

Yoga with Boryana / Chandni



Jag heter Boryana Ivanova, Chandni! Jag kom tillbaka till Åland från Indien för inte så länge sedan. Jag är Yoga Acharya (som det kallas i Indien) advanced yoga teacher in Traditional Hatha Yoga Sivananda Style från Himalayas. Sista 3 åren, jag har spenderat ganska mycket tid i Indien i Sivananda Ashram i Utrakashi Himalaya & i Kerala, studerat & jobbat for Sivananda Yoga center i New Delhi.

Sivananda Yoga är en form av klassisk Hatha yoga som grundades av Swami Sivananda. Den har ett djupt holistiskt perspektiv, där man har fem grundstenar för sin yoga; riktig träning (asana), korrekt andning (pranayama), avslappning (savasana), passande diet (som är vegetarisk) och meditation (där positivt tänkande ingår). Varje yogaklass är baserad på tolv positioner, som stimulerar de olika energiområdena (chakra) i kroppen och avslutningsvis blir eleven vägled i en metodisk avslappning. Sivananda ashrams finns över hela världen och introducerar den yogiska helhetstänkandet. Den har en spirituellt inriktning och passar dig som vill utvecklas lite mer än på det fysiska planet eller blir gärna lite av en livsstil. Sivananda yoga är en levande tradition, med rötter i Indien som leder till frigörande av stress, stelhet och spänningar i kropp och psyke och ytterst till insikt om oss själva. Sakta försvinner den stressiga vardagen och du är här och nu.

Hur ser ett pass ut?

Ett klassiskt pass består av 12 grundställningar (asanas) och inkluderar framåtböjningar, bakåtböjningar, upp-och-nervända ställningar och vridningar. Uppvärmningen består av solhälsningar, 12 ställningar som i takt med andningen går över i varandra. Pranayama/andningsövningar fokuserar på rätt och kontrollerad andning. Avslappningen i början, på slutet och mellan ställningarna samlar, harmoniserar och laddar.

Fokus ligger på att bli medveten om kropp, tankar och emotioner och hinna känna det som händer. Därför håller du ställningarna gärna 30sek eller längre.

Klasserna är upplagda med lugna sekvenser av avslappning i början, mitten och slutet av det 90 minuter långa passet. Övningarna följs av den speciella ordningen som gör att man enkelt kommer in i ett tillstånd av lugn och balans.

Alla kan utföra sivanandayoga, oavsett förkunskaper eller fysik. Det finns både nybörjare och mer erfarna yogis och för dem ligger utmaningen i att utföra mer krävande rörelser. För att utföra sivanandayoga krävs egentligen bara en yogamatta men vill någon använda kuddar är det också okej.

Var - Studio Pilates Plus, Strandgatan 16, 22100 Mariehamn, <https://www.pilates.ax/>

Pris - 150 € , varje kurs består av **12 tillfällen**

Yoga för barn - **10 tillfällen, 100 €**

Yoga för mellan nivå 90 min : Måndag kl 19.30, start den 23 september

Vi utgår från ett traditionellt Sivananda Yoga pass. Vikten läggs på olika teman, ex. balance, chakrakoncentration eller solhålsningen. Du lär dig även nya tekniker. Passens innehåll kan stämmas av med deltagarnas önskemål.

Morgon lätt Yoga 90 min : Tisdag kl 6.30, start 24 september

Speciell morgon yoga klass, denna form är för dig som söker en lugnare yoga . Vakna på ett mjukt sätt med pranayama, solhålsning och kort meditation. Vi utgår från ett traditionellt Sivananda pass och använder en del enklare varianter av ställningarna. Vi kommer att prova på olika meditation tekniker.

Yoga för Nybörjare/Grundkurs 90 min: Tisdag kl 19.30, start den 24 september

Här finns möjlighet för att lära yoga från grunden. Inga förkunskaper krävs. Tempot är lugnt, och steg för steg blir du van vid ett traditionellt Sivananda Yoga pass med avslappningar, solhålsningen, asanas och andningsövningar och lite yoga filosofi.

Drop-in yoga 50 min, lunch paus, Torsdag kl 11.00, start den 26 september

Kom som du är och känn dig välkommen på mattan för en kortare, men intensive yoga pass. Olika nivåer möts i yogasalen och du känner i större del själv efter vad du mår bra av. Boka gärna själv på <https://www.pilates.ax/schema-boka/>

Yoga för barn 60 min, Fredag, mellan 5-12 år gamla, kl 16.00, start den 4 oktober

Barn är naturligt födda yogis, och yogan har ett underbart sätt att ta tillvara på barns spontanitet, rörlighet och energi. Jag erbjuder en dynamisk yogaklass som gör det möjligt för barnen att utveckla koncentration, flexibilitet, koordination, balans och styrka samt praktisera medkänsla och respekt både mot sig själva och andra. I slutet av varje klass finns även tid för avslappning, dans och lek.

(Beroende på intresse, det är möjligt att ordna 2 olika ålders grupper.)

Kursen ordnas i samarbete med **ABF**.

Varmt välkommen att boka din plats direkt till yoga instruktören Boryana, Chandni på tel. nr : 0403705536 eller via mail: ivanovaboryana@gmail.com
Boka så fort som möjligt, begränsade platser.

"The journey of a thousand miles begins with one step!"

"Health is wealth. Peace of mind is happiness. Yoga shows the way.!" Swami Vishnudevananda

Hör gärna av er om ni är intresserad att yoga med mig :)



Om du vill veta mera om Sivananda Yoga

Swami Sivananda föddes i Tamil Nadu, 1887. Efter en tid som läkare i Malaysia gav han upp sitt arbete för att söka efter en guru vid foten av Himalayabergen. Han bosatte sig i Rishikesh och initierades i Dasnami Sannyasa-traditionen 1924 av Swami Vishwananda. De följande åren skrev han flera hundra böcker och artiklar om yoga och andra andliga ämnen för att inspirera och introducera dessa för vanliga människor över hela världen.

Sivanandayoga kommer från en annan gren än de ovanför presenterade hathayogastilarna. En av hans elever, Swami Vishnu-Devananda, som på 1960-talet förde yogaformen till västvärlden och till Montreal i Kanada och öppna det första ”Sivananda Yoga Vedanta Center” i väst.

Swami Sivananda reste också ofta runt i Indien för att inspirera folk att praktisera yoga och leva ett mer andligt liv. Han grundade Divine Life Society i Rishikesh 1936, Sivananda Ayurvedic Pharmacy 1945, Yoga Vedanta Forest Academy 1948 och Sivananda Eye Hospital 1957. Swami Sivananda räknas av många som en av Indiens största andliga mästare under det föregående århundradet. Hans motto var: Serve, Love, Give, Purify, Meditate, Realise.