

Medicinsk yoga 14 juni 2012

I den fina, ljusa, rofyllda lokalen började yogainstruktör Per Krutzén med att berätta om bakgrunden till medicinsk yoga och redogjorde kort för utvärderingar som har gjorts gällande stress och hjärtan. Därefter fick deltagarna lägga sig ned i lugn och ro samtidigt som man räknade sina andetag under en minut. Efter olika andningsövningar där deltagarna lärde sig andas effektivt och på djupet, fick de igen räkna sina andetag. Antalet andetag hade minskat drastiskt! Två deltagare hade minskat från 11 per minut till 2 respektive 4 per minut! Flera övningar som löser spänningar och gör det lättare att andas fick man pröva. Alla övningar fungerade även att göra sittande på en stol. Det var otroligt skönt och flera övningar kommer att användas framöver, intygar några av de 8 medlemmarna som var med.

Catrine