



INTRO till YOGA, 1-2 februari 2019

För att förbereda inför en yogakurs, eller för att komma igång efter en lång paus, rekommenderar vi att du deltar på denna introduktion! Vi diskuterar vad förhållningssättet yoga innebär, och provar att praktiserar början på den sekvens som kallas Ashtangayoga (som egentligen endast är en bestämd sekvens av positioner). Passar både dig som vill börja med Hatha- eller Ashtangayoga.

Yoga är (bland annat) ett livslångt lärande och utforskande av och om de olika lager som vi består av: den fysiska kroppen, andetaget, psyket och sinnet. I skenet av den etik och filosofi som yoga också föreslår. Asanas, som de rörelser kallas, som vi utför på yogamattan, är främst en upplevelse av detta, och inte en uppvisning av positioner, såsom många kanske uppfattar yogan idag, färgad av den nutida träningsrörelsen, idrott, gym – och tävlingsmomentet, som ofta blivit det största hindret för att finna tillfredsställelse, självkärlek och lärande/öppet sinne.

De olika verktygen i yogapraktiken föreslår alla ett övande i ljuset av etik, där ärlighet och fred/omsorg behöver omsättas i handling för att vi ska stå stadigt inför de utmaningar och motstånd som våra liv erbjuder.

Det vi främst övar är att vara närvarande i varje moment, så att vi yogapraktiken skapar utrymme att göra dessa etiska val. Detta blir möjligt när vi börjar se våra egna rörelse- och handlingsmönster och också vet hur vi omsätter etiken till hjälpsamma handlingar. För en fysisk praktik, som asanasövningar ju är, behövs därför också intentionen att just vilja hitta till hälsa och balans. **Varför är jag här med min kropp?** Tillsammans med basal kunskap om anatomi och teknik ger detta oss alternativet att förhålla oss till med omsorg och ärlighet inför kroppens styrka och skörheter. Olika kroppar har också självklart olika förutsättningar; styrka, proportioner och rörlighet etc. Med detta följer olika alternativ finns för varje moment i rörelserna, för att bygga upp en möjlig och hållbar praktik. Tempot är därför långsamt.

FREDAG 1/2 kl 16.30-18.30

Vi startar på fredagskvällen med andetaget (och den andningsteknik som används) solhålsningarna (en sekvens av rörelser i samklang med andetaget) och några grundprinciper för hur du tar dig igenom dem och stabiliserar/skyddar leder.

LÖRDAG 2/2, kl 9-11.15

Ät gärna något litet innan du kommer, men se till att du inte är supermätt! Vi samtalar och fortsätter praktisera sekvensen, samt ger utrymme för frågor. Te och fika efter praktik.

OBS – Introduktionen är BÅDA dagarna!

Pris 500 kronor. Anmälan, info@lilashala.se. Minst 8 anmälda. Väljer du sedan en kurs på schemat får du 10% rabatt på priset.

VARMT VÄLKOMMEN | lilashala.se | info@lilashala.se



Lila shala