

Allgemeine Informationen zum Praktizieren von Hatha Yoga

Kleidung:

Trage bei den Yoga-Übungen lockere Kleidung wie z.B. Trainings- oder Jogginganzug. Vermeide Kleidungsstücke, die einengen und dich an deinen Bewegungen hindern. Bringe bitte ein großes Liegetuch als Auflage mit.

Mahlzeiten:

Übe nie direkt nach einer Hauptmahlzeit Hatha Yoga, warte ca. 2 Stunden. Es gibt gewisse Übungen, welche die Verdauung anregen und direkt nach dem Essen geübt werden können. Wir informieren dich gerne in den Lektionen über diese Übungen.

Einschränkungen:

Wir üben eine sehr sanfte Art von körperlichem Yoga. Horche auf dich selbst und gehe beim Dehnen nie über deine Schmerzgrenze. Es gibt gewisse Übungen, die du meiden solltest, falls du gewisse körperliche Einschränkungen hast, wie hoher Blutdruck, Herzprobleme, Schilddrüsenüberfunktion, akute Augenprobleme - z.B. hoher Augendruck, Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, usw. Während der Übungen sagen wir genau an, welche Übungen bei welchen Einschränkungen nicht praktiziert werden sollten. Beim genauen Spüren merkt man von selbst, welche Übungen gut tun und welche nicht. Zwing dich nicht und lasse Übung weg, falls dir diese schadet.

Schwangerschaft:

Bis zum 3. Monat der Schwangerschaft können noch alle Übungen praktiziert werden. Ab dem 3. Monat müssen gewisse Übungen, z.B. auf dem Bauch und anstrengende Übungen weggelassen werden. Wir gehen in den Lektionen individuell darauf ein und können gegebenenfalls Ersatzübungen geben. Sprich mit uns, wenn du schwanger bist.

Menstruation:

In Indien wird geraten, dass man während der Menstruation die anstrengenden Übungen und Umkehrübungen wie die Kerze weglässt. Spüre selbst, was dir gut tut. Meide vor allem auch Übungen, welche auf den Unterleib Druck ausüben, bzw. praktiziere diese Übungen ohne Druck auszuüben.

Du kannst dich in dieser Zeit mehr entspannen oder Atemübungen praktizieren. Es gibt aber auch sehr gute Übungen, die Menstruationsschmerzen lindern, wie z.B. die Katze.

Regelmässigkeit:

Wenn du Erfolg im Yoga haben willst, solltest du regelmäßig üben. Am Anfang reicht es, wenn du einmal in der Woche zu den Yoga-Lektionen kommst. Mit der Zeit kannst du auch zuhause an anderen Tagen üben und mit der Zeit ein tägliches Üben einbauen. Ruhe, Zufriedenheit und Harmonie kommen von innen. Hektik und Stress verhindern diese Ruