

## 2011 workshops, gæstelærere, sommer og besøg af Sharath

### Er stillingerne i Astanga yoga inspireret af dansk gymnastik?

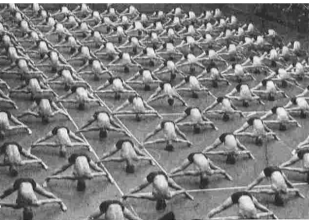
Der er i øjeblikket en *diskussion* i yogamiljøet i New York om Krishnamacharya's yoga er inspireret af øvelser fra skandinavisk gymnastik. I en nylig udgivet bog "Yoga Body" argumenteres for dette med foto fra Ollerup Gymnastikhøjskole i 1930'erne med Danmarks gymnastikpioner Niels Bukh og hans Primitiv Dansk Gymnastik.

Billederne viser unge mænd i gymnastikpositioner med bøj og stræk, og nogle billeder ligner meget dem fra Krishnamacharyas yogashala i Mysore i 1930'erne!

Er det yogainspireret eller er Astanga gymnastikinspireret?

Niels Bukhs mål var at fjerne "muskulaturens kraftløshed, skelettets stivhed og nervesystemets kejtethed", og blev grundlaget for mange gymnastikforeninger.

Det er spændende læsning for yogier, og der er meget at sammenligne med på det fysiske niveau, men det bevidste åndedræt, de indre låse, kroppens energier, sindets skærping og meget mere er jo det yogiske formål, som går dybere for dem, som søger *Jiva Mukti*. Se under *Yoga Sutra*.



Institut for Idræt på Nørre Alle blev grundlagt for at uddanne gymnastiklærere på den tid - og det var der vi afholdte Gurujis workshop i 2006.



## Begivenheder i foråret

**Digging deep into the Yogasūtras** - torsdage 19.30-21 fra 17. februar til 12. maj 2011

Vi er godt i gang med kurset med Professor Kenneth Zysk, og efter en historisk placering af skriftet i indisk kultur og filosofi, er vi nu begyndt at diskutere de enkelte *sutra* i 2. kapitel.

*Klesas* - de følelsesmæssige afhængigheder, som altid har det med at poppe op og forstyrre ens klarsyn, når det er allermest ubelejligt! Det, som gør det så svært at holde de gode fortsætter og bevare roen, vores skyggesider eller gode sider, som bare bliver for meget nogle gange!



Yogapraksissen fortynder disse og giver os et sted med ro, så vi måske kan se dem, en dag få dem under kontrol og komme fri af deres dominans. Det kalder vi i yoga at være *Jiva Mukti*, en person som i dette liv når oplyshed og at kunne kontrollere sine lyse og mørke sider.

Ifølge indisk filosofi bliver man så ikke genfødt og er fri for karmisk cyklus.

Professor Kenneth Zysk fra afdelingen for indologi ved Københavns Universitet forelæser torsdage på Astanga Yoga skolen, Vesterbrogade 24B.

Tilmelding på [yoga@astanga.dk](mailto:yoga@astanga.dk) - enkelt gange pris 200 kr (ingen klasse skærtorsdag).

## Workshops og gæstelærere

**Særklasse om ryggen** - Britt Pedersen, uddannet fysioterapeut og yogalærer giver søndag 10. april kl. 14-15.30 anatomiske forklaringer til vores brug af hofter og ryg i yogastillingerne.

**Maria Boox** - giver workshop på skolen lørdag 30. april og søndag 1. maj med mysoreklasser kl. 8-11 og mulighed for at lære filosofi og "Yoga in daily Life, samt Maria endnu bedre at kende kl. 15.30 -18.



**Monica Marinoni** - kommer til København og vil undervise mysoreklasserne i uge 25 og 26. Monica er autoriseret lærer af Sharath og underviser i Auroville i Indien.

Vi glæder os til at se hende i shalaen her i København. Følg med på [www.astanga.dk](http://www.astanga.dk)

**Yogaretræte på Sicilien** - en eller to ugers yogaophold på Sicilien med fordybning i praksissen, afslapning, italiensk mad og direkte udsigt til Vulkanen Etna og tæt på stranden. Sammen med Elena De Martin fra Milano, som underviser fra lørdag 18. juni, vil Susanna og Jens undervise den sidste uge fra lørdag 25. juni til lørdag 2. juli. Følg med på [www.astanga.dk](http://www.astanga.dk)

## Årets yogabegivenhed er Sharath Jois 4.-9. September

**Workshop med Sharath i København 4.-9. september 2011**



Vi kan igen stor glæde byde jer alle velkommen til Sharaths besøg, og han underviser hele første serie på morgenklasser fra søndag 4. til fredag 9. september i Idrætshuset på Østerbro, og giver 3 konferencer på Astanga yoga skolen, søndag 4., tirsdag 6. og torsdag 8. september.

Tilmeldingen er i gang på [www.ayc.dk](http://www.ayc.dk) - og fordi du bor i København, skal du ikke vente til sidste øjeblik. Yogierne fra Sverige, Norge og Tyskland er i fuld gang med at melde sig til!



**Namaste Susanna, Jens, Louise, Britt og Freja**

Skolen er centrum for aktiviteter og arrangementer for astanga yogier. Meld dig ind på vores nye facebookside [astanga yoga copenhagen](https://www.facebook.com/astanga.yoga.copenhagen) og få invitationer direkte, ligesom du kan holde dig opdateret på vores kalender.

facebook

Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbreve, så afmeld dig på [yoga@astanga.dk](mailto:yoga@astanga.dk)