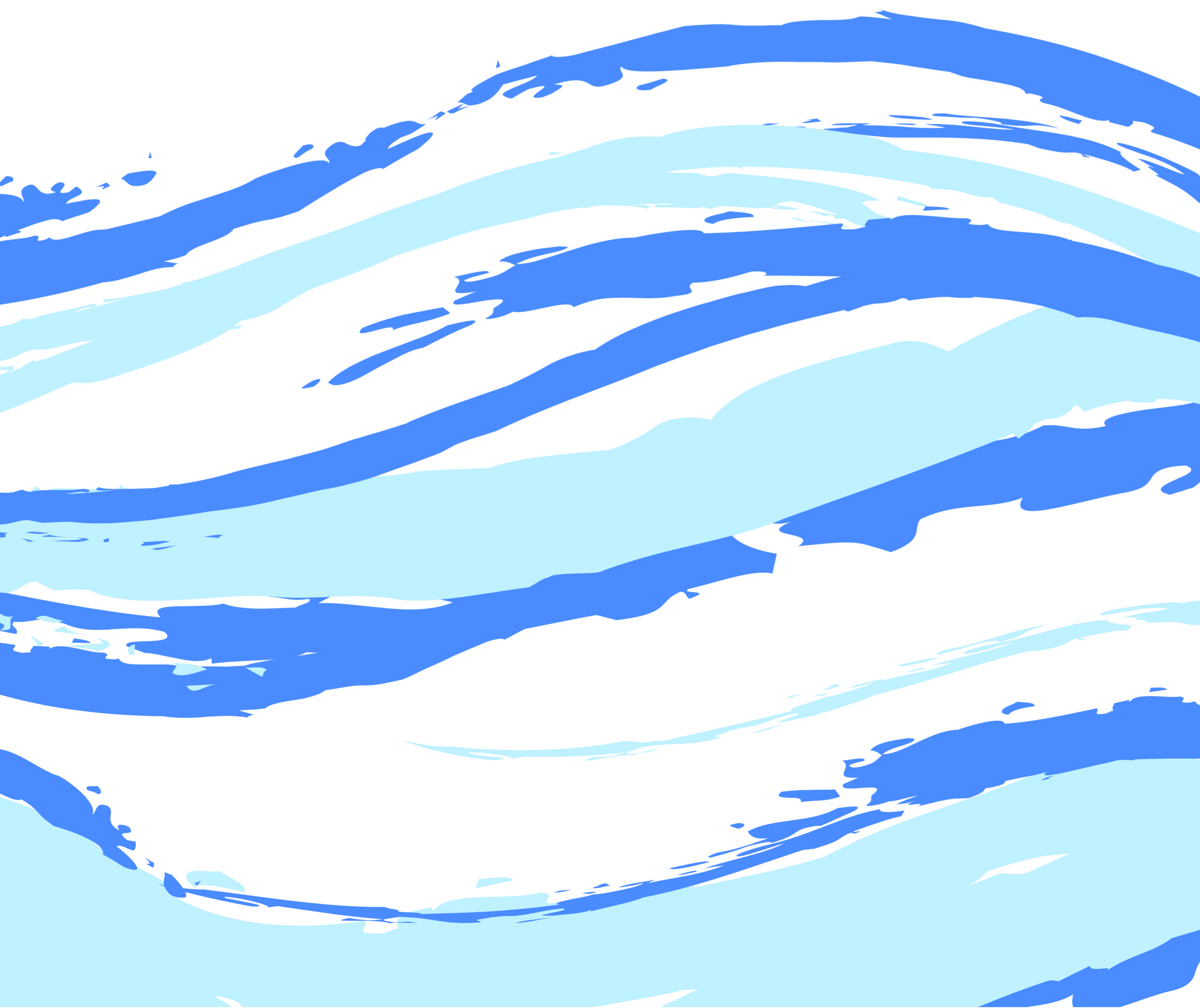


RESTORATIV YOGA

SLAP AF I KROP, SIND OG SJÆL

MIE FABRICIUS



Restorativ Yoga

Restorativ Yoga er en af mine egne yoga-favoritter.

I denne mini e-bog deler jeg nogle af mine ynglings restorative yogastillinger med dig.

Stillinger du nemt kan lave hjemme hos dig selv.

Jeg bruger Restorativ Yoga som et værktøj på mine forløb, både gruppeforløbet Stressfri med yoga og på mine individuelle 1:1 stressbehandlingsforløb. Min oplevelse er, at Restorativ Yoga i den grad hjælper med at få stresshormonerne ud af kroppen, heale og forkæle.

Restorative Yoga er også en del af min egen yoga-praksis ugentligt. Fordi kroppen altid har godt af lidt ekstra omsorg.

Brug stillingerne hvis du trænger til at få stress ud af din krop, til at finde ro eller når du bare vil forkæle og gøre noget godt for dig selv.

Jeg lover dig, at Restorativ Yoga kan nogle tricks .

Less is more, Mie



Mie Fabricius
Stressbehandler og indehaver af
yogacentret Yogaoasen

miefabricius.dk



Barnets stilling

Sådan gør du:

Placer en bolster, et sammenrullet tæppe eller nogle store puder foran dig.

Knæl lige bag bolseren, gerne m. bolseren mellem knæene og læg overkroppen henover bolseren.

Læg dit hoved til den side, der er mest komfortabel for dig

Lig i stillingen 10 minutter.

Hvis det er hårdt for benene eller knæene, så læg et tæppe ind mellem lår og underben.

Er du kvinde og oplever du, at det er ubehageligt at ligge her pga. dine bryster, kan du lægge et tæppe hen over bolsteren så det løfter dig lidt op.

.



Maveliggende afslapning

Sådan gør du:

Fold et tæppe - se billedet

Læg dig henover tæppet så det ligger under din mave. Den nederste del af ribbenene skal være lige over tæppets kant og hofterne under.

Læg enten dine hænder ovenpå hinanden som en pude og din pande ovenpå hænderne eller læg dine arme ud til siden og den ene kind i underlaget.

Træk vejret blidt ind og ud gennem næsen

Lig i stillingen i 10 minutter eller længere tid, hvis stillingen føles godt for dig.



Sideliggende stilling

Sådan gør du:

Fold et tæppe og læg det mellem dine knæ og dine ben - se billedet.

Læg dig på siden og lad dit hoved hvile på din arm, eller på en pude. For bedre komfort kan du lægge et tæppe henover din arm, så hovedet hviler på tæppet.

Læg en bolster, et par store puder eller en sammenrullet dyne foran dig og lad din øverste arm hvile på bolsteren.

Hvis din nederste arm falder i søvn, kan du skifte side.

Træk vejret gennem næseborene.

Lig i stillingen 10 minutter eller længere hvis den føles godt for dig.



Sådan gør du:

Sæt dig med venstre side mod væggen.

Sving benene op. Er dine baller langt fra væggen, skal du lige møffe dem så tæt på væggen som muligt.

Læg evt. et eller to sammenfoldede tæpper under dine baller, så dit bækken bliver løftet en smule op.

Læg evt. en tung meditationspude på dine fødder for ekstra tyngde
- Se billedet.

Lad armene hvile langs siden af kroppen.

Træk vejret stille og roligt gennem næseborene

Lig i stillingen 10 minutter eller længere hvis det føles rart.

Tips til din praksis

- Læg en øjenpude eller et lille håndklæde over øjnene, så du lukker lyset ude
- Tag godt med tøj på og læg et tæppe over dig. Man bliver afkølet, når man kommer ned i afspændt tilstand.
- Det er vigtigt at du ligger godt, så dit nervesystem kan få lov til at slappe helt af. Læg derfor tæpper, puder, klodser under knæ, arme mm. så du ligger så optimalt som muligt.
- Lig hellere i en stilling ofte end alle stillingerne en sjælden gang i mellem.
- Træk vejret naturligt hvis det føles bedst
- Hvis du har tankemylder, når du ligger i en stilling, anbefaler jeg, at du forlænger din udånding, gerne til dobbelt længde af din indånding.



Rigtig god fornøjelse
med Restorativ Yoga
Kram Mie

Copyright

Hele eller dele af denne e-bog må ikke kopieres eller gengives uden tilladelse ifølge loven om ophavsret.

2016 Mie Fabricius - miefabricius.dk