

## Vejledning til Mysore start klasserne

- Du er klar til Mysore start, når du kender stillingerne og kan huske rækkefølgen, som du har lært på de talte klasser - begyndere og let øvede. På mysore start gør du det samme som på let øvede, og vi er der til at hjælpe dig.
- Tidsrummet på skemaet angiver den periode, som du kan starte og afslutte din praksis indenfor. Om morgenen kom mellem kl. 7.30 og 9, og om eftermiddagen fra kl. 16.30.
- Læg din måtte forrest i shalaen på en af de første 3 rækker, og der er plads til 5 måtter på hver række. Vær opmærksom på de andre og respekter deres praksis.
- Læg venligst dit kort under måtten - som du plejer.
- Hvis der er mange, kan det være nødvendigt at du starter på den fjerde eller femte række, og når der bliver plads, vil vi bede dig om at rykke længere frem.
- Start din praksis med at sidde på måtten og gør ujjayi-vejrtrækning og brug uddiyana og mula bandha (underlivs- og rodlås).
- Efter nogle minutter rejser du dig op og starter praksisen med Suryanamaskara (solhilsener), som du kender fra let øvede.
- Læreren vil på et tidspunkt chante mantraet og vil først kalde alle eleverne til Samasthiti – efter mantraet fortsætter du fra den asana som du kom til.
- Læreren og assistenterne vil hjælpe dig, når du behøver det. Vær åben for deres råd og justeringer - det er også en vigtig del af din praksis. Hvis du har noget, som du vil gøre læreren opmærksom på, så tal venligst med læreren før praksisen.
- Læreren vil føre dig videre i din praksis og give dig nye stillinger, når du er klar til det.
- Efter bagoverbøjninger så flyt venligst tilbage i shalaen, og her gør du de afsluttende stillinger og afspændingen.
- Du er Mysore start-elev indtil du gør Navasana – efter dette er du Mysore elev.
- Du er altid velkommen til at snakke med læreren efter klassen.