

## Forening af yoga

Ordet "yoga" betyder "at forene" – og det der er menes er, at krop og sind forenes. Men udover dette forenes nu tre forskellige yoga-former under samme tag. Selv om det ikke lige fremkommer af foreningens navn "Viborg Karate & Kickboxing Center", har der de sidste ni år været både "Ashtanga yoga" – en dynamisk og forholdsvis udfordrende form for yoga, på timeplanen og den individuelt tilpasset "senior-yoga", som kom til for cirka fire år siden. Det seneste skud på stammen hedder "Yin yoga".

### Yin Yoga

De fleste er nok bekendte med begreberne "yin og yang" – østens filosofi, hvor yin er det bløde, dybe og rolige. Og det er netop det som betegner Yin yoga - en blød og meditativ yogaform, hvor målet er at få kroppens dybere liggende bindevæv smidiggjort. Vi har bindevæv i hele kroppen, men især omkring leddene kan den naturlige sammentrækning af denne lidt seje type væv modvirke, at vi har den fulde bevægelsesfrihed. Yin yoga smidiggør bindevævet omkring leddene, ligesom ophobede affaldsstoffer udrenses.

Bindevævet ændres ikke særlig meget ved korte, muskulære stræk, så for at komme i dybden arbejdes der i Yin yoga med stræk holdt igennem længere tid. For at maksimere effekten af yoga-stillingerne anvendes musklerne i mindst mulig grad; stillingerne er derfor meget afslappede, men udbyttet kan mærkes næsten med det samme, i form af øget bevægelsesfrihed og en følelse af "lethed" i hofter og ryg især. Ofte benyttes redskaber som bæltter, puder og blokke under træningen, som afsluttes med dybdeafspænding.

Yin yoga kan stå alene som "motionsform", men det er i høj grad et anbefalelsesværdigt supplement til enhver anden form for motion, ligesom yoga generelt vil have en positiv effekt på dagligdagens stress og jag.

### Yin yoga kan trænes om torsdagen kl. 16.30-17.45

- tilmelding ikke nødvendig - bare mød op til gratis prøvetime

