

Vad är Sensing Yoga?

Det är en yogaform som är härligt flödande. Den är mild med enkla rörelser som grundar sitt tänk att röra sig så naturligt som möjligt. Sensing betyder känna av. Vi upplever kroppen från djupt inifrån och vi gör rörelser på kroppens villkor.

Vi använder oss av olika tekniker som gör att vi bland annat släpper på låsningar i våra kroppar. Vi använder oss av spiral rörelser som vrider ur och återfuktar vår bindväv och även gör att den kan släppa på slagg och gifter som den har behövt lagra in under tider av stress.

Vi använder oss av skakande och gungande rörelser som dels lugnar nervsystemet och gör så det känns som gelé inombords.

Pandikulation är en kroppsgäsp där vi går in och låser upp spänningar och låsningar i muskler. Skillnad mellan pandikulation och en stretch, i en stretch förlänger man något och pratar endast med ryggraden som går fram och tillbaka men i en pandikulation tar man signalen hela vägen till hjärnan och omprogrammerar nervsystemet genom en expansion, det blir ny information och en förändring kan ske i muskler och mjuka vävnader.

Soma scan – är grekiskans ord för kropp och själ, din kropp som du upplever djupt inifrån som en helhet. Under klassen gör vi soma scan och det hjälper till i omprogrammeringen mellan hjärnan, musklerna och mjuka vävnader. Så när du utan att ha några åsikter bara belyser kroppens olika delar ner ifrån och upp några gånger så är det som man samlar in information om vad som sker i kroppen.

Vad kan ske när du börjar göra Sensing yoga

- Du kan behöva dricka mer vatten för att återfukta kroppen
- Du kan få lätt feberliknande känslor i kroppen när bindväven börjar att släppa på gifter som den behövt lagra in (övergående)
- Äldre skador kan göra sig påmindra för att sedan försvinna mer och mer när bindväven och nervsystemet kommer i balans igen.
- Du kan börja känna mer lugn&ro i kroppen.
- Du kan börja sova bättre.
- Din kropp kanske vill röra sig mer naturligt tex efter en längre stunds stillhet eller vila.