



Restorative yoga

Restorative yoga kallar jag ”yinyoga de luxe”.

Den är en meditativ och terapeutisk form av yoga som handlar om att slappna av och skapa återhämtning – fysiskt, mentalt och själsligt.

Den består av bekväma positioner som syftar till att skapa avslappning i kroppen. Varje position hålls i minst 6 minuter och upp till 30 minuter. Genom att hålla positionerna under en längre tid och samtidigt vara fullständigt bekväm och fysiskt avlastad kan kroppen slappna av riktigt på djupet som i sin tur leder till återhämtning. Utmaningen för stressade kroppar idag är att stanna kvar i positionen och att tillåta kropp och sinne att gå in i viloläge även när motståndet finns där.

Ibland en position kan räcka som praktik, vilket gör att du kan praktisera restorative även när du har kort om tid (dock minst 15-20 min) eller om du är ovan och kanske har svårt att slappna av direkt.

Genom att avlasta kroppen med filtar, bolster, kuddar och block (s.k. props) och modifiera positionerna efter dina behov kan du hitta in i de flesta positioner. Restorative yoga är ett bra komplement till din vanliga träning, ett effektivt verktyg om du känner dig stressad, har skador i kroppen, har sömnproblem, osv.

Restorative yoga

- Har en läkande effekt på kroppen i och med sin återhämtande funktion.
- Ger ökad cirkulation i kroppen.
- Avslappnande, släpper spänningar i kroppen. Lugnar sinnet, fysiska stressymptom.
- Ökar fokus, närvaro och kroppskänedom.

Jag älskar restorative yoga och den djupa återhämtning vi kan uppleva med den. Har utbildat mig även i denna yogaform för att veta mer, ständigt fördjupa mina kunskaper och kunna erbjuda dig denna unika upplevelse.

Välkommen till återhämtning med mig !

