

# Restorative Yoga

Het is weldadig om af en toe een stap uit de aandachtvragende buitenwereld te doen, even uit te pluggen, de rust op te zoeken. Echte diepe rust te ervaren. In deze staat van zijn herstelt je systeem; het krijgt de ruimte, tijd en aandacht om even terug te schakelen, je over te geven aan een 'alleen maar zijn'. Je hoeft even niets te doen, niets te denken. Enkel te zijn met wat is.

Zowel de yoga nidra als de restorative yoga hebben deze stille basis in zich.

## **Restorative Yoga betekent letterlijk herstellende yoga.**

Het is een meditatieve, passieve vorm die geen inspanning vraagt. Je ligt ongeveer 10-15 minuten in een houding, waarbij je lichaam wordt ondersteund door kussens en dekens. Daardoor word je uitgenodigd om spierspanning los te laten en diep te ontspannen. De adem is een ankerpunt tijdens de houdingen. De hele les is gericht op het verstillen van de geest en het activeren van het parasympatische zenuwstelsel zodat je in de rust en herstelmodus komt. Daarnaast zorgt de ondersteuning van kussens en dekens er voor dat er een makkelijke overgave aan 'niets doen' kan ontstaan. Niets doen in de zin van loslaten van spanningen, ruimte geven aan wat er is en alles mag er zijn. Om vervolgens te komen tot ontspanning, innerlijke rust en zachtheid, door te vertragen en te verstillen. Deze yoga vorm is ook zeer geschikt bij stress gerelateerde klachten, fysieke klachten, of bij herstel van een blessure of ziekte.

*Weldadig voor lichaam en geest  
Voelen wat er in je leeft  
En daar bij zijn.  
Met open aandacht.  
Met liefde en compassie.  
Voor jou en voor hoe het is op dat moment.  
Wetende dat alles er mag zijn.  
Door ruimte te geven  
Ontstaat ruimte  
Ruimte om te voelen wat je nodig hebt  
Wat goed voor jou is  
Je mag verzachten  
Ondersteund door dekens, kussens, bolsters  
Alleen maar liggen, rusten  
Herstellen.  
Tijd en aandacht voor jou  
Je bent meer dan welkom.*

