

**Yinyoga** har sina rötter från Kina och Taoismen. Yin och yang ses som två motsatser som behövs för att uppnå balans. Yinyoga är en mjuk och samtidigt kraftfull metod där fokus ligger på att stimulera kroppens djupa bindväv. Bindväv finns runt muskulatur, leder, ben och organ men är mest koncentrerad vid lederna. Ett fåtal positioner som utförs liggande eller sittande under en längre tid (3 - 10 minuter). Detta görs på ett mjukt och medvetet sätt, där målet är att slappna av helt i positionen. Effekten av att stressa den djupa bindväven på det här sättet gör att blodcirkulationen kring lederna ökar. Nervsystemet påverkas positivt och många upplever att hela kroppen blir lugn och avslappnad samtidigt om vi lugnar sinnet.



Yinyoga vill främja flexibilitet i områden som ofta uppfattas som stela, den är därför ett komplement till den fysiskt aktiva yogan eller annan fysisk träning som löpning, cykling och tennis. Om du är över rörlig rekommenderar vi hatha yoga, core eller pilates för att bygga upp styrka.