

Tipps fürs Yoga

- Trage bequeme Kleidung, evtl. Socken, damit du keine kalten Füße bekommst.
- Übe Yoga nie mit vollem Bauch. Es empfiehlt sich 1 -2 Stunden vor Lektionsbeginn nichts mehr essen. Eine Frucht ist o.k.
- Bleibe nur so lange in einer Stellung, wie du noch frei und entspannt atmen kannst. Löse die Stellung auf, wenn es für dich genug ist. Wenn du dich in einer Pose sehr wohl fühlst, halte sie einfach länger.
- Yoga ist kein Leistungssport, löse dich vom Leistungsgedanke und schaue nur auf dich, egal wie lange dein Mattenachbar in einer Stellung bleibt, höre auf deinen Körper.
- Ein wenig (Dehnungs)Schmerz darf sein, versuche aber zu spüren ob es ein angenehmer, süsser Schmerz ist, oder ein unangenehmer, bitterer Schmerz. Versuche Letzteren zu vermeiden.
- Übe regelmässig mit Freude und Geduld, dann stellt sich auch der Erfolg ein.
- Eine Asana muss nicht perfekt ausgeführt sein, um ihren Nutzen zu spüren. Der Weg zur vermeintlich „perfekten“ Asana ist sehr wertvoll. EINE ASANA IST NICHT ERST GUT, WENN SIE PERFEKT IST!
- Schaue während der Lektion nicht auf die anderen, bleibe achtsam und liebevoll mit dir selbst. Freue dich an dem was für dich im Moment möglich ist, vergleiche dich nicht mit den anderen Teilnehmern. Jeder Mensch ist einmalig und hat seine eignen Stärken und Schwächen.
- Versuche eine mentale Leichtigkeit zu entwickeln und versuche die Harmonie zwischen Spannung und Entspannung zu spüren.
- Lächle nach innen und wertschätze deinen Körper und dich selber, auch wenn es dir mal nicht so gut geht.
- Wenn du möchtest, integriere Yoga auch im Alltag, beschränke es nicht nur auf die Matte. Entwickle dein Bewusstsein und beobachte wie du dich nach einer Yogastunde in der Welt fühlst.
- Verändere nicht deine Gewohnheiten, sondern praktiziere Yoga und wenn aus dem Herzen der Wunsch oder das Bedürfnis entsteht, etwas zu verändern, ändere es.
- Ich verzichte ganz bewusst auf Anfänger- und Fortgeschrittenen Gruppen. Jedes Mal wenn wir auf die Matte gehen, ist jeder einzelne wieder Anfänger. Wir lernen und entdecken uns immer wieder neu. Während einer Lektion sollten wir uns nicht auf unseren Matten-Nachbarn konzentrieren, nur auf uns selbst. So überfordern wir unseren Körper nicht. Man sollte nie denken, „ich kann das aber besser“ oder „sie kann das aber besser“.
- und zu guter Letzt: übe nicht verbissen sondern immer mit einem Lächeln und einer Portion Humor. :)