

FREDAGS TRÄNING - movement

1 - 29 okt 2021

Dansalliansen och Danscentrum Stockholm har under hösten ett fortsatt samarbete kring att stärka och bredda dansarnas behov av träning. Träningen kommer att ske i sal varje fredag i Stockholm under oktober månad.

Dansalliansen och Danscentrum Stockholm har under hösten ett fortsatt samarbete kring att stärka dansarnas behov av träning. Träningen kommer att ske i sal varje fredag under oktober månad.

Några element som inkluderas i klasserna är strukturerade lekar med partner, objektmanipulation (jobb med tex bollar och pinnar), styrka, handstående, mjuk akrobatik, golvarbete och locomotion (rörelsesekvenser längs med golvet som utgår ifrån huk och krypande).

Eric Ernerstedt är Eric sedan tre år tillbaka 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.

Förutom Movement Culture har Eric en stark förankring inom Jivamukti Yoga, som också är en form av Vinyasa. Han är utbildad yogalärare inom Jivamukti/Vinyasa och har praktiserat det sedan 2007 och hans klasser bygger till stor del på denna metod som betonar både starka asana-sekvenser 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.

Erics klasser influeras därmed även av yogan i sin movement träning, och som klassdeltagare kan man uppleva vissa väl valda element från denna metod, som passar bra i sammanhanget av en .movement klass

Ansök på https://dansalliansen.se/w/152

Ledare	**Eric Ernerstedt**
Startdatum	2021-10-01
Slutdatum	2021-10-29
Tider	10.00-11.30
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Dansenshus Klotet
Adress	Wallingatan 19