

At tænke på - gode råd til før og efter yogapraksis

- Tag bekvemt tøj på t-shirt/top, shorts eller gamacher/tights og hav bare fødder. Tag løse smykker af og medbring et lille håndklæde, samt et tæppe til afspændingen.
- Efter yogaen anbefales det at lade sveden sidde, så din hud kan genoptage udskilte mineraler og hormoner. Du kan i stedet tage et brusebad inden, så du er ren og klar til yogapraksisen – og ingen parfume og barbersprit, tak!
- Spis ikke noget stort måltid de sidste par timer inden yogaen. Er du meget sulten, så spis lidt frugt.
- Den sidste time før yogaen skal du ikke drikke – hvis du er tørstig så drik et lille glas vand, og sørg for at få godt med væske i løbet af dagen.
- Drik ikke mens du laver yoga, da det køler dig ned og modvirker praksisens nytte.
- Ved menstruation bør du ikke lave yoga de første par dage, eller du kan tage det roligt. Lav ikke de omvendte stillinger i hele menstruationsperioden.
- Efter praksisen er det vigtigt, at du hviler i 10-15 minutter. Slap helt af med normalt og naturligt åndedræt, du kan tage lidt tøj på eller et tæppe over dig, så du ikke bliver kold.
- Vent 15 -20 min. med at spise og drikke efter praksisen.
- Bliver du følelsesmæssigt berørt af yogaen f.eks. sorg, glæde, irritation, så accepter følelsen og byd den velkommen og respekter dig selv – du har fat i noget væsentligt og det kan føles svært. Du er altid velkommen til at tale med læreren.
- For den bedste effekt anbefales det at man laver Astanga yoga om morgenen på tom mave og et friskt sind.
- Husk at det er din yoga og din krop. Lav yogaen i rytmen til din egen vejrtrækning.
- Når du laver yoga kommer du til at møde glæde og velbehag, men også smerter og negative følelser. Forsøg at møde smerterne med afslappethed og vær lydhør for hvad din krop fortæller dig. Lyt til og lær dine egne grænser at kende.
- Graviditet - ifølge Sri K. Pattabhi Jois bør regelmæssige udøvere af Astanga yoga holde pause de første 3 måneder ved graviditet, samt også holde pause så længe der ammes - ca. 3-6 måneder.
- Undervurder ikke kraften i Astanga yoga. Det er en selvterapeutisk metode til personlig udvikling af din krop, sind og sjæl.