



YIN YOGA

Rehab och förebyggande yoga för lederna

Tiderna är min-tider och kan gärna förlängas till det dubbla

Vad gör yogan med oss?

När vi sitter i positionerna under flera minuter så kommer bindväven (fascian) att töja sig. Förutsättningen är att vi slappnar av.

Bindväven är materialet som omsluter varje liten muskelfiber, och hela muskeln, och binder ihop skelettet. När vi "stressar" leden (positivt) i positionen så stimulerar vi samtidigt ledkapseln att producera ledvätska. I en kort vila efter varje position så kan ledvätskan tränga in och smörja.

Yinyogan jobbar både med den fysiska kroppen (förklaringen ovan), men också med vår energibalans och mental hälsa.

Positionerna är "lånade" från den indiska yogan, men verkar också genom att bearbeta våra meridianer så att livsenergin Qi flyter jämnt och balanserat (Traditionell Kinesisk Medicin) ungefär som akupunktur eller akupressur.

Hitta en position där du kan slappna av men utan att somna - Det ska gärna göra "skönt-ont" men stanna Aldrig i en huggande smärta!

Stilla inledning i Seiza (Dhyana Mudra)

2-3 min

Seiza med invikta tår 2 min

Rebound på knä med hängande fötter 1 min

Butterfly 3 min

Rebound på rygg 1-2 min

Half butterfly (kropp över raka benet för hamstring) 3 min/sid

Rebound på rygg efter varje sida 1-2 min

Half saddle 3 min/sid

Rebound på rygg efter varje sida 1-2 min

Spinal twist 3 min/sid

Rebound på rygg efter varje sida 1-2 min

Pontoon 3 min

Rebound på rygg efter varje sida 1-2 min

Caterpillar 3 min

Rebound efter Caterpillar / Savasana

Dhyana Mudra (Buddha Mudra)

Representerar en komplett balans och känsla av lugn.

Använd under meditation för att främja koncentration och helande. Vila vänster hand vid naveln, handflata vänd upp och höger handrygg vilar i vänstra handflatan.

För ihop tumspetsarna mot varandra.

Allt du gör just nu blir som ringar på vattnet och påverkar andra.

Din hållning kan utstråla hjärteglädje eller ångest.

Dina andetag kan utstråla kärlek eller slunga rummet in i djupaste mörker.

Din blick kan väcka glädje.

Dina ord kan inspirera till frigörelse.

Varje handling kan öppna hjärtan och sinnen.

- David Deira



C.YOGA

