

## SOMMARTRÄNING

# JIVAMUKTI YOGA MED ERIC ERNERSTEDT

8-12 AUGUSTI 2016

**Öppen för:** Professionellt yrkesverksamma dansare

**Tidpunkt:** 09.30–11.30 (måndag - fredag)

**Plats:** SITE Sweden, LM Ericssonsväg 26, Stockholm



### JIVAMUKTI YOGA

Här är en kort beskrivning av klasserna och Jivamukti som metod.

Jivamukti Yoga är en fysiskt utmanande och dynamisk yogaform, som inkluderar flödande asana-sekvenser, musik, mantran, meditation och filosofiska frågor.

Med hjälp av en praktisk metod kunna öka vår medvetenhet, vår medkänsla samt att ständigt förbättra relationerna vi har med alla runtom oss. Rent praktiskt är en Jivamukti Yoga-klass en allsidig fysisk praktik, där vi jobbar igenom hela kroppen. Klassernas uppbyggnad kan se olika ut från dag till dag, men det finns alltid en känsla av fullkomlighet med stående och sittande asanas (positioner), sidoböjningar, twistar, bakåtböjningar och inventioner.

Vi avslutar det hela med stilla avslappning och meditation. Allt detta ackompanjerat av en spellista som kan vara både upplyftande, utmanande och avslappnande i ett.

År 2007 kom jag i kontakt med yoga som en praktik i sig, det vill säga inte inkorporerad som uppvärmning inför dansträning, på Jivamukti Yoga London. Jag märkte genast yogans otaliga fördelar för mig som dansare, men jag kände även att det fanns något mer att hämta än att ha yogan endast som verktyg vid sidan om. Detta ledde mig till att utöva yoga mer och mer, och 2010 tog jag min lärarexamen i New York under ledning Sharon Gannon och David Life. Idag reser jag reser regelbundet till olika delar av världen för att träffa dem och för att få ta del av deras kunskap samt ständigt vässa mina färdigheter som lärare.

Jag hoppas att dansarna som kommer på mina klasser på något sätt ska känna sig trygga och samtidigt uppmuntrade att utmana sina gränser, både fysiskt, mentalt och även spirituellt, och att de går ut ifrån klassen med en känsla av lugn, stabilitet, och glädje, vad det än innebär för var och en. Andas, svettas, balansera, fall och framför allt ha kul!

**Eric Ernerstedt** är utbildad på Kungliga Svenska Balettskolans moderna inriktning och har sedan examen 2005 jobbat både utomlands och i Sverige. Han gjorde sin yogaläroinriktning i New York 2010 och har sedan dess undervisat både i Sverige och internationellt. Under hans klasser kan man både uppleva flödande, nästan dansliknande sekvenser, mer utmanande stilla positioner, och förhoppningsvis på något sätt erfara en känsla av styrka och flexibilitet.

**Träningen är utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen anmälan krävs**