

Ashtanga vinyasa yoga är en mycket dynamisk form av yoga, där andning och rörelser (asanas) binds samman i ett flöde. Systemet av andning och rörelse kallas vinyasa. Yogan är mycket fysisk och man blir varm ordentligt. Sekvensen inleds med solhälsningar och stående positioner. Här byggs styrka, smidighet och fokus. Därefter läggs de sittande positionerna till och de avslutande positionerna. Metoden består av olika nivåer, så att vissa positioner byts ut beroende på vilken nivå man gör. Det viktigaste är att långsamt bygga styrka och utföra samma positioner under en längre tid. Det unika i metoden är den individuella undervisningen, där man lättare kan möta elevens behov. Den mer individuella undervisningen sker på mysore, vilket betyder att man utövar sin specifika sekvens och blir undervisad enskilt.



Metoden härstammar från Krischnamacharaya som påverkat yogan runt om i världen, han kallas för den moderna yogans fader. Sri Pattabhi Jois som utvecklade ashtanga yoga metoden var själv elev till Krischnamacharaya. Även BKS Iyengar var elev till Krischnamacharaya. Jois var bara tolv år när han träffade sin guru först och fortsatte senare studera under många år för honom i Mysore, Indien. Sedan Pattabhi Jois bortgång 2009 har systersonen R. Sharath Jois och hans mamma Saraswathi Rangaswamy ansvaret för all undervisning. Varje år reser tusentals elever från hela världen till Shri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute i Mysore för att utöva yoga. Hilda är auktoriserad av Shri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute i Mysore. Det är ca 160 lärare som är auktoriserade och 36 certifierade i världen.