



Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:

- | | | |
|--------------|--------------------|--------------|
| • Hatha-Yoga | • Anfänger | • Kinder |
| • Tanz | • Fortgeschrittene | • Erwachsene |
| • morgens | • mittags | • abends |

Kurskosten

(für 12 Lektionen zu 60 Minuten):
Erwachsene Fr. 275.– Kinder Fr. 230.–
Privatstunde Fr. 80.–

Anmeldung und Information

Kalasri

D. Keshava, Freiestrasse 3, 4001 Basel

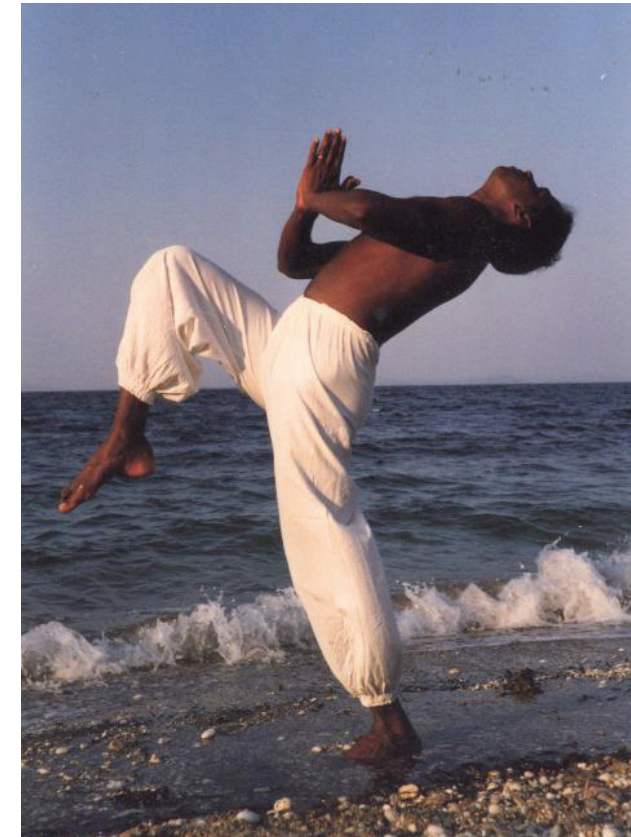
Tel. & Fax: 061 / 301 02 31

keshava@kalasri.com ~ www.kalasri.com



HATHA YOGA UND INDISCHER TANZ

Unterricht mit dem bekannten indischen Yogalehrer und
Tanzmeister Vidwan D. Keshava



D. Keshava

Seit 30 Jahren lebt der mit verschiedenen Auszeichnungen geehrte indische Tanzmeister und Yogalehrer in Basel. Beim Unterrichten und mit Tanzaufführungen mit seiner Gruppe Kalasri versucht er, die indische Kultur und Philosophie den Europäern etwas näher zu bringen und leistet damit einen Beitrag zur Völkerverständigung und zum Kulturaustausch.

Hatha Yoga

Yoga bedeutet „das Zusammenbringen“ und ist eine Lebensphilosophie aus Indien. Die klassischen Körperübungen (Asanas) und die Atemübungen (Pranayamas) helfen dem Menschen, Körper und Geist zusammen zu bringen und damit ein gesundes und harmonisches Leben zu führen.

Der Körper des Menschen ist einem Musikinstrument vergleichbar, das zunächst gestimmt werden muss, bevor eine Melodie darauf gespielt werden kann. Yogaübungen dienen dazu, den Körper zu stimmen, so dass er – zusammen mit Geist und Seele – eine harmonische „wohlklingende“ Ganzheit bildet.

Die verschiedenen Körperübungen sind ideal für die Entspannung, um Stress abzubauen, den Kreislauf zu normalisieren, die Konzentration zu fördern, dem Körper Geschmeidigkeit zu geben, Gleichgewicht zu gewinnen, Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und das Verdauungssystem zu regeln. Die Nerven (Nadis) werden gereinigt und beruhigt, man spürt die Energien im Körper besser und lernt sie bewusst und ohne Anstrengung anzuwenden.

Durch die Atemübungen findet man die innere Ruhe und lernt in jeder Situation, bewusst zu atmen und positiv zu denken, man gewinnt die Kontrolle über die Sinnesorgane und wird selbstbewusst, geistig kräftiger und fühlt sich wohler und sicherer...



Indischer Tanz

Bharata Natyam (Südindischer Tempeltanz) ist einer der schönsten Tanzstile Indiens und hat eine jahrtausendalte Tradition. Kunst, Philosophie und Religion sind in der indischen Kultur untrennbar miteinander verbunden. Mit Handgesten (Mudras), Schauspiel (Abhinaya) und Pantomime erzählt die Tanzkunst Geschichten aus der Mythologie und beschreibt Götter, Menschen und Tiere.



Volkstänze erzählen Begebenheiten aus dem Leben der Bauern oder stellen Tiere dar. Sie sind temperamentvoll, fröhlich und verlangen ausser dem tänzerischen Können manchmal auch akrobatische Fähigkeiten.



Nach einer Einführung mit Grundsritten, Handbewegungen und Mimik lernen die Schüler der Tanzschule Kalasri die traditionellen Tempeltänze im Bharata Natyam Stil von Alaripu bis Tillana. Zu diesen Solotänzen lernen sie auch die originalen Volkstänze aus den verschiedenen Regionen Indiens wie Erntetanz, Holi, Bhangra, Stocktanz und andere Gruppentänze. Dies ermöglicht dem westlichen Menschen einen tiefen Einblick in den Reichtum dieser alten Kultur.