



## ATT TÄNKA PÅ FÖRE OCH UNDER YOGAN

- Ät och drick inget under tiden du tränar yoga. Ät inget två timmar innan och ½ timme efter yogan. Mat och dryck sätter igång mage och tarmar och stör träning och koncentrationen.
- Ta bort alla metallföremål från din kropp, ringar, örhängen, glasögon, klockor mm.
- Om du har långt hår, sätt upp det så det inte stör dig under träningen.
- Har du större hälsobesvär, tala med din yogalärare innan träningen.
- Ha på dig bekväma kläder som du lätt kan röra dig i. Var barfota.
- Kom i tid till yogan. När du kommer in i yogasalen, lägg dig ner på din matta och börja med egen avslappning.
- Låt tystnaden och stillheten råda i yogasalen. Låt lektionen bli en meditativ stund där du får tillfälle att gå inåt i dig själv. Tala inte i onödan utan koncentrera dig på din kropp och på din andning.
- Stressa aldrig in i en yogarörelse. Låt rörelserna vara mjuka och lugna. Var noga med hållningen.
- Försök lyssna till din egen kropp. Känn efter hur långt du vill och kan gå i övningarna. Om du känner smärta i någon övning, avsluta omedelbart rörelsen. Pressa inte dig själv utan gör rörelserna utefter dina förutsättningar.
- Var noga med att andas hela tiden. Koncentrera dig på att lyssna till din andning.
- Arbeta med kroppen och inte mot den. Olika rörelser passar oss olika bra. Om en övning är svår, modifiera den tills du har kommit en bit längre. Yoga handlar om att balansera upp hela kroppen och det går därför inte att punktträna. Vi är alla unika med olika kroppar och vi ser inte likadana ut i rörelserna.: Respektera din kropp och dess förutsättningar.
- Avsluta varje yogapass med en längre avslappning för uppnå balans mellan aktivitet och vila. Kroppen behöver få tid att återhämta sig efter ett fysiskt pass.