

VINYASA YOGA

11 - 15 jan 2021

Som metod innebär Vinyasa yoga en dynamisk och fysiskt utmanande yogaform där andning och tanke föregår varje rörelse.

Jag har intentionen att skapa en trygg och uppmuntrande miljö online där dansarna förhoppningsvis är trygga nog att lära känna och arbeta med sina gränser, både fysiskt och mentalt, och att de lämnar klassen med någon form av ny kunskap gällande sin kropp och sitt sinne.

Under rådande pandemi så ger Erik sin yogaklass online arrangerat i samarbete med Dansalliansen och Danscentrum Stockholm. Vi begränsar deltagarantalet till 20 dansare för att ge Erik möjlighet att kunna coacha och se varje individ lite varje dag.

Eric Ernerstedt är utbildad inom Jivamukti Yoga, som också är en form av Vinyasa, och hans klasser bygger till stor del på denna metod som betonar både starka asana-sekvenser (positioner i följd) och de mer återuppbyggande aspekterna så som andning, avslappning och meditation. Klassernas uppbyggnad kan se olika ut från dag till dag, men det eftersträvas alltid en känsla av fullkomlighet, med både stående och sittande asanas, sidoböjningar, twistar, bakåtböjningar och inversioner.

Förutom att ha utövat yoga sedan 2007, är Eric en gedigen utövare av Movement Culture. Denna metod är utvecklad av Ido Portal, och har som avsikt att undersöka kroppens möjligheter för att utveckla både rörelsekomplexitet och frihet. Detta görs under avslappnad stämning, genom vad som kan kallas seriös lek.

Erics klasser influeras därmed även av denna typ av arbete, och som klassdeltagare kan man uppleva vissa väl valda element från denna metod, som passar bra i sammanhanget av en yogaklass.

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/106

Ledare	**Eric Ernerstedt**
Startdatum	2021-01-11
Slutdatum	2021-01-15
Tider	10.00 - 11.30 med inloggning ca 15 min innan
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	2021-01-10
Plats	Online via Zoom
Adress	Online via Zoom