



BARA YOGA YIN–LES

Dit is een heerlijke les als je behoefte hebt aan diepe ontspanning, rust en stilte. Als je in de overlevingsstand staat, chronische stress ervaart, het gevoel hebt geleefd te worden en geen tijd voor jezelf te hebben. Of als je gewoon moe bent. Met deze les rust je uit en laad je jezelf op.

Voor deze Yin-les vormt *Restorative Yoga* de basis: een herstellende en helende vorm van yoga die een sterke werking heeft op het autonome zenuwstelsel. De Restorative Yoga zoals ik die geef in deze Yin-les, is een verstilde vorm van yoga, die je in verbinding brengt met jezelf en je eigen lichaam. De voornamelijk zittende en liggende houdingen worden lange tijd aangehouden, soms wel 20 minuten. Geen beweging, niets hoeven doen, gewoon maar zijn... Je ervaart rust en kalmte en hoe het is om gesteund te worden. Je lichaam ontspant meer en meer waardoor het ook in je hoofd stiller wordt.

De verschillende houdingen in combinatie met de zwaartekracht, de tijd die je in de houding blijft, de serene stilte, de helende werking van je eigen adem, en overgave aan dit alles helpen je om onnodige (spier)spanning los te laten.

In deze les maken we overvloedig gebruik van dekens, kussens, yogablokken en bolsters, waarmee je je lichaam ondersteunt en op die manier helpt om tot diepe ontspanning te komen. Hoe vaker je deze les doet, des te makkelijker je lichaam zich zal kunnen overgeven en hoe groter het profijt dat je er in het dagelijks leven van zult hebben. Door het ontspannen koelt je lichaam af. Neem daarom warme sokken en een lekker vest mee.