



Center for
Terapi & Selvudvikling

Ugens yoga v. Kristine

YIN YOGA MED FOKUS PÅ ÅRSTIDEN SOMMER

Kære yogadeltager

Vi er nået til den sidste omgang yoga inden sommerferien.

Vi afslutter sæsonen med en dejlig yin yoga-praksis med fokus på årstiden **sommer** og de energibaner, der ifølge Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) hører til denne tid på året.

Hvis du **ikke fortsætter efter sommerferien** (fra uge 33), må du meget gerne sende mig en mail allerede nu. Ellers hører du automatisk fra mig igen i starten af august med information om den nye sæson.

Jeg glæder mig til at se dig enten i denne uge eller igen efter sommerferien.

Nedenfor kan du læse lidt om sommerens energi, og hvordan vi arbejder med den i yin yoga.

Rigtig god læselyst (du behøver ikke læse for at kunne være med).

**Varme sommerhilsner
fra Kristine**

Yin Yoga Sequence

Fire Element



1 Twisted Roots



2 Bananasana



3 1-Legged Dog



4 Revolved Childs



5 Sphinx



6 Supported Backbend



Meridians

Heart

Small Intestine

Season

Early Summer

Emotions

Joy / Over-excitement

Themes

Love & Connection

Expression

Sleep

Yoga with Eva
www.eva.yoga



Online Classes +
Yoga Teacher Trainings

Yin Yoga & Sommer

I yin yoga følger vi naturens rytmer og de energier, som ifølge Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) bevæger sig gennem årets

forskellige årstider.

Sommeren forbindes med **ld-elementet** og er årets mest yang-prægede periode. Naturen står i fuldt flor, dagene er lange, og energien bevæger sig opad og udad. Sommeren inviterer os til glæde, fællesskab, kærlighed og livskraft.

Men når der er meget aktivitet, lys og energi omkring os, kan det også være let at blive overstimuleret eller miste kontakten til den indre ro.

Derfor kan yin yoga være en vigtig modvægt. De rolige, længerevarende stillinger giver kroppen mulighed for at slippe spændinger, stimulere bindevæv og meridianbaner samt berolige nervesystemet.

Hjertet – sommerens organ

I TCM hører sommeren sammen med **hjertet** og **tyndtarmen**.

Hjertet kaldes "kejseren" blandt kroppens organer. Det er ikke kun forbundet med blodcirkulationen, men også med vores bevidsthed, nærvær og livsglæde. Hjertet siges at huse vores *Shen* – (Sjælen) den del af os, der rummer klarhed, bevidsthed, indre ro og følelsesmæssig balance.

Når hjertets energi flyder frit, kan vi opleve:

- glæde
- kærlighed
- nærvær
- tillid
- indre ro
- følelsesmæssig balance

Ved ubalance kan vi opleve:

Fysisk

- hjertebanken
- søvnproblemer
- uro
- spændinger i brystkassen
- kolde hænder

Følelsesmæssigt

- rastløshed
- angst
- nervøsitet
- overstimulering
- manglende livsglæde
- ensomhed

Hjertemeridianen løber fra armhulen langs indersiden af armen og ned til lillefingeren.

Tyndtarmen – evnen til at sortere

Tyndtarmen hjælper os naturligvis med at fordøje mad, men symbolsk handler den også om at fordøje livets oplevelser og sortere i tanker, indtryk og information.

Når energien er i balance, oplever vi ofte:

- mental klarhed
- god dømmekraft
- evnen til at træffe beslutninger
- indre ro

Ved ubalance kan vi opleve:

Fysisk

- nakke- og skulderspændinger
- kæbespændinger
- fordøjelsesproblemer

Mentalt

- tankemylder
- tvivl
- forvirring
- vanskeligheder ved at mærke, hvad der føles rigtigt

Tyndtarmsmeridianen løber langs ydersiden af armen, og derfor arbejder vi i denne praksis med både inder- og ydersiden af armene.

Yin yoga i sommerens energi

I sommerens yin yoga arbejder vi særligt med stillinger, der åbner bryst, skuldre og øvre ryg. De blide stræk stimulerer hjerte- og tyndtarmsmeridianerne og inviterer kroppen til at finde balance mellem aktivitet og hvile.

Vores praksis vil handle om ikke at presse kroppen, men om at skabe plads – både fysisk og mentalt – så energien kan flyde mere frit.

