



ÄIJÄJOOGA

ÄIJÄJOOGAN PÄÄSYVAATIMUKSET:

- RIITTÄVÄN KANKEA
- LATTIA ON KURKOTTAESSA PELOTTAVAN KAUKANA
- SUKUPUOLI: ÄIJÄ
- KYKY HENGITTÄÄ SISÄÄN JA ULOS
- HALU KILPAILUVAPAASEEN VYÖHYKKEESEEN
- POSKETON UTELIAISUUS KOKEILLA KAIKKEA OMITUISTA
- UKKOSENOMAINEN KUORSAAMINEN LOPPURENTOUTUKSEN AIKANA

KEVEITÄ PERUSHARJOITUKSIA JA RENTOUTUMISTA ILMAN MYS-
TIIKKAA. PYRKIMYKSENÄ EI OLE SEISTÄ PÄÄLLÄ VAAN TUKEVASTI
JALOILLA. MITÄ JÄYKEMPI ÄIJÄ, SEN SOVELIAAMPI ÄIJÄJOOGA-
RYHMÄÄN. EI VALAISTUMISTA VAAN VENYTYKSIÄ OMAN HENGI-
TYKSEN TAHDISSA.

OSALLISTUMINEN EI EDELLYTÄ MITÄÄN TIETOJA TAI KOKEMUSTA
JOOGASTA. MUKAAN KIRISTÄMÄTTÖMÄT VAATTEET. PAIKALLE
VOI TULLA MINÄ KERTANA VAIN.

JHL:ssä ÄIJÄJOOJAA JOKA KESKIVIIKKO KLO 15:30 - 17:00,
KEVÄT- JA SYYSKAUDELLE 20 KERTAA. EI KUN TESTAAMAAN!
WWW.AIJAJOOGA.FI

KALENTERIN WILOSOFIA JA ESTETIIKKA KITEYTYY KANSANVIISAUTEEN: KOMIAA ÄIJÄÄ KATTELEE VIIKON SYÖMÄTTÄKIN.

 ÄIJÄJOOGIN KALENTERI 2009
JHL:N OMA PAINOS



MEIDÄN RYHMÄN KOOTUT AJATUKSET
MIKSI ALOITIN? - MIKSI VIELÄ JATKAN?

JOTTA OLISIN NOTKEA JA VAHVA KUIN PANTTERI.
EN OLE AIVAN VIELÄ NOTKEA JA VAHVA KUIN PANTTERI. ^{KA}

MUKAAN TESTAAMAAN LÄHDIN UTELIJAISSUUTTANI. JOTAIN
HYVÄÄ TOSSA VANHAAN TAITOLAJIIN PERUSTUVASSA JUTUSSA
TÄYTYISI OLLA...
JA ONHAN SIINÄ, JOKA KERTA KUN SAA ITSENSÄ LIIKKEELLE JA
MUKAAN, ON PALJON MUKAVAMPI OLO JA NUKKUU PAREMMIN
SEURAAVANA YÖNÄ. (NIIN KUIN MUUSSAKIN LIIKKUMISESSA). ^{JR}

KUN JOOGAA, NIIN HUOMAA, ETTÄ VERI VIRTAA PÄÄHÄN
JA SITTEN TULEE JOSKUS JOKU AJATUSKIN PÄÄHÄN, KUN
KÄÄNTÄÄ NISKAA.
MUKAAN LÄHDIN UTELIJAISSUUTTANI KATSOMAAN VOIKO
HEKTISTÄ TYÖTÄ TEKEVÄ, HEKTINEN PERSOONA PYSÄHTYÄ
- KYLLÄ VOI, JÄYKKÄNÄ KUIN HEINÄSEIVÄS PELLOLLA... ^{HI}

ITÄMAISTEN LAJIEN FYYSISEN JA PSYYKKISEN HARMONIAN FILOSOFIA ON
AINA KIIINNOSTANUT EIKÄ TÄTÄ LAJIA OLLUT TULLUT AIEMMIN VARSINAISESTI
KOKEILTUA. SITÄ PAITSI LAJI ANTAA HYVÄN SYYN KESKITTYÄ MONESTI MUUSSA
URHEILUSSA LAIMINLYÖTYYN OSAAN, ELI VENYTTELYYN.
SAMAT SYYT, LISÄKSI JOOGA TARJOAA HYVÄN TILAISUUDEN RAUHOITTUA
PÄIVÄN KIIREISTÄ. LAJI AUTTAA KESKITTYMÄÄN JA PARANTAA UNEN LAATUA.
RENTOUTUMISESTA KERTOO JOTAIN SEKIN, ETTÄ JOSKUS TULEE JOPA UNI
PÄIVÄLLÄ RENTOUTUMISEN YHTEYDESSÄ... ^{JV}

ON VAPAUTTAVAA, KUN JOOGASSA EI TARVITSE SUORITTA. SE ON KUIN
PUUTARHANHOITOA, JOSSA KASVU JA MUUTOS ON HIDASTA. ^{IP}

ALOITIN SIKSI, ETTÄ AIVOT SKULAIS VIELÄ VANHEMPANAKIN ÄIJÄNÄ,
JATKAMISEEN VAIKUTTAA MYÖS SE, ETTÄ MEITÄ ON KLIFFA JENGI JOOGAAMASSA! ^{JH}

TAMMIKUU 2009

ÄIJÄJOOGI OPETTELEE TASAPAINOILEMAAN ELON MYRSKYISSÄ JA TYRSKYISSÄ.
TASAPAINON JA KESKITTYMISEN OPETTELU TUO TURVAA TALVIKELEILLE.
ETEENPÄIN! SANO MUMMO LUMIHANGESSA.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	





HELMIKUU 2009

YLÖSALAISIN KANNATTAA OLLA AINAKIN KERRAN PÄIVÄSSÄ.
KROPPA JA JA AJATUSTEN AJUKOPPA RAUHOITTUU JA VIRKISTYY.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	





MAALISKUU 2009

ÄIJÄJOOGI ISTUU JYKEVÄSTI KUIN ISTUVA HÄRKÄ,
JOKA VIRKKOI: "VALKOINEN MIES OSAA VALMISTAA KAIKENLAISIA
TAVAROITA. MUTTA HÄN EI OSA JAKAA NIITÄ." ANNA, NIIN SAAT.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					





HUHTIKUU 2009

ÄIJÄJOOGAA ISÄLTÄ POJALLE.
"ONNI ON KUIN PERHONEN. KUN SITÄ METSÄSTÄÄ, SE KARKAA.
KUN ISTUT HIJAA, PERHONEN ISTUU OLKAPÄÄLLESI."

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			





TOUKOKUU 2009

ÄIJÄJOOGI AVAA KYLKIÄ. NÄIN ÄIJÄN HENKI VIRTAA VAPAASTI
JA TIETOISESTI SISÄÄN JA ULOS. HELLITÄ - JA HENGITÄ!
HANKI HAPPEA HANAKAMMIN.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31





KESÄKUU 2009

KÄÄNNÄ MIELESI JA TASKUSI YLÖSALAISIN.
ÄIJÄJOOGA KÄÄNTÄÄ SEIKAT JA ÄIJÄT YLÖSALAISIN: JOOGA ON HELPPOA!
TARKOITUS EI OLE SEISTÄ PÄÄLLÄ, VAAN TUKEVASTI JALOILLA.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					





HEINÄKUUN 2009

TIMANTTIASENTO. NÄIN TIMANTISTI JAPANISSA ISTUTAAN TÄNÄKIN PÄIVÄNÄ.
"IHMISEN ONNETTOMUUS JOHTUU SIITÄ, ETTÄ HÄN EI OSAA ISTUA HILJAA."
MIKÄ SE ONNI OLIKAAN? SAHAA SINÄKIN PÖYDÄNJALAT POIKKI!

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		





ELOKUU 2009

JOOGA SIIVITTÄÄ ÄIJÄN ELON JA OLON UUTEEN LENTOON.
KYSE EI OLE ASENNOISTA VAAN ASEENTEISTA.
VAIKEAA ON VAIN ALOITTAMINEN.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						





SYYSKUU 2009

ÄIJÄJOOGI EI PYÖRITTELE PEUKALOITA, VAAN NIVELIÄ JA LANTIOTA KUIN ELVIS. TUUNAA SÄÄNNÖLLISESTI. JUJU ON SIINÄ. VARMA RESEPTI: TEE IISISTI – MUTTA TEE!

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				





LOKAKUU 2009

ASENNON NIMI KERTOO KAIKEN: ILMANPOISTO-ASANA. VATSA JA PÄÄ
PYSYY KUNNOSSA. JOOGA HOITAA MIELEN JA KEHON KOKONAISUUTTA.
YKSI PLUS YKSI ON ENEMMÄN KUIN KAKSI.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	





MARRASKUU 2009

JOOGA PYRKII RAUHAAN. ANNA ARMOA MYÖS ITSELLESI.
SISÄLTÄSI LÖYDÄT PAHIMMAN VIHOLLISEN JA PARHAIMMAN AUTTAJAN.
TUTUSTU HEIHIN! HELLITÄ JA HENGITÄ. RENNOSTI JA TYNYN TIETOISESTI.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						





JOULUKUU 2009

RENTOUTUMINEN ON JOOGAN AAA JA OOO ELI ALFA JA OMEGA.
ALKU JA LOPPU. KEINO JA PÄÄMÄÄRÄ.
ÄIJÄJOOGI TUHLAA AIKAA MÄÄRÄTIETOISESTI. NIIN HÄN SÄÄSTÄÄ SITÄ.

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			



ÄIJÄJOOGA

ÄIJÄJOOGAN PÄÄSYVAATIMUKSET:

- RIITTÄVÄN KANKEA
- LATTIA ON KURKOTTAESSA PELOTTAVAN KAUKANA
- SUKUPUOLI: ÄIJÄ
- KYKY HENGITTÄÄ SISÄÄN JA ULOS
- HALU KILPAILUVAPAASEEN VYÖHYKKEESEEN
- POSKETON UTELIAISUUS KOKEILLA KAIKKEA OMITUISTA
- UKKOSENOMAINEN KUORSAAMINEN LOPPURENTOUTUKSEN AIKANA

KOTIVINKKI:

HUIJAA ITSESI JOOGAAMAAN.
PÄÄTÄ TEHDÄ YKSI ASENTO RAUHALLISESTI JA PERUSTEELLISESTI.
KUN SIITÄ TULEE HYVÄ OLO, TEET TODENNÄKÖISESTI TOISENKIN VENYTYKSEN.
ONNITTELUT HYVÄSTÄ HUIJAUksesta! YKSIKIN VENYTYS – HIENO HOMMA.

JOOGATUPA, VEIKKO TARVAINEN VETÄJÄNÄ TALON OMASSA ÄIJÄJOOGASSA
SALOMONKATU 19, SISÄPIHA
HELPPOA ÄIJÄJOOGAA, HELPPOA JOOGAA NAISILLE JA MIEHILLE,
LEMPPEÄÄ VOIMAJOOOGAA, YM. WWW.AIJAJOOOGA.FI

KALENTERI 2009:

TEKSTI: VEIKKO TARVAINEN
TAMMIKUUN KOHDALLA PORUKAN MIETTEITÄ ENEMPIKIN.
TAITTO: JAKE, JARKKO RÄSÄNEN
KUVAT: KUKA KULLOINKIN, OSA ÄIJISTÄ PUUTTU KUVISTA.

KEVEITÄ PERUSHARJOITUKSIA JA RENTOUTUMISTA ILMAN MYSTIIKKAA. PYRKIMYKSENÄ EI OLE SEISTÄ PÄÄLLÄ VAAN TUKEVASTI JALOILLA. MITÄ JÄYKEMPI ÄIJÄ, SEN SOVELIAAMPI ÄIJÄJOOGARYHMÄÄN. EI VALAISTUMISTA VAAN VENYTYKSIÄ OMAN HENGITYKSEN TAHDISSA.

OSALLISTUMINEN EI EDellyTÄ MITÄÄN TIETOJA TAI KOKEMUSTA JOOGASTA. MUKAAN KIRISTÄMÄTTÖMÄT VAATTEET. PAIKALLE VOI TULLA MINÄ KERTANA VAIN.

JHL:ssä ÄIJÄJOOJAA JOKA KESKIVIIKKO KLO 15:30 - 17:00,
KEVÄT- JA SYYSKAUDELLA 20 KERTAA. EI KUN TESTAAMAAN!
WWW.AIJAJOOOGA.FI

LAINAAMINEN SALLITTU JA SANGEN SUOTAVAA KUNHAN LÄHDE MAINITAA.

