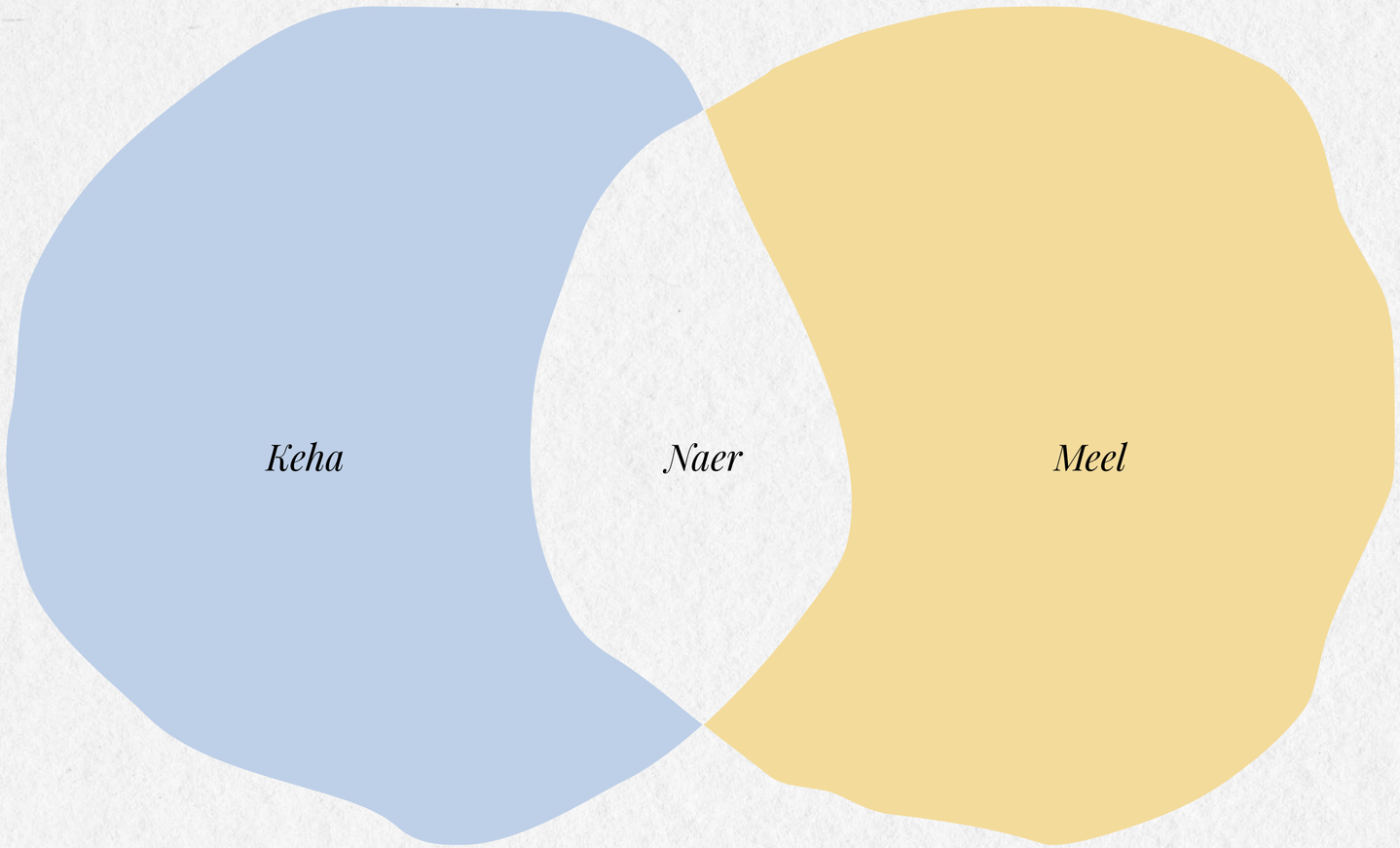
Sobivus: lõunapausi ajal kontoris
Vajadus: saab osaleda tavariietes, ei vaja joogamatte (harjutused toolil või püsti)

Kardad, et sul ei ole naljakas?

Naerujoogas naerame ilma põhjuseta – paneme keha naerma. Algajal on siin abi naeruharjutustest.

Meel võib järgneda või ka mitte ehk meil võib olla päriselt naljakas. Sellel ei ole aga vahet - kasu naerust on täpselt sama.

Naermine tugevdab immuunsust, parandab verevarustust, aktiveerib heaoluhormoonide tootmist, vähendab stressitaset ja kulutab kaloreid.



Tagasiside


Foto: Taavi Leppiman

"Mulle tundus, et mis naerujooga – kuidas ma lihtsalt naeran, aga kaasaminek toimus kiiresti. Mulle meeldis, kuidas kasutati loovust ja varieeriti harjutusi. Tulen rõõmuga jälle naerma, sest selle järelmaitse on väga helge ja mõnus."

– Kristel Paimla, koolituste läbiviija

“Tuhat tänu inspireeriva ja uudse kogemuse eest! Meie hulgas tekitas see erinevaid tundeid - kogemus oli imeline ja avas mõnele osalejale enda poole, mis ei olnudki nii loov, kui endast mõeldud oli. Tänud nende õppimiskohtade avamise eest. Olen kogu südamest õnnelik selle kogemuse eest."

– Airi Kukk, Harkujärve lasteaia direktor

“'Suur tänu, et tulid meie pulma naerujoogat läbi viima. See võttis nii mõnusalt pinged maha - saime naerda ja ei pidanud muretsema selle pärast, kas kõik sujub."

– Johnatan Moyle

“Me võiksime täiskasvanutena uuesti naerma õppida, sest naer võib olla parim ravim.”

– naerujooga rajaja, terapeut Madan Kataria



Foto: Iris Kivisalu

Eve Arpo

Olen joogatunde ja naerujoogat läbi viinud alates 2011. aastast.

Läbitud meditatsiooni- ja joogakoolitused:

- **Kundalini jooga õpetajakoolitus,**
  The Kundalini Research Institute
- **Kundalini jooga õpetajakoolitus,**
  Amrit Nam Sarovar International
- **Hot Yoga õpetajakoolitus,**
  RYS200 Yoga Alliance
- **Naerujooga juhendaja koolitus,**
  Dr Madan Katarina

Võta ühendust ja küsi pakkumist:

evearpo@gmail.com
+372 564 60 564

youmustrelax.com

