

At tænke på - gode råd til før og efter yogapraksis

- Tag bekvemt tøj på - t-shirt/top, shorts eller gamacher/tights og bare fødder. Tag løse smykker af og ingen parfume og barbersprit. Medbring din yogamåtte, et håndklæde og et tæppe til afspændingen.
- Efter yogaen kan du lade sveden sidde, så din hud genoptager udskilte mineraler og hormoner. Du kan i stedet tage et brusebad før, så du er ren og klar til yogapraksissen.
- Spis ikke stort de sidste par timer inden yogaen, så du er let i maven. Er du sulten, så spis lidt frugt eller yogurt, som hurtigt fordøjes.
- Drik ikke den sidste time før yogaen, men sørg for at få rigeligt med væske i løbet af dagen. Hvis du er tørstig, så drik et lille glas vand.
- Under praksissen skal du ikke drikke, da det køler dig ned og modvirker yogaens nytte.
- Ved menstruation bør du ikke lave yoga eller gør det ihvertfald roligt. Lav ikke de omvendte stillinger under hele menstruationen.
- Efter praksis hviler du i 10 minutter. Slap af med normalt åndedræt og tag lidt tøj på eller et tæppe over dig, så du ikke bliver kold.
- Yogaen kan frigøre mange følelser f.eks. sorg, glæde, irritation, og det er bedst at acceptere og møde det med åbenhed, respektere sig selv og sine reaktioner, også når det er svært. Du er altid velkommen til at tale med læreren.
- Den bedste rytme og nytte fås med morgenpraksis på tom mave og et friskt sind, selvom det kan tage lidt tid at passe ind i dagligdagen.
- Husk at det er din yoga og din krop. Lav yogaen til rytmen af din egen vejrtrækning og mærk dine grænser.
- Du vil møde glæde og velbehag, men også smerter og negative følelser. Forsøg at møde begge med afslappethed og vær lydhør for hvad din krop fortæller dig om dig selv. Lyt og lær dine grænser at kende.
- Regelmæssige udøvere anbefales ved graviditet at holde pause de første 3 måneder og derefter fortsætte en tilpasset praksis under en lærers vejledning, samt også holde pause så længe der ammes.
- Astanga yoga har en kraft, som styrker din livsenergi og er en selv-terapeutisk metode til personlig udvikling af din krop, sind og sjæl.