

Lempeä luontojooga - harrastekurssi



Lempeä luontojooga -ryhmä sai alkunsa osallistujan toiveesta. Joogaharjoituksista luotiin lempeä, hidas, eritasoisille liikkujille sopiva matalan kynnyksen toteutusmuoto. Jokaisella toimintakerralla tehtiin myös hengitys- ja rentoutusharjoitus. Tavoitteena oli opettaa harjoituksia, joita osallistujat voivat jatkaa kotonaan ryhmän päätyttyä.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Kurssilla tavoitellaan joogasta ja luonnosta kiinnostuneita. Liikkeelle lähdetään perusasioista, joten aikaisempaa tietotaitoa ei tarvita. LUMI-hankkeessa toiminta kehitettiin heikosti työelämään integroituneille henkilöille.

Ohjaustapa on osallisuuden huomioiva. Ohjaajalle tarjotaan tarvittaessa perehdytystä osallisuuden käsitteeseen. Osallistujien toiveet kuullaan kurssia suunniteltaessa. Sisällön painotukset voivat muokkautua kurssin aikana osallistujien toiveiden mukaan. Ryhmän päätteeksi toteutettavien retkien kohde suunnitellaan yhdessä.

Kohderyhmän tavoittamisessa markkinointi kotisivuilla ei riitä. Osallistujia on tavoitettu parhaiten ammattilaisverkoston kautta ja kontaktoiden kohderyhmää henkilökohtaisesti. Tämä vaatii jalkautumista yhteistyöverkoston tiloihin ja tapahtumiin.

Ratkaisun perusidea

Kurssilla ei tarvita aiempaa joogaosaamista. Harjoitteet ovat miellyttäviä, kehoa avaavia ja tasapainottavia, joita jokainen voi tehdä omien tuntemustensa ja kykyjensä mukaan.

Kokoontumiskertoja á 90 min on 6, lisäksi järjestetään kaksi luontoretkeä á 3 h. LUMI-osallistujat kokoontuivat joogakerroilla Kuusamo-opiston Teatterisalissa. Luontokerrat toteutuivat Kuusamon kotiseutumuseolla ja viimeisellä kerralla säätilanteen vuoksi läheisessä rantapuistossa, josta siirryttiin lämpimiin sisätiloihin joogaharjoituksen ajaksi.

Kokoontumiskertojen rakenne: kertaus ja kuulumiset, luontoon virittäytyminen alustustekstin avulla, hengitysharjoitus, joogaharjoitus, rentoutusharjoitus ja harjoituksen purku. Ulkokerroilla tehtiin lisäksi luontolähtöisiä harjoitteita. Kustannukset muodostuvat ohjaajan palkkiosta, tilavuokrasta, jumppamattojen ja retkieväiden hankinnasta sekä tarvittaessa kuljetuksesta.

Toimivuuden ja käyttönoton ehdot

Ohjaajan tulee olla joogan opetukseen perehtynyt henkilö, jolla hyvät pedagogiset taidot. Hän osaa ottaa huomioon osallisuuden osa-alueet, eri kansallisuudet ja osallistujien erityistarpeet. Osallistujien tarpeet ja toiveet huomioidaan ohjelman suunnittelussa.

Joogatilan on hyvä olla rauhallinen ja tilava. Harjoituksissa tärkeää on riittävän lempeä aloitus, jotta osallistujia saa onnistumisen kokemuksen ja aito rentoutuminen mahdollistuu.

Luontoyhteyden vahvistumista tukee joogaaminen (lähi)luontokohteessa. Retkikohteet valitaan osallistujien kuntotason mukaan. Joogaharjoituksen lisäksi voidaan tehdä myös luontolähtöisiä harjoitteita, jotka syventävät yhteyttä ympäröivään luontoon. Sään huomioiminen on tärkeää, ja se tulee ottaa huomioon vaatetuksessa. Lisäksi suositellaan käyttämään kahta joogamattoa päällekkäin, jotta maaperän mahdollinen viileys ei estä nautinnollista joogahetkeä.

LUMI-hankkeen tavoitteena on juurruttaa uudet harrastekurssit Kuusamo-opiston kurssivalikoimaan. Hankkeen aikana käytettiin aikaa yhteistyöverkoston luomiseen ja kierrettiin kertomassa harrastekursseista erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Verkostoa hyödynnetään kohderyhmän tavoittamiseen hankkeen päätyttyä.

Vaikutukset

Lempeä ja tasapainottava jooga voi olla erittäin hyödyllistä ihmisille, jotka ovat aiemmin liikkuneet vähän tai joilla on fyysisiä vaivoja kuten tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Fyysisesti jooga parantaa liikkuvuutta ja joustavuutta. Vaikka jooga on lempeä liikuntamuoto, se voi silti vahvistaa lihaksia ja parantaa kehonhallintaa. Lisäksi joogan venyttely- ja rentoutusharjoitukset voivat auttaa lievittämään kipua ja jännitystä tukielimissä.

Henkisellä tasolla jooga auttaa vähentämään stressiä ja tasapainottamaan hermostoa rentoutus- ja hengitysharjoitusten avulla. Säännöllinen joogaharjoitus voi myös edistää parempaa unta ja auttaa rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa. Jooga harjoittaa tietoisia läsnäoloa ja mielenhallintaa, mikä voi parantaa keskittymiskykyä ja henkistä hyvinvointia.

Kokonaisvaltaisesti jooga yhdistää fyysisen harjoittelun, hengityksen ja mielenhallinnan, mikä tekee siitä kokonaisvaltaisen hyvinvointimenetelmän. Tämä voi auttaa parantamaan elämänlaatua monin eri tavoin.

Arvioinnin tulokset tiivistettynä

Kurssi sai osallistujilta erittäin myönteistä palautetta. Kaikki vastaajat kokivat saaneensa uutta osaamista ja pitivät kurssin tasoa sopivana. Ohjausta pidettiin riittävänä, ja osallistujat ilmaisivat aikovansa jatkaa aiheen parissa myös kurssin jälkeen. Opettajaa kuvailtiin helposti lähestyttäväksi ja asiantuntevaksi. Kurssi vahvisti useimpien osallistujien luontosuhdetta, ja ryhmähenkeä pidettiin pääosin hyvänä. Erityisesti kiiteltiin ulkojoogaa ja kurssin rauhallista ilmapiiriä. Luonnon ja joogan yhdistäminen koettiin syvällisenä ja virkistävänä. Kurssipaikka sai myös kiitosta. Parannusehdotuksina mainittiin toive ulkojoogan lisäämisestä ja jatkokurssin järjestämisestä. Muutoin osallistujat eivät kokeneet tarvetta muutoksille. Kaikki vastaajat suosittelisivat kurssia muille.