

Restorative Yoga.

Det engelska ordet restorative betyder återhämtande på svenska. Restorative yoga är en specifik form av yoga med avsikten att genom utvalda tekniker samt mjuka och avslappnande positioner ge kropp och sinne maximal avlastning. I Restorative yoga använder vi flera props för att avlasta kroppen.



I denna yogaform placerar vi oss i sköna och bekväma positioner som syftar till att skapa avslappning i kroppen. Vi håller varje position i minst 6 minuter och ända upp till 30 minuter. Genom att hålla positionerna under en längre tid och samtidigt känna sig fullständigt bekväm och avlastad i kroppen, kan vi tillåta oss att verkligen slappna av och ”sjunka in” i positionen, det är här vi skapar återhämtning och djup vila.