

Healing Yoga : den läkande kraften

Författare: Jennie Liljefors

Antal sidor: 222

Förlag: Lava Förlag

Utgiven: November, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Yoga är en läkande kraft och kan verka som kroppslig terapi när orden inte räcker till. Yoga är en transformerande och spirituellt träningsform som berör kropp, sinne, själ. Med yoga kan du läka de olika lagren i kroppen. Från det yttre lagret, som spända muskler, stela leder, problemområden som axlar, skuldror, nacke, ond rygg och tigha höfter, trötta ben och ömma fötter. Till en energinivå då yogarörelserna ökar cirkulationen och flödena i vår organism vilket hjälper att höja vitaliteten i de inre organen. På en själslig nivå, en viktigt och inte alltid uppmärksammas aspekt på yogans kraft är den inre läkningen. Du kanske har blivit traumatiserad genom ett psykiskt eller fysiskt trauma eller ha fått stå ut med något där du helt enkelt inte har haft något val. Du kanske lider av posttraumatiskt stress syndrom (PTSD). Yoga kan då hjälpa dig att bearbeta och läka. I sin bok Healing Yoga ger Jennie Liljefors oss verktyg, program och övningar för att integrera yogans läkande kraft i våra liv. Förutom de hälsobringande effekter som yoga ger som en djupare andning och en smidig och vältränad kropp fungerar yogans: - avslappnande på psyket. - som medicin för värkande muskler och stela leder. - balanserande av energiflödena och organen. - stärkande på immunförsvaret. Yoga är även meditation i rörelse, en oändlig lektion i livskunskap där de enda som sätter nivån är vi själva. Den här boken är full av inspirerande texter, pedagogiska övningar och vackra bilder som vill förmedla känslan att det är lätt och lustfyllt att yoga. Alla kan yoga, kan man andas kan man yoga. Jennie Liljefors driver sedan 2014 yogastudion Altromondo Yoga i Stockholm och är certifierad yogalärare. Hon lär ut anusarayoga,

yinyoga, restorativeyoga samt meditation. En annan specialitet är infertilitetsyoga, gravidyoga och postnatal yoga. Hon arbetar även med förlossningsförberedande andning och som doula.