

Sensing Yoga är en mycket naturlig, mjuk och kravlös rörelseform på kroppens egna villkor.

För ett lugnare sinne och en mjukare kropp med mindre smärta. Sensing Yoga är enkelt men effektivt, Yogaformen har tagit sitt tänk från hur djur, små barn och naturfolk beter sig, naturligt i rörelse och i vila och det sker helt på kroppens villkor.

Rörelserna i Sensing är naturliga så som gungande, vaggande, pandikulerande och spiralande och går alldeles utmärkt att utföras sittande på stol.

De lugnar ner nervsystemet och återfuktar bindväven, fascian, vilket leder till mjukare kroppar med mindre värk. Det är återhämtning för både kropp och själ, och vi kan självläka. Helt utan svåra eller ansträngande rörelser.

De allra flesta som provar på Sensing Yoga för första gången blir väldigt positiva till den. Själva ordet Sensing betyder att känna av och det är precis det man gör under övningarna. Man lär sig att lyssna inåt på sin kropp, på kroppens egna signaler.

En sorts mindfulness och meditation på en och samma gång

Det är en Yoga för alla. Inga förkunskaper behövs.