

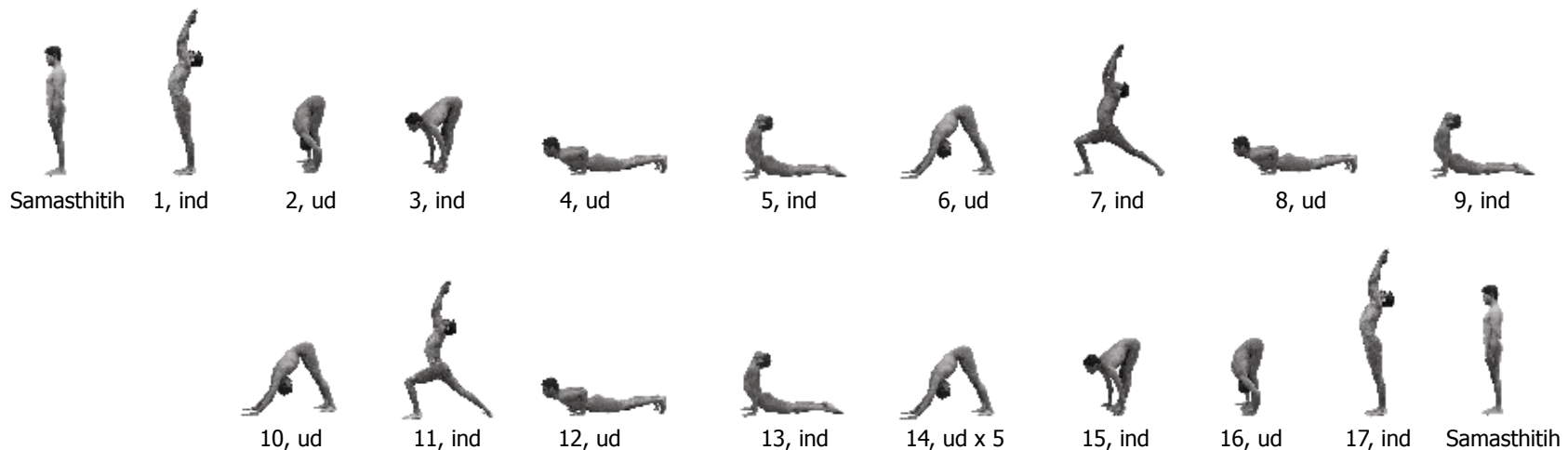
asana fysiske stillinger

Udføres her af Sharath Rangaswamy, Gurujis barnebarn.

solhilsen A 9 Vinyasa



solhilsen B 17 Vinyasa



At opbygge en yogapraksis kræver en regelmæssig indsats. I starten gør vi praksis et par gange om ugen og afsærlid til at kunne udføre den i ro og med koncentration.

Senere kan vi gøre praksisen dagligt, når vi har fundet rytmen med måltider, arbejde, hvile og samvær. Og det nemmeste er at gøre praksisen på samme tid af dagen, så kroppen vænner sig til rytmen.

Nytten af yogapraksisen kan mærkes hver gang, men det tager tid og kræver en indsats, før den er en fast del af hverdagen.

En dag kan se ud som følgende:
Op kl. 6 og start på yogapraksis kl. 7
Færdig kl. 8.30 - lidt morgenmad og på arbejde
Arbejde kl. 9 - resten af dagen som man plejer
Aftensmad kl. 18.00. I seng kl. 22.30.