

SCHEMAFLEN

Tisdagar, 27 sep-29 nov, 10 ggr

Tid: kl. 18-19

27 sep: Om hathayoga

Första tillfället är ett introduktionspass till kursen. Vi gör flöden och positioner som värmer, stärker muskler och ökar rörligheten. Särskilt fokus läggs på hur och varför andning och rörelse kopplas ihop i yogan.

4 okt: Energikur för rygg och axlar

Under detta pass ger vi rygg och nacke ett välgörande kur. Det här är områden som lätt blir spända och som påverkar både kroppen i stort och humöret. Vi gör övningar som ökar blodcirkulationen och bidrar till en mer avslappnad känsla.

11 okt: Pranayama och konsten att andas med hela kroppen

Under detta tillfälle fördjupar vi upplevelsen kring andning kopplad till rörelse. Vi gör andningsövningar (pranayama) och utforskar andningen som en särskild typ av anatomi.

18 okt: Sol och energi

Väl inne i hösten kan det kännas skönt med en liten "solkur". Det här är passet har solen som symbol för flöden och positioner. Vi gör solhälsningen och rörelser som ger energi och lite svett.

25 okt: Måne och passiv stretch

Passet fokuserar på den "hållande" energin i kroppen - den som är förutsättningen för att använda musklerna och omsätta energi. Vi mjukar upp med en månhälsning och gör rörelser för farscian.

1 nov: Häftiga höftöppnare

Höfterna är en kroppsdel som tenderar att samla på sig mycket spänningar. Passet ägnas därför helt åt höfterna och dess eventuella påverkan på humöret.

8 nov: Yoga för muskelbalans

Det här passet fokuserar på musklernas samordning och balans. Ofta är vi vana att röra oss enligt vissa mönster (vi har en rörelserepertoar), vilket kan göra oss stela inom vissa områden. Därför kommer vi här att balansera upp stela partier för att få ett större rörelseomfång.

15 nov: Flow och den förhöjda upplevelsen

Flow är ett tillstånd av närvaro och att vara ett med sig själv. I yogan kan vi träna flow genom att möta en rörelsesekvens utifrån ett spontant förhållningssätt.

22 nov: Styrka och uthållighet

Nu är det dags att möta den inre krigaren som med mod och styrka går in i flöden och positioner. Det här passet erbjuder utmaning i form av uthållighet och fokus.

29 nov: Vinyasa och vattenelementet

Vinyasa betyder flöde och här ska vi koppla hop den inre känslan av flöde med vattenelementet. I det här passet står vattnet för föränderlighet, mångtydighet och samhörighet.

Yogastudion i
Hälleforsnäs & Flen