

# JUSTERINGAR & EGEN PRAKTIK (del 1) Fördjupningskurs



LÄRARE: HILDA NORBERG

PRIS 4900 KR

---

Fördjupa din egen yoga praktik och/eller undervisning i hatha-yoga. En detaljerad anatomi, myologi & asanas lära. Praktisk undervisning i grupp & individuellt i teknik, linjering & kroppskänedom. Fredagar & lördagar. Med utgångspunkten om att vi är unika och har olika förutsättningar. Minimum 3 års erfarenhet. På plats eller online med zoom.

---

## KUR SINNEHÅLL:

35 timmar praktisk undervisning i grupp fredagar och lördag vid 10 tillfällen. 15 timmar med kurslitteratur och inspelningar som förbereder det temat som avhandlas vid varje kurstillfälle. Baserad på fysisk hatha yoga.

### ✿ ANATOMI

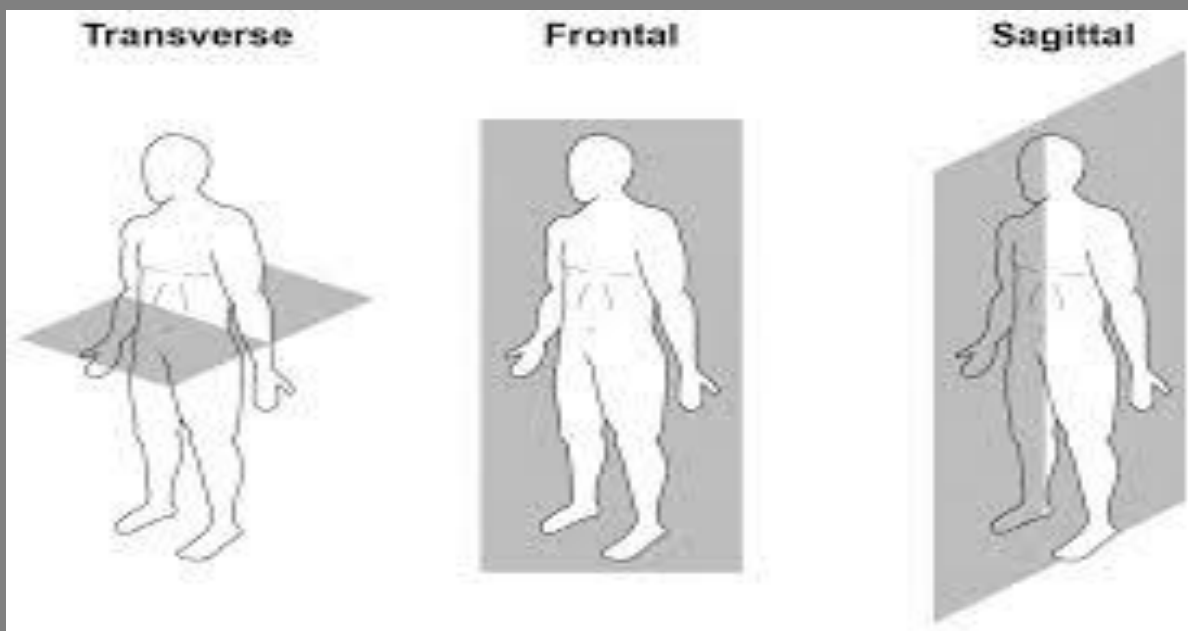
Skelett och leder, kompression/rörlighet och proportioner.

Kroppen delas in i 3 plan (delar). Det ger en tydlig översikt och förståelse för hur vi kan dela in asanas på samma sätt.

*Horisontal / transverse plan: -delar kroppen i över del (superior) och under del (inferior)*

*Frontal plan: (framsida och baksida)*

*Sagittal plan: (höger och vänster sida)*



## ✿ MYOLOGI

Läran om det muskulära systemet och funktioner i framför allt skelettmuskler. Genomgång av de vanligaste musklerna/muskelgrupperna.

## ✿ ASANAS

Med hjälp av anatomi kan vi på ett djupare plan förstå den fysiska yogans positioner (asanas). Kroppen delas in i 3 plan (delar). Det ger en tydlig och teoretisk översikt hur asanas kan delas in i grupper. Dessa grupper av asanas har sin egen ”blueprint”, som karakteriseras av sin specifika användning. Detta är både teoretisk och fysisk del för att förstå och uppleva på ett djupare plan.

*Ryggrad och bäcken i neutral. Framåt böjningar. Bakåtböjningar.*

*Asymmetrisk. Axlar och nacke, knän, fotleder och handleder. Samt gråzoner.*

## ✿ JUSTERINGAR

Utforska och utveckla asanas och dess ”blue prints” för fysiska och muntliga justeringar på ett så säkert sätt som möjligt. Och med utgångspunkten om att vi är unika och har olika förutsättningar.

DATUM:

27/08 kl. 18-21 & 28/08 kl. 12-16

17/09 kl. 18-21 & 18/09 kl. 12-16

22/10 kl. 18-21 & 23/10 kl. 12-16

12/11 kl. 18-21 & 13/11 kl. 12-16

03/12 kl. 18-21 & 04/12 kl. 12-16

## OM HILDA NORBERG:

Hilda började undervisa 2003 och har varit lärare på Yogashala, Atmajyoti, Yogayama och Sturebadet. Med 17 års erfarenhet av undervisning och mer än 20 års yoga praktik med metoder som Iyengar Yoga och Kundalini yoga i grunden. Ashtanga yoga är den metod som Hilda har mest erfarenhet av, hon har praktiserat metoden sedan 1999. I grunden finns en 3-årig yoga lärare utbildning. Hilda är auktoriserad att undervisa i ashtanga vinyasa yoga. Hon var en av de första i Norden som besökte den gamla Shalan i Laxmipuram och yoga för Pathabi Jois i början av 2000-talet.

*”Den största delen av min undervisning, bygger på många års erfarenheter, studier och praktik. Tydlighet, kroppskänedom, närvaro, motivation och strävan är för mig det viktigaste att förmedla som lärare. Vi människor är unika med olika förutsättningar, inga stereotyper”.*

*Ron Reed & Marla Meenakshi Joy, Dr Kausthub Desikachar och Maty Ezraty är de lärare som inspirerar undervisningen.*

Välkommen!

*Hilda Norberg*