



Yin yoga

I Yinyoga intar vi passiva positioner med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro. Varje position hålls i minst 3 minuter samt en vilofas under lika lång tid. Idet är mindfult och sinnet, känslorna lugnas. Vi komma åt kroppens fascia och energiblockeringar istället för musklerna och genom att hålla positionen en längre stund. Stort fokus ligger på området runt höfter och ländrygg. Dessa är särskilt rika på bindväv och lagrar enligt yogafilosofin mycket spänningar och stelhet som påverkar oss emotionellt lika mycket.

Med hjälp av olika hjälpmedel såsom filter och bolster (s.k. props) kan du anpassa positionerna efter dina egna förutsättningar.

Yinyoga hjälper genom att

- Stillar kropp och sinne, skapar ett inre lugn, mycket avslappnande
- Enkelt att utföra, passar alla
- Minskar stress och oro
- Bidrar till en större medveten närvaro
- Ökar rörligheten i leder
- Ökar flöde av energi och livskraft

Jag är utbildad i yinyoga och fortsätter fördjupa mig i denna fantastiska yogaform som jag gärna kombinerar in i mina Mediyoga klasser eller lymfyoga utbildningar.

Välkommen till min yin !

