

## 10 af de bedste grunde til at praktisere restorativ yoga

Af Yogalærer Pernille Lovise Madsen

inspireret af <https://www.doyouyoga.com/10-reasons-to-practice-restorative-yoga/>



Legs up the wall - en restorativ yogastilling, som er god lige inden sengetid

### **Nogle gange har du brug for at sætte tempoet helt ned**

**Det kan fx være, hvis du oplever at være stresset, har haft et længere sygdomsforløb eller bare har brug for at finde roen i dig selv.**

Når du trykker lige lovligt meget på speederen i dit liv vil din krop og dit sind automatisk reagere på dette. Restorativ Yoga giver krop og sind mulighed for at opleve ro og dyb afspænding, der skaber fysisk og mental balance, så du oplever mindre stress.

Ro og dyb afspænding opnås via langsom bevægelse, beroligende åndedræts øvelser og restorative yogastillinger, hvor kroppen er støttet godt op af yogapuder og tæpper. I de restorative yogastillinger støttes kroppen op i et passivt stræk, som giver dig mulighed for at holde strækket længere og opleve den kraftfulde indvirkning på krop og sind.

Restorative Yogastillinger som barnets stilling, bellyrest (maveliggende hvilestilling) og konstrueret hvilestilling holdes fra 3 minutter og helt op til 15 minutter. Du vil opleve sindet beroliges og



kroppen finder ro. På den måde giver du dig selv mulighed for at blive opmærksom på, hvor din krop har tendens til at spænde op. Den nye kropslige opmærksomhed hjælper dig til efterhånden at slippe dybereliggende spændinger, hvormed stress, uro og angst reduceres

Her er nogle af de bedste grunde til, hvorfor det er så godt at have god tid, lade kroppen åbne, give åndedrættet plads og sætte egenomsorgen i centrum.

## **1. Find ud af, hvor du din krop holder på stress**

Når du giver kroppen god tid til overgive sig til dybere lag af afspænding vil du med tiden blive opmærksom på, hvor du har tendens til at spænde op. Det er en gave til dig i din hverdag at blive bedre til at opdage tendenser til opspænding. Det giver større overskud, mere plads til det dybe åndedræt. Derved reduceres stress og angst og du vil opleve færre dage eller måske ingen med evt. spændingshovedpine. Du vil blive mere opmærksom på, hvad din krop sender af signaler hjemme og på jobbet og dermed lytte til dem inden det måske bliver for meget.

## **2. Effekten af passive stræk, hvor du har god tid**

”All action begins in rest” Nogle gange er det, når du lader kroppen blive helt stille, at der sker noget. I en støttet bagoverbøjning kan du tillade kroppen med fredfyldt vågenhed at åbne på forsiden omkring dine åndedrætsmuskler og på den måde blødgøre og give mere plads. Effekten af god tid til at blødgøre kroppen og give plads til åndedrættet vil du mærke også udenfor yogamåtten i din hverdag. Du vil opleve at have lettere ved at bevare roen i pressede situationer og generelt større velvære.

## **3. Få mere ro i hovedet**

Hvis du lever dit liv i et højt tempo vil dit hoved ofte være overstimuleret og fyldt med tanker. I starten vil det være svært at holde dem i ro i yogatimen, på trods af kroppen er stille, men langsomt vil du blive bedre til at være mere tilstede i nuet. Vær tålmodig og venlig overfor dig selv i processen med at blive bedre til at give krop og sind ro. Dette vil give dig større tilfredshed og du vil blive bedre til at favne her og nu, hvor vi møder både surt og sødt.

## **4. Skab følelsesmæssig balance kig på den igen!!**

Den restorative praksis tilbyder stor egenomsorg, hvilket er centralt i perioder med stress, uro og angst. Krop og sind balanceres via de nærende restorativeyogastillinger, hvor du med fokuseret opmærksomhed tillader dig selv at være, som du er og giver plads til det der opstår.

En yogadeltager skriver om dette:

*”Selvomsorg, venlighed omkring sig selv og ro i ens liv kan være svære parametre at håndtere, når man ikke rigtig nogensinde har været vant til at*



*gå ned af den sti! Her føler jeg, at der er blevet sat en form for handling på, der kan hjælpe min krop til at huske/lære de nye veje!”*

## **5. Balancer dit nervesystem**

Når du giver dig selv lov til at fordybe åndedrættet, påvirker du den del af nervesystemet, der stimulerer ro og hvile. Kroppen bliver inviteret til at forny og genopbygge på et dybt plan.

## **6. Kom dig efter langvarig sygdom**

Vi har alle brug for hvile især efter langvarig sygdom, skader på kroppen og operationer. Du vil få god tid til at blive venner med din krop igen. Flere af mine elever udtrykker, at yogaen giver dem en god sund kropoplevelse tilbage. Hvis de f.eks oplever en stresset krop efter operation oplever de, at de igen kan slappe af omkring skadet væv og de opspændte muskler, der er opstået i forbindelse med vævskader bliver afspændte og sig selv igen.

## **7. Større smidighed**

Når du giver kroppen lov at slippe vanemæssige spændinger via de passive stræk, afspænding og åndedrætsøvelser vil du opleve større smidighed. Mine elever beskriver, at de fra gang til gang ved gentagelse af en øvelse oplever, at kroppen tillader at løsne lidt mere op. Dette giver større bevægelsesfrihed i din hverdag – du kan blive en bedre løber, gå i haven igen uden smerter, genoptage mere fysisk udførende aktiviteter efter længere sygdom osv.

## **8. Gå ned i vægt**

Et studie fra 2013 fra University of California, San Diego viser at restorativ yoga hjælper med vægttab. Studiet sammenligner restorativ yoga med en mere aktiv fitness med strækøvelser henover 48 uger. De kvinder, der dyrkede yoga fik et mere vedvarende vægttab. Restorativ yoga sænker cortisolniveauet. Cortisol er et stresshormon, som når det er højt kan give mere mavefedt.

<http://www.ajmc.com/journals/evidence-based-diabetes-management/2013/2013-1-vol19-sp7/restorative-yoga-better-than-stretching-for-trimming-subcutaneous-fat-in-overweight-women>

## **9. Boost dit immunsystem**

Kroppens celler får lov at genopbygge under den dybe afspænding og immunsystemet vil blive boostet. <https://www.yogajournal.com/lifestyle/support-your-immune-system>

## **10. God forberedelse til meditationspraksis**



I restorativ yoga arbejder vi med at skifte mellem fokuseret og åben opmærksomhed. I den fokuserede opmærksomhed zoomer vi ind på bestemte kropsområder eller giver et bestemt fokus for åndedrættet. I åben opmærksomhed zoomer vi ud og har fokus på flere ting på en gang fx. kroppens møde med jorden, blødheden i ansigtet og ånderættets bevægelse i kroppen. Det at kunne dirrigere sin opmærksomhed mellem åben og fokuseret opmærksomhed er væsentlige redskaber, hvis du gerne vil i gang med at meditere.

## Nice to know

Det kræver hverken god form eller smidig krop at deltage i restorativ yoga, men praksis af den stille yogaform er ikke altid enkel. Måske oplever du at blive meget såbar, følelsesmæssig berørt eller lidt ængstelig, men det er en del af den kraftfulde proces, hvor du giver plads til det, der opstår. Du vil være pakket ind i egenomsorg, tæpper og støttet af puder og jorden, som vil virke beroligende og trygt på krop og sind.

