

## FORMER AV YOGA



Här är de yogaformer som våra grekiska instruktörer är utbildade inom;

### **Asthanga Vinyasa Yoga**

Vinyasa är en fysisk och flödande yogafrom där olika positioner binds ihop till ett skönt flow med både stående och sittande positioner. Vinyasayogan stärker dina muskler och hjälper till att stilla ditt sinne. Vinyasa är en rolig, lekfull och utmanande yoga som finns i olika nivåer. Vinyasayoga passar både dig som nybörjare och dig som praktiserat yoga ett tag.

Ashtanga Vinyasa Yoga är en mycket utbredd, modern och dynamisk form av hathayoga. Den fysiska yogaträningen med kroppsställningar och andningsövningar är en sida av metoden, den mest iögonfallande. All hathayoga är en förberedelse för att kunna meditera och syftar i första hand till att rena kroppen och sinnet.

### **Tribal Yoga**

Tribal Yoga är en träningsform som ger samma fördelar som yoga och förmedlar samma glädje som rytmiska klasser. Hela kroppen får utmanas till taktfast musik utan att göra avkall på yogans olika positioner. Detta skapar en härlig värme i kroppen och lämnar dig inte oberörd utan med en behaglig fysisk trötthet och lugn i sinnet.

### **Sivanandayoga Yoga**

Sivanandayoga har ett djupt holistiskt perspektiv och kännetecknas av fem grundstenar för sin yoga;

- 1.rätt träning
- 2.rätt andningsteknik
- 3.rätt avslappning
- 4.rätt kost
- 5.positivt tänkande och meditation

Ett pass inleds med andningsövningar, solhalsningen, följt av 12 klassiska yogaövningar. Yogaövningarna utförs i en specifik följd som alltid är densamma. Övningarna kan emellertid varieras med mer eller mindre avancerade positioner. Passet avslutas med avslappning.

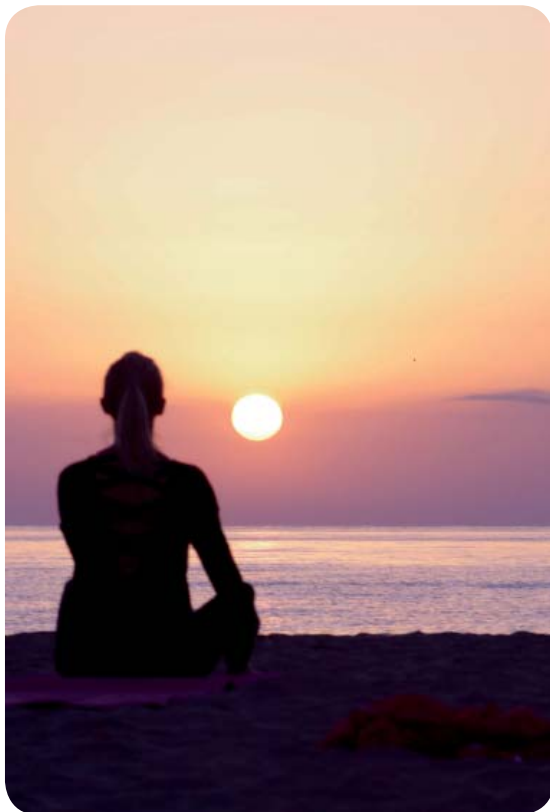


## Sukhashanti Yoga

Metoden för Sukhashanti yoga har utvecklats av Noah McKenna. Sukhashanti är den term som han använder för att beskriva sin syn på Hatha Yoga. Sukha innebär bekväm, lätt och glad och shanti betyder fred. Han valde denna kombination för att understryka att stillheten är en naturlig och bekväm stat som kan odlas genom utövandet av yoga. Den som har utövat yoga vet att ofta positionerna kan vara utmanande och intensiv, men efter effekten är en frisättning av spänning från kroppen som tillåter en känsla av lätthet. Detta beskriver den viktiga processen med yoga, att skapa spänning för att frigöra det. Hatha Yoga är en process för att odla ett särskilt tillstånd av att vara, genom att låsa upp sitt kropp-själ-pussel.

## IndeaYoga

IndeaYoga kombinerar Hatha, Ashtanga och Iyengar stilar av yoga och utövas utan användning av rekvisita. "Dea" betyder "ljus". Filosofin i IndeaYoga systemet är att aktivera varje utövares inre ljus och göra det möjligt för honom / henne att leda sitt liv uppmärksamt.



## Hatha yoga

Hatha Yoga är benämningen på fysisk yoga. Med utgångspunkt från olika yogapositioner sätts ett program ihop anpassat efter gruppens förutsättningar. Stretch är en del, likaså bål stabilitet hämtat från pilates. Det har ett lugnare tempo men är fysiska och man blir varm ordentligt. Mycket fokus ligger på andning och avslappning. Vid ryggproblem eller behov av att bygga styrka och förbättra smidighet är hatha yoga en bra form att börja med. Avslappning och andning är också en viktig del. Syftet med Hatha yoga är att öka kroppsmedvetenheten, koncentrationen, energinivån och välbefinnandet. Hatha är en yogaform som passar alla.

## Ashtanga yoga

Ashtanga yoga är en av världens mest populära yogaformer och är en av de äldre yogaformerna som det har vuxit en hel del andra yoga former, som Vinyasa och Power yoga. Här får man verkligen träna, både muskler och andning i en härlig fartfylld kombination. Det är en fysisk och hård yogaform med syfte att förbättra välbefinnandet genom hård träning som renar muskler, leder och inre organ samt skapar balans i kroppen.

## Iyengar yoga

I Iyengar yoga betonar man yogaövningarnas korrekta utförande, hållningen och balansen. Denna träningsform kännetecknas av ett strängt och vetenskapligt sätt att utöva yoga. I denna yogaform användes diverse redskap; allt från tråklossar, bänkar, stolar, kuddar, täcken och bälten mm. Det här är ett utmärkt hjälpmedel för att hjälpa nybörjare, men också för avancerade utövare i att ge hjälp och stöd att förbättra symmetri och att öka stretchmomentet i övningen.

Tonvikten ligger på att kroppen har rätt ställning i övningarna och att korrigerare strukturell obalans i kroppen. Man fokuserar på att fötter, händer, höftbenet, armar och ben är i rätt ställning. Takten långsam eftersom man lägger tid och fokus på detaljerna, på att få rätt ställning i varje övning. Med hjälp av redskap och noggrann fokusering på övningarnas korrekta utförande ger Iyengaryoga det absolut bästa resultatet för ökad vighet.

För den som har någon typ av krämpor, rygg- och nackproblem eller liknande så är detta den bästa yogaformen. Dels är den långa Iyengarläroarsutbildningen den mest ingående och omfattande yogaläroarsutbildningen. Dels är noggrannheten, fokusering på detaljer och övningarnas korrekta uppställning och utförande en garant för att få bästa möjliga ut av träningen.