

HVORFOR VIRKER RESTORATIV YOGA?

Lad mig blive nørdet for en kort bemærkning, så du ved, hvad der sker i kroppen når du laver Restorativ Yoga (RY).

Alle mennesker har et aktiverende (sympatisk) nervesystem og et afslappende (parasympatisk) nervesystem. Faktisk består både det aktiverende og det afslappende nervesystem af flere nervesystemer. Det aktiverende består af mindst otte, og det afslappende system består af mindst tre (Cole, 2008).

For at kunne slappe godt af og bl.a. nedbryde stresshormon, skal det afslappende nervesystem ”overmande” det aktive.





Dit aktiverende nervesystem sætter din hjerne i omdrejninger. Det gør det af gode grunde, så du kan tage beslutninger, spænde i dine muskler, handle på dine beslutninger, øge iltproduktion mv. Når først dit aktiverende nervesystem er aktiveret, har dét det med at forblive aktiveret – de aktiverende systemer ”gnister” faktisk hinanden. Så egentlig kunne det fortsætte med at være aktiveret (Cole, 2008).

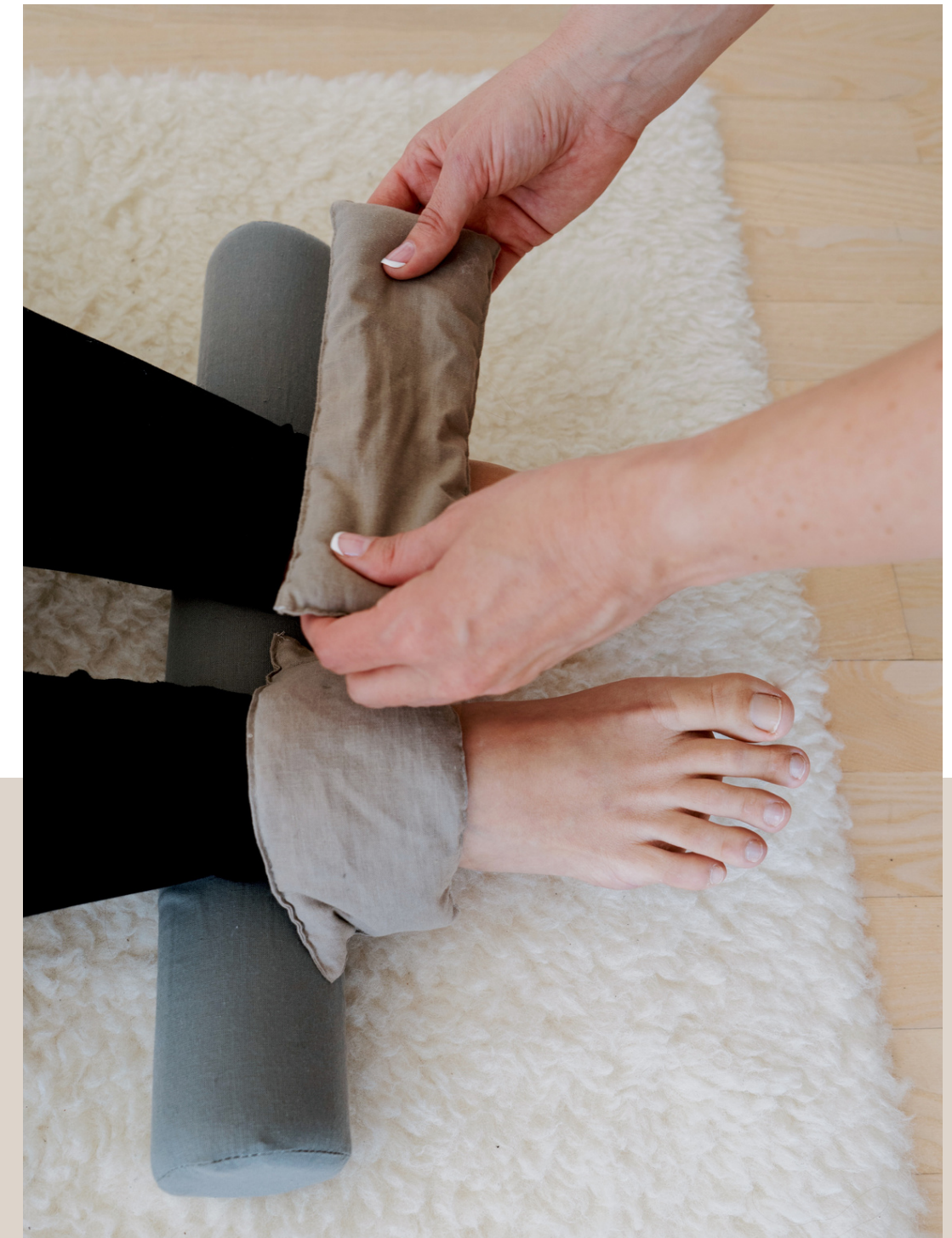
Derfor har vi også afslappende systemer, som fungerer som ”bremser”. Det kan dog være svært at bremse, fordi der er flere aktiverende systemer end afslappende, og derfor er det oftest lettere at være aktiv fremfor afslappet.

DEEP

RELAXATION

DET GENIALE VED RY

RY stillinger og teknikker inviterer til dyb afslapning. RY stimulerer alle de afslappende systemer, samtidig med at det dæmper de aktiverende systemer.



STEP BY STEP

DER ER 8 VIGTIGE FAKTORER I RY (COLE, 2008):

FYSISK KOMFORT

MUSKELAFSPÆNDING

VARM HUD

INDADVENDT STILLING

MØRKE

”VÆGT” PÅ ØJNENE

INVITATION TIL AT SLAPPE AF

TID



RELAXATION



**FYSISK KOMFORT:**

Det skal føles behageligt. Hvis du oplever ubehag, så aktiverer du det sympatiske nervesystemet – og det modvirker effekten.

MUSKELAFSPÆNDING:

Alt udstyret vi bruger i RY er for at understøtte muskelafspænding. Hos mig er det nøje udvalgt til at give ekstra komfort.

VARM HUD:

Varme og velbehag hænger sammen. Kulde starter det sympatiske nervesystemet. Det er umuligt at slappe af, hvis du fryser.

DEN INDADVENDTE STILLING:

“Tænk hagen mod brystet”. Der er ikke noget du ”skal” ude i verden nu, du skal ind i dig selv.

MØRKE OG VÆGT PÅ ØJNENE:

Aktiverer bremserne. Det gør det roligt og indadvendt.

INVITATION TIL AT SLAPPE AF:

Det er min rolle, at “holde rummet”, så du oplever at tiden er din og du kan lytte indad.

TID:

RY stillinger holdes mellem 5-40 minutter. Kroppen er ”langsommere” end hovedet og skal have tid. Det tager desuden også tid at nedbryde stresshormoner, så det kræver få stillinger med masser af tid.

LET'S WORK

TOGETHER

Kontakt mig

anna@kirsebaerkroen.dk

+45 51 95 05 59

Følg mig på SoMe

(Klik på ikoner)

