



Yogadocente Jacoline Norden ( 1958), beoefent ruim 20 jaar yoga en is in 2002 afgestudeerd als docente aan het Bharata Yoga Instituut te Amsterdam. Haar yogalessen volgen het concept van “critical alignment”zoals dit is ontwikkeld door Gert van Leeuwen. Zij geeft yogalessen en workshops in en rond Amsterdam. Geeft regelmatig (privé) lessen aan mensen met klachten en is als gastdocent betrokken bij de opleiding tot yogadocent van het Bharata Yoga instituut in Amsterdam.

De **yogavorm** die aangeboden wordt is nuchter, open en helder. Geïnspireerd door de “critical alignment ‘gedachte;

Het *ontspannen* van delen in ons lichaam die stijf, gespannen en daarmee vaak gevoelloos zijn geworden.( denk maar aan schouders, nek, onderruggen, achterbeenspieren) We gebruiken daar diverse hulpmiddelen voor als stripjes, matjes en bogen.

Wordt het lichaam vrijer dan kan het gaan *bewegen*.

*Kracht* kan dan terug vloeien daar waar het lichaam krachtig en energiek mag zijn. ( m.n. in de dieper liggende houdingsspieren).

Zo geven we een structuur aan ons lichaam. Binnen die nieuwe structuur kan men , fysiek en mentaal een basis gevoel van ontspanning ervaren die licht en vrij aan voelt.

De schakels in dit leren loslaten, ontspannen en weer opnieuw bewegen zijn de aandacht en de adem.

De yoga asana's ( houdingen) en het “stil”zitten zullen als nieuw ervaren worden.

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk, ongeacht leeftijd.

Voor beginners en gevorderden, ieder beoefent de houdingen met respect voor het eigen lichaam.

Eet en drink niet ( teveel) voor de les en draag makkelijke kleding.