

## Juli 2010 - Sirhasana



*Sirhasana hovedstand*

Hovedstand har gennem årtusinder været betegnet som kongen af yogastillinger, på grund af dens foryngende og forebyggende egenskaber.

Det er dog ikke alle der er i stand til at udøve denne, måske på grund af nakke og rygproblemer eller angst for omvendte stillinger.

Nu får alle muligheden for at prøve denne helt unikke asana, da jeg har indkøbt en hovedstandsstol til Studio Flow.

Stolen er udviklet af en tysk yogalærer i samarbejde med dygtige håndværkere. Stolen er præmieret.

Fordelene ved hovedstand er mange, bl.a.:

*Lungerne får bedre blodgennemstrømning og dermed forbedres åndedrættet*

*Bedre kropsholdning*

*Hjernefunktionen stimuleres og dermed øges koncentrationen*

*Forebygger hårtab og åreknuder*

*Stimulerer fordøjelsen*

*Forebygger rynkedannelse*

*Balancerer sindet og giver åndelig klarhed*

Uanset vægt, højde eller alder.

Stolen vil være til fri afbenyttelse fra uge 28.

Namasté

Ulla Steen

