

DORTE LARSEN

SRI SRI YOGA

- øvelser for krop og sind

Sri Sri Yoga giver fysisk styrke og mentalt overskud til livets udfordringer. Fra 2011 tilbydes Sri Sri Yoga kurset i Art of Living centret på Østerbro. Kurset er et ca. 15 timers langt yogaforløb over 5-6 dage. Her fortæller en af Art of Livings yoga-instruktører Dorte Larsen om Sri Sri Yoga.

Hvordan skiller Sri Sri Yoga sig ud i forhold til anden yogaundervisning?

- I tillæg til asanas, altså de fysiske yogaøvelser, så fokuserer vi også meget på åndedræsteknikker, altså pranayama, og på meditation. Sri Sri Yoga kombinerer elementer fra alle de store yoga-veje: f.eks. afspænding og meditation fra Raja Yoga, de fysiske stillinger og åndedræsteknikker fra Hatha Yoga, og Karma Yoga har givet os Seva, også kaldet uselvisk tjeneste. Sri Sri Yoga kan laves af alle, uanset alder og konstitution. Ved bevidst at observere vores åndedræt og krop under øvelserne, undgår vi at anstrenge kroppen, når vi strækker vores muskler, ledbånd og sener.

Hvad er yoga for dig?

- Yoga er meget mere end de fysiske øvelser som de fleste for-

binder yoga med. Det er døren ind til en livsstil præget af ligevægt, indre glæde, kærlighed og respekt for os selv og andre. Sri Sri Yoga lægger vægt på omsorg for vores krop, vores følelser og vores tanker.

Hvordan tager kurset hånd om sindet, altså tanker og følelser?

- Kurset er en kombination af visdom og yogaøvelser i deres rene og mest enkle form - vi forbinder kroppen, åndedrættet og sindet ved hjælp af vores opmærksomhed. Yogaens viden er en integreret del af kurset. Årtusinder gamle definitioner af yoga præsenteres og tjener som gennemprøvet visdom, der kan hjælpe os med at kultivere vores egen mentale udvikling. Sri Sri Yoga er god mentaltræning.

Hvordan bliver jeg god til Sri Sri Yoga?

- Jeg vil anbefale et kursus på 5-6 sessioner for at blive bekendt med øvelserne og kursets yogiske viden. Derefter vil det være vældig godt at lave øvelserne dagligt, selvom det kun er få minutter. Under kurset udvikler vi nemlig en træningsserie som du kan fortsætte med at lave derhjemme. Husk én daglig yogøvelse er bedre end ingen. Krop-



Sri Sri Yoga instruktør Dorte Larsen introducerer Sri Sri Yoga i kurset i Centeret i København.

pen bliver mere adræt og sindet mere klart og roligt. Og gentag SSY kurset igen og igen - så ofte du kan - derved opretholder du

en grundig, ugentlig yogatræning og får inspiration til at holde den yogiske viden og de yogiske teknikker levende og friske i din bevidsthed. Samtidig får du trænet maven fladere og hele kroppen stærkere og smidigere.

Bemærk at hver af mødets kursusgange er 2,5 timer lange, og således en lille yogaworkshop i sig selv. Jeg håber vi ses til Sri Sri yoga.

Sri Sri Yoga

SSY er et blidt, men kraftfuldt program, der har lige meget vægt på krop, sind og ånd. SSY er primært Hatha Yoga integreret med elementer fra alle Yogaens veje. Kurset undervises af Sri Sri Yoga instruktører, der har gennemført og bestået Sri Sri Yoga instruktørkurset, der er en international anerkendt Yoga Alliance RYS 200 & 500.

SRI SRI YOGA



Health and Happiness

Onsdage kl. 18.30-21.00 er der Sri Sri Yoga Kursus i Art of Living Centret på Østerbro med SSY instruktør Dorte Larsen.

Se priser, datoer og adresse i kalenderen her i bladet s.23. Læs mere om Sri Sri Yoga på www.srisriyoga.org. www.srisriyoga.dk er under opbygning, forventes færdig primo april 11.



På Sri Sri Yoga kurset laves der klassiske yoga-øvelser, som 'Den omvendte V-position'



...og 'Sommerfuglen' - kaldet 'Baddhkonasana' på Sanskrit