

Wat is Yoga Narada®?

Yoga is een samenkomen van geest, lichaam en ziel.

Te vaak neemt de geest het over, waardoor het lichaam stijf en niet-responsief wordt.

Yoga Narada® biedt een manier om flexibiliteit in het lichaam te bereiken, terwijl je gecoördineerde controle behoudt om soepel van de ene houding naar de andere over te gaan.

Deze les biedt elke deelnemer de kans om even te ontspannen van de dagelijkse druk en spanningen van het gewone werkleven. Het gaat erom uitdagingen aan te gaan zonder overmatige stress en om de kanalen te vinden waardoor gemak - in plaats van kracht - het leerproces kan binnendringen. De benadering is zacht maar krachtig en biedt ruimte voor zowel expressiviteit als kunstzinnigheid. Elke dag wordt benaderd op zijn eigen unieke manier, waardoor geen enkele les hetzelfde is. Er is een gemeenschappelijke rode draad, maar zoals in de natuur, zijn er veel manieren om hetzelfde doel te bereiken.

Tijdens de les beweeg je van een zintuiglijke bewustwording van het fysieke lichaam naar een opbouw van specifieke ademhalingsoefeningen die het zenuwstelsel activeren en stimuleren. De focus ligt op inspirerende beeldtaal en ritmische structuur. Via vloeiende bewegingen verloopt de les met een reeks staande, zittende en liggende reeksen en eindigt met een begeleide meditatie of stimulerende overgang. Elke deelnemer wordt vervolgens teruggebracht naar zowel de uiterlijke realiteit als de innerlijke beleving.

In tegenstelling tot een traditionele yogales worden houdingen niet vastgehouden, maar herhaald in een vloeiende golfbeweging die zachtjes zowel mentale als fysieke knopen losmaakt, waardoor het lichaam zich prettig voelt in zijn bewegingen. Door de geest te laten stoppen met het vechten van het lichaam, nemen ritme en adem het over. Tegelijkertijd behandelt de les technische elementen die direct toepasbaar zijn op bijvoorbeeld balletplaatsing, houding en controle.

Yoga Narada® werd ontwikkeld door Hilary Cartwright - voormalig soliste, balletmeesteres en répétiteur bij The Royal Ballet of London en medeoprichter van de White Cloud Studio in New York, de originele GYROTONIC® studio.