Sommerens yin yoga handler om at:

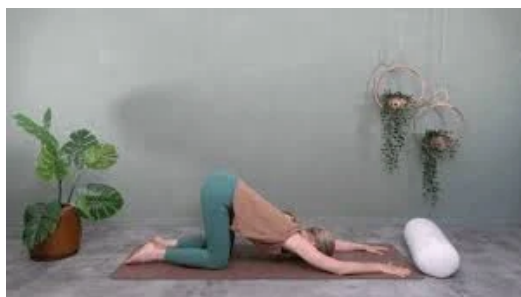
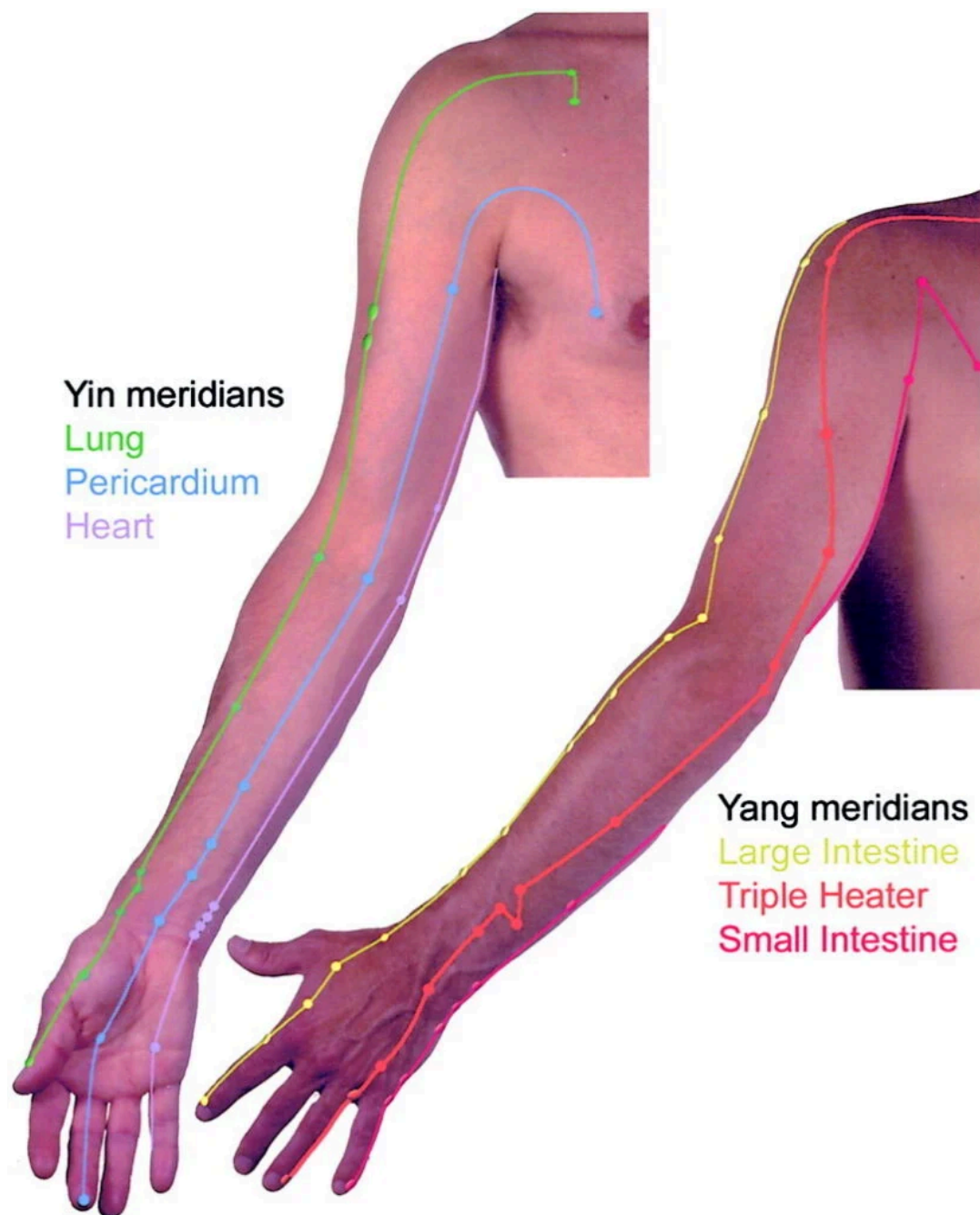
- åbne hjertet – fysisk og energetisk
- skabe balance mellem aktivitet og stilhed
- nære glæde, kærlighed og nærvær
- hvile midt i sommerens varme uden at brænde ud

Refleksion

Du kan tage disse spørgsmål med ind i din praksis:

- Hvad giver mig ægte glæde?
- Hvad længes mit hjerte efter?
- Hvor ønsker jeg mere åbenhed i mit liv?
- Hvordan kan jeg skabe mere balance mellem yin og yang?
- Hvordan kan jeg møde mig selv med mere kærlighed og omsorg?

Jeg glæder mig til at dele denne praksis med dig.





**Terapi og Yoga
Center for Terapi og Selvudvikling
v. Kristine Mikkelsen**

Skolestræde 7, st. th.,
8900 Randers C
Danmark

Du modtager denne mail, da du tidligere har tilmeldt dig at modtage mine mails.

[Unsubscribe](#)

