

...spørgsmål og svar...

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

Kan du trække vejret, kan du gøre yoga! Smidigheden kommer med regelmæssig udførelse af yogapraksisen og sker som resultat af din indsats. Regelmæssig praksis giver større bevidsthed om din krop og måden du bruger dig selv på.

Det er muligt at lære at bevæge sig mere afslappet og med færre spændinger, og yogapraksissen renses ud og ved fjernelsen af affaldsstoffer forøges vores smidighed, så vi kan komme dybere i stillingerne.

Jeg dyrker sport. Kan det forenes med yoga?

Yoga er en metode til selvudvikling kropsligt, mentalt og åndeligt, hvor vi lærer os selv bedre at kende. Ved mere hensigtsmæssigt brug af os selv og vores krop, og mange oplever at yogaen hjælper dem til at blive bedre til deres sport f.eks. bedre vejrtrækning, forbedret koncentration, øget balance, større smidighed og muskelkoordination.

Og yoga kan også hjælpe til at hele sportsskader.

Skal jeg være vegetar for at gøre yoga?

Yogapraksisen forbedrer fordøjelsen og får mave/tarmsystemet til at fungere bedre. Vi bliver lidt kræsne og vælger både de sunde og dårlige sager med større omhu, og med tiden vil nogen vælge at blive vegetarer. De fleste ændrer deres kostvaner, men som udgangspunkt er det ikke nødvendigt for at gøre yoga.

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

Yogapraksisen giver størst nytte, når du gør det regelmæssigt og lærer at forstå din krops signaler. Stillingerne og rækkefølgen er den samme hver gang, men vi har forskellige oplevelser, som skal respekteres.

Ømhed kommer, når vi har brugt dele af os selv på en ny måde, og vi behøver lidt hvile og gøre den næste praksis roligt. Smerte betyder, at vi har overskredet en grænse 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 ind til nogle dybere lag, som skal åbnes og heles på ny.

Dette kan også omfatte glemte følelser og oplevelser.