



Postat den [18 november, 2010](#) av [Emma V Larsson](#)

Gilla

Jag testade Free Power Dance för första gången för cirka 1,5 år sedan. Igår var det dags igen och jag blev åter igen förälskad i klassen.

Free Power Dance är en klass som är skapad av den genialiska Cecilia Gustafsson. Hon utvecklar, koreograferar och säljer klasskoncept till olika gymanläggningar. Afro Power Dance är exempelvis skapat av Cecilia. Jag blev överlycklig när jag upptäckte Free Power Dance på Omyogas schema. Det är ett fantastiskt pass som kombinerar yoga, fri dans, och kampsport. Eller som Cecilia sade en gång när jag intervjuade henne:

- Free Power Dance utgår från kroppens och sinnets olika behov. Den börjar med vårt behov av den inkännande yogan. Vi kommer in i närvaron, blir varma. Andningen kopplas på. Sedan går vi in i känslan av att vara starka och frigörande med slag, sparkar och dans. Sedan upplever vi stillheten och känner energin som flödar genom kroppen och den lugna tystnaden inom oss.

Ja. Ni ser ju själva. Det upplägget är svårt att tacka nej till. Något jag däremot hade glömt bort var hur svettigt och flåsiget passet faktiskt är – men det var bara en tacksam överraskning. Mindre kul var att jag glömde vattenflaskan hemma.

Om ni någon gång får en chans att träna för Cecilia Gustafsson så kan jag varmt rekommendera det. Hon är en fantastisk instruktör och människa med så enormt mycket utstrålning att man inte kan låta bli att leva sig in i passet på samma sätt som hon gör själv.

Och om ni befinner er i Stockholm kan jag verkligen tipsa om klassen hos Omyoga – instruktören och passet var väldigt inspirerande. Det känns spännande att kunna kombinera yogan med frigörande dans och vida rörelser. Jag tror att det är ett koncept som passar mig väldigt bra – man får lite av varje.

Idag är det vilodag i fråga om träning, men desto mer jobb som ska göras. Hoppas ni har en fin torsdag!

