

Restorative (herstellende) Yoga is een yoga vorm die geen inspanning vraagt. Het wordt ook wel passieve yoga genoemd en is meer meditatief dan actief. Je lichaam wordt in liggende poses ondersteund door kussens en dekens, hierdoor word je uitgenodigd om spier spanning los te laten en diep te ontspannen. De poses worden lang aangehouden - soms wel 15 minuten - zodat je van de 'doe-modus' over kunt schakelen naar de 'zijn-modus'. De focus is op de ademhaling en de lichaamsgevoelens. Door het uitnodigen van de adembeweging kan er ruimte gecreëerd worden in gebieden waar spanning voelbaar is. De hele les is gericht op het ontspannen van het lichaam en het verstillen van de geest. Daarnaast zorgt de ondersteuning van kussens, bolsters en dekens ervoor dat er een makkelijke overgave aan 'niets doen' kan ontstaan, zodat in die rust het parasympatische zenuwstelsel wordt geactiveerd.



Restorative betekent herstellend. Het herstelt je lichaam van de effecten van dagelijkse en chronische stress. Deze yoga vorm is dan ook geschikt bij stress gerelateerde klachten en draagt bij aan herstel van een blessure of ziekte. Kortom, een yogavorm voor als je behoefte hebt aan zachtheid en ontspanning. Restorative Yoga is een Yin-vorm en tegenpool van de meer dynamische flow-lessen. Het is ook een mooie aanvulling op de Yang-stijl lessen zoals de Power- en Ashtanga Yoga.

Kernwoorden zijn: zachtheid en zelfzorg, onthaasten en ontspannen. Omdat Restorative Yoga (RY) een meditatieve vorm van yoga is, wordt het beoefenen van mindfulness gebruikt in een RY les.

Grondlegger is de Indiase yogaleraar B.K.S. Iyengar. Hij gebruikte allerlei props (hulp/steunmiddelen) zoals kussens, blokken, dekens en riemen voor ondersteuning wanneer studenten last hadden van stijfheid of blessures. Later is het verder ontwikkeld door zijn student Judith Hanson Lasater die het ook verspreidde in Amerika.

Deze workshop is vooral een ervaringsgerichte workshop, zodat je als het ware vanuit je hoofd in je lichaam kunt zakken; je lichaam gaat bewonen met zorgzame, liefdevolle aandacht. Er is een klein blokje theorie (een hand-out krijg je mee om thuis alles rustig na te kunnen lezen), zodat je voornamelijk in je eigen voelende sfeer kunt blijven. Door te ervaren spreek je je invoelende vermogen aan, en je ervaring is immers je kennis....

Inhoud workshop:

- ervaren van Restorative Yoga
- de werking van Restorative Yoga op je zenuwstelsel door het opwekken van de 'relaxation response'.



Over de docent

Diana van der Gaast is sinds 1994 yogadocent en o.a. opgeleid in Raja Yoga, Poweryoga, Yoga voor ouderen, Kashmiryoga en Restorative Yoga. Daarnaast is zij ook mindfulness trainer. De laatste

jaren kenmerken haar lessen zich steeds meer door een zacht en meditatief karakter. Sinds 2012 is zij zich gaan specialiseren in Restorative Yoga, waarin mindfulness een belangrijk onderdeel is.

Diana geeft les in verschillende yogastijlen, organiseert (stilte)retraites en workshops, en geeft meerdere keren per jaar een erkende opleiding Restorative Yoga voor docenten. Zij heeft ook een online Restorative Yoga programma gemaakt 'Van gespannen naar ontspannen', kijk hiervoor op www.yogaflow.nl.