

# Kehakasutuse baaskursus

3 päeva Tõnismäe stuudios

Reedeti, 22. septembril, 20. oktoobril ja 24. novembril

Inimese tervis püsib kolmel sambal: biomehhaaniline, mis puudutab meie füüsilist keha ja liikumist, biokeemiline, mille all peame silmas toitumist, millises keskkonnas elame ning psühholoogiline ehk kuidas mõtleme ja mida tunneme. Selleks, et olla terve ja tunda ennast hästi, peavad kõik kolm sammast olema tugevad ning nende eest hoolt kantud. Kohe, kui ühes sambas tekib häire, hakkab lonkama kogu süsteem. Kehakasutuse baaskursus annab sulle lihtsad, arusaadavad ja igapäevaseks kasutatavad teadmised ja praktilised harjutused, kuidas tunda end hästi ning olla terve.

Kursus toimub kolmel korral reedeti Tallinnas, Tõnismäe Stuudios. Võimalus osaleda nii kohale tulles kui veebi vahendusel. Salvestused on osalejatele kättesaadavad kursuse toimumise perioodil.

Kehakasutuse baaskursusel jagavad oma teadmisi ja kogemusi: **Ingrid Joya Tsirel** - enesearengu- ja suhteterapeut, teadliku toitumise ja loodusterapeut ning coach, [www.joya.ee](http://www.joya.ee)

**Kaia Heinleht** - pilatase ja kehakasutuse õpetaja, personaaltreener ja TFH kinesioloog, [www.kaia.ee](http://www.kaia.ee)

**Mairi Sepp** – osteopaat, [www.osteopaatiaterapia.ee](http://www.osteopaatiaterapia.ee)

**Eva Püssa** - näitleja ja Aleksanderi tehnika õpetaja, [www.evapyssa.com](http://www.evapyssa.com)

**Signe Talvik** – hingamisterapeut. [www.fb.com/hingamises](http://www.fb.com/hingamises)

## HINNAD

|   |   |
|---|---|
| Saalikursusel osalemisel on hind 333 eurot (111 eurot/päev).  | Online-kursuse hind on 180 eurot (60 eurot/päev).   |
| <b>Kursus sisaldab:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• saalikursusel on vaid 10 kohta</li><li>• võimalus saada õpetajate juhendamist kohese tagasisidega.</li><li>• FB tugigrupiga liitudes saab küsimustele vastuseid jooksvalt kogu kursuste toimumise vältel</li><li>• salvestatud kursus on järelevaadatav</li><li>• Kehakooli e-kursus "Keha Esmaabi" ja "Pilatase algtaseme matitreening".</li></ul> Võimalik maksta ka arve alusel ja osade kaupa | <b>Kursus sisaldab:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 18 akadeemilist tundi õpet</li><li>• kursuste salvestuste järelvaatamise võimalust kursuse toimumise perioodil sept-nov</li><li>• Kehakooli e-kursust "Keha Esmaabi" ja "Pilatase algtaseme matitreening"</li></ul> Võimalik maksta ka arve alusel ja osade kaupa |

## KURSUSE KAVA

22. september, reede, kl 12.00-17.00

12.00-14.00

**Anatoomiline pilk kehale kui tervikule**  
*Mairi Sepp*

Inimese keha on terviklik süsteem. Kõik selle süsteemi osad toimivad kooskõlas ja üksteist toetavalt. Anatoomiliselt on keha jaotatud elundkondadeks, mis on omavahel ühendatud fastsia ehk sidekoelise võrgustiku abil. Keha on loodud liikuma ning fastsial on selles ülioluline roll. Üha enam hakkame mõistma fastsiaalse struktuuri terviklikku mõju tervisele, enesetundele ja valuvabale liikumisele.

14.15- 15.30

**Toitumine - veresuhkur, tervis ja kehakaal**  
*Ingrid Joya Tsirel*

Selles loengus saad sa teada toitumise põhitõdedest, kuidas süüa ennast terveks ja saledaks. Räägime lahti veresuhkru ja insuliini seosed sinu füüsilise ja vaimse tervise ning enesetundega. Anname ülevaate erinevatest toitumise viisidest ja sellest, miks dieetid ei tööta. Räägime lahti, mida jälgida süsivesikute tarbimise juures ja kuidas oma toidulauda lihtsalt ja kergelt tervislikumaks muuta.

15.30-17.00

**Toitumine - vananemise pidurdamine ja keha noorendamine**  
*Ingrid Joya Tsirel*

Kas sa usud, et sul on võimalik ennast teadlikult noorendada ja tervendada? Selles loengus räägime, kuidas keha vale eluviisiga kiiresti vananeb ja millisel moel on võimalik läbi toitumise, liikumise ja teadlikkuse oma füüsilist ja vaimset töövõimet optimeerida, üldist tervist parandada ja pikaealisust suurendada.

Räägime, kuidas mõjutavad kindlad toitained keha ja geneetikat, kuidas mõjutavad vaimsed ja emotsionaalsed seisundid füsioloogiat ning mismoodi mõjutavad sind treening, toitumine ja elamine.

*Kaia Heinleht*  
KEHAKOOL

20. oktoober, reede, kell 12.00-17.00

12.00 -13.30

### **Ilus ja tervislik kehahoiak**

*Kaia Heinleht*

Paljud valud ja pinged kehas on tingitud valest kehakasutusest. Sellisest olukorrast valuvaigistav tablett väljapääsu ei paku. Massaaž ja kiropraktika annavad vaid ajutist leevendust. Enda keha on vaja märgata, leida oma sundasendid elus, mis mõjutavad keha. Sport ja kehaline liikumine peavad toetama lihastasakaalu kehas, mitte seda ühesuunaliselt pingestama. Teeme koos väikese kehaanalüüsi ja õpime ühe olulise nipi parema rühi saavutamiseks. Samuti annan soovitusi, kuidas endale valida treeninguid, mis toetavad Sind pikas perspektiivis.

13.45-15.15

### **Aleksanderi tehnika I osa**

*Eva Püssa*

Aleksanderi tehnika on mõttetehnika ning praktiline eneseabi meetod, mille printsiipide rakendamine võimaldab inimesel teadlikuks saada oma kehakasutuse kahjulikest, pingeid tekitavaist harjumustest ning neist teadlikult loobuda. See teeb võimalikuks naasta esialgse loomuliku ja vaba enesekasutuse juurde.

15.30-17.00

### **Energeetiline ja emotsionaalne keha**

*Kaia Heinleht*

Sama oluline kui füüsiline keha, mida me näeme, on meie energeetiline keha - see on see, mida me tunneme. Ning see mõjutab väga tugevalt meie füüsilist keha. Õpime mõned lihtsad harjutused ja tehnikad, mis aitavad keha energiaringlust hoida.

24 november, reede, 12.00-17.00

12.00-13.30

### **Hingamine**

*Signe Talvik*

Kui oluline on igapäevaselt märgata oma hingamisrütmi? Mida hingamine räägib sinu tervisliku seisundi kohta? Kuidas saame läbi teadliku hingamise jõuda sügava lõdvestuseni, puhastada oma keha, rahustada meelt? Vaigistada oma argimõtteid?

Hingamistöö eesmärgiks on ühendatud hingamisega vabastada oma keha ja meele pingeid ning äratada oma eluenergia.

13.45-15.15

### **Aleksanderi tehnika II osa**

*Eva Püssa*

Oled närviline? Pinges? Painab Sind pidevalt hirm kuhugi või millegagi hiljaks jääda? Või koged hoopis pidevat alaseljavalu? Valusid õlavöötmes, kaelas? Jne... See pole ometi alati nii olnud. Mäletad, kui palju aega oli lapsena, kui muretult ja valutult aeg kulges...?

Sinu vabadus, muretus ja lõputu ajavoolutunnetus on endiselt olemas. Sinus endas. Keha mäletab. Tuleb lihtsalt kõrvaldada Su enda tekitatud takistused, et saaksid seda jälle kogeda. Alexanderi tehnika annab Sulle nõ. isikliku "riistakastikese", mis sisaldab printsiipe, kuidas elada, tehes nii palju kui vajalik ja nii vähe kui võimalik.

15.30-17.00

### **Keha mobiilsus ehk liikuvus**

*Kaia Heinleht*

Kindlasti on kõik tundnud oma elus, et keha on justkui kinni, kange, ei paindu. Teeme mõned kerged liikuvustestid enda kehale, et näeksid enda praegust liigutusulatust ning õpime neid harjutusi, mida on hea ja kasulik teha iga päev.



*Kaia Heinleht*  
K E H A K O O L