

.....spørgsmål og svar.....

Jeg er ikke smidig. Er yoga så noget for mig?

- Hvis du kan trække vejret, så kan du gøre yoga! Smidighed er noget som kommer gennem yogapraksisen og vil ske som et resultat af praksisen. Vi bliver mere bevidste om os selv og måden vi bruger vores krop på, og kan dermed lære at bevæge os mere afslappet og med færre spændinger. Vi renses ud og fjerner affaldsstoffer i kroppen, hvilket forøger vores smidighed, så vi kan komme dybere i stillingerne, som igen fjerner flere affaldsstoffer

Jeg dyrker sport, og kan det forenes med yoga?

Yoga er en metode til selvudvikling kropsligt, mentalt og åndeligt, hvor vi lærer os selv at kende. Yogapraksisen er terapi og styrker vores iboende kraft til at hele, og mange oplever at yogaen hjælper dem til at blive bedre til sport gennem f.eks. bedre vejrtrækning, forbedret koncentration, øget balance, større smidighed og muskelkoordination. Og yoga kan også hjælpe os til at hele sportsskader.

Skal jeg være vegetar for at gøre yoga?

Gennem yogaen bliver vi opmærksomme på os selv og vores velbefindende, og fordøjelsen er jo vigtig for, hvordan vi har det. Yogapraksisen hjælper os til at forbedre fordøjelsen og få mave/tarm-systemet til at fungere bedre, og vi begynder at være mere kræsne i vores valg af hvad vi spiser - af både gode og dårlige sager. Med tiden vil nogen vælge at blive vegetarer, og de fleste ændrer deres kostvaner, men som udgangspunkt er det ikke en nødvendighed for at gøre yoga.

Jeg er øm og har ondt - skal jeg så holde pause?

Yogapraksisen giver størst nytte, når vi gør det regelmæssigt og er opmærksomme på de signaler vores krop giver os. Stillingerne og rækkefølgen er den samme hver gang, men vi har forskellige oplevelser, så vi må forstå og respektere, hvad kroppen fortæller os gennem følelserne. Ømhed kommer, når vi har brugt dele af os selv på en ny måde, også behøver vi lidt hvile og måske at gøre den næste praksis mere roligt. Smerte betyder, at vi har overskredet en grænse for hurtigt og ikke forstået de signaler, som kroppen giver os. Smerte kan også være åbning af områder eller gamle skader, som har været inaktive i lang tid, og at vi nu er nået indtil nogle dybere lag, som skal åbnes og heles på ny. Dette kan også omfatte glemte følelser og oplevelser.