

YOGA OCH FÖRELÄSNINGAR

En vecka för dig som är nyfiken på yoga, som vill lär dig mer, få inspiration till att kunna få in yoga i din vardag. Eller kanske är du inbiten yogi som längtar efter påfyllning och fördjupning i din egen yogapraktik. Kanske vill du bara komma bort, träffa likasinnade i varm och tillåtande miljö långt från vardagsbruset.

Du kommer att ha möjlighet att prova:

Mjuk morgonyoga

Yinyoga

Hathayogaflow

Mediyoga

Stress Release yoga

Fascia Release (med bollar)

Yoga Nidra

Meditation

Soma Move

Afro Dance

SomaMind

Föreläsningar / Workshops:

Ayurveda – Vilken är din kroppstyp

Ayurveda – och ditt sinne

Varför yoga är bra vid Stress

Andning och olika andningstekniker

Våra chakran, nya myter och gammal sanning

Mudras

Handstående/armbalanser/bakåtböjningar

BESKRIVNINGAR YOGA

Mjuk morgonyoga

Stillsamma flöden som väcker kroppen och förbereder oss för dagen.

YinYoga-

YinYoga passar alla och kännetecknas av stilla sittande eller liggande positioner. Varje position hålls i 3-5 min. Det är en lugn och meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens yin delar som *bindvävnad, leder och ligament*. Det är framförallt områdena kring höften, låren, bäckenbenet och nedre delen av ryggraden som vi jobbar med.

Några fördelar med YinYoga:

- mycket avslappnande
- minskar stress och oro
- kompletterar övrig yogapraktik och träning
- ökar flöde av energi och livskraft, Prana

Hathayogaflow

Ett dynamisk och ett roligt yogapass. Där vi fokuserar på att hitta både styrka och smidigt genom olika yogapositioner. Betoning blir på linjering och energiflöden.

MediYoga-

MediYoga är en terapeutisk yogaform utvecklad i Sverige, och övningarna härstammar från kundaliniyoga. Mediyogan är lugn o inkännande men ändå ett mycket kraftfullt verktyg som påverkar dig fysiskt, psykiskt och emotionellt.

Det har forskats mycket på MediYoga och idag används denna fantastiska yogaform på över 200 sjukhus och vårdcentraler. Den kan utföras både på matta eller sittandes på en stol.

StressRelease-

StressRelease är du nyfiken på hur du kan hjälpa kroppen att släppa stress & muskelspänningar? Är du redo att skaka om din tillvaro? Kroppens egna läkemekanism hjälper dig att bli av med muskelspänningar, inre oro, frigöra stress och obearbetade känslor. Återställ kroppens naturliga balans med hjälp av enkla övningar.

Fascia Release

Strukturerad Bindvävsbefrielse med hjälp av bollar. Din kropp hålls samman av bindväv. Det finns inte ett organ, en muskel eller en skelettdel som inte är omsluten av bindväv. Idag vet vi tack vare forskning att bindväv är ett nätverk med levande fibrös kroppsvävnad som fungera som ett eget kommunikationssystem. Är din bindväv stel påverkas hela din kropp. Inflammationer eller knutor på ett ställe kan ge upphov till obehag eller smärta på ett helt annat. Under passet får du lära dig mer om din bindväv och hur du själv systematisk kan massage den med hjälp av bollar. Maria har under flera år specialsytt olika program för smärtlindring med inriktning mot meridiansystemet och från Thomas Myers "Anatomy trains

Yoga Nidra-

Yoga nidra betyder "yogisk sömn" och är ett tillstånd där din kropp vilar men sinnet är vaket. Det är en liggande, guddad meditation som tar ca 30 min. Yoga nidras fördelar är bl a att den minskar stress, förbättrar sömnen, ökar koncentrationsförmågan, healar kroppen på djupare plan.

Meditation och olika meditationstekniker

Vi börjar dagen med meditation och guidas under veckan i olika meditationstekniker.

Soma Move-

SOMA MOVE® är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

Afrodans

Afro är en dansklass med kraft och känsla! En dans där det förmedlas kraft, glädje, energi och fokus den är riktad till alla och med sin enkelhet får alla ett härligt flow. Vi dansar oss svettiga och känslan är euforisk och oslagbar. Rörelser med inspiration från natur och djur, som gör dig stark, glad och avslappnad.

SomaMind

SomaMind är balansen, vårt yin till SomaMoves hetta. Lika mycket som vi gillar kraftfullheten i "Move", lika mycket uppskattar och behöver vi den centrerande stillheten i "Mind". Det som ger dig lugn, får dig att bli mjuk, snällare och mer grundad.

BESKRIVNING FÖRELÄSNINGAR

Ayurveda och din kroppstyp

Lär dig om grunderna i Ayurvedan och ta reda på vilken kroppstyp just du har detta för att skapa förutsättning för balans och hälsa.

Ayurveda – och ditt sinne

Ayurveda som ett redskap att förstå och styra sitt sinne med hjälp av de tre Gunas.

Stress

Vad är stress egentligen? Stresshormoner och dess uppgift, stress börjar alltid i hjärnan, hur påverkas nervsystemet? Vad händer i kroppen vid stress och när blir den skadlig? Hur påverkas vårt näringsupptag och vår sömn av stress? Hur påverkas vårt sinne? Hänger kropp och sinne ihop? Varför är yoga och andning så bra mot stressens negativa effekter.

Andning

Andningsanatomi – ur ser vi ut inuti och hur fungerar andningen – Vad är näsandning bra för – Andning som detox – Pranayama – Yogisk andning – Sex olika andningstekniker

Våra chakran. Nya myter och gammal sanning

Våra chakran är populära att ”sätta tänderna” i, speciellt i den så kallade ”new-age” världen. Men det finns ett glapp mellan hur chakra-systemet beskrivs idag och hur traditionella yoga skrifter beskriver dessa. Vi kommer att belysa dess skillnaderna och lära oss lite från de gamla skrifterna.

Mudras

Mudras för healing och inre transformation. Mudras är hand, ansiktes eller kroppsgester vars syfte är att väcka upp speciella psykologiska och eller spirituella kvaliteter. Dessa gester har används inom yogan över två tusen år. Vi att gå igenom en rad olika Mudras. Vi kommer att lära oss hur vi kan använda dem tillsammans med vanliga yogapositioner för att åstadkomma vissa speciella effekter. Vi kommer även att lära oss hur vi kan använda dem i meditation samt för att få en extra skjuts inom healing och hälsa.

Handstående/armbalanser/bakåtböjningar

Vi kommer även ha roliga workshop där vi bryter ner och tittar närmare på en del lite svårare yoga positioner. Dels för att vi ska få möjlighet till att pröva dem i en lugn och säker miljö, dels för att lära oss hur vi kan göra dem säkert när vi gör dem själva eller kanske få reda på varför vi ska undvika några, vilket kan bero på att just min kropp har lite andra förutsättningar.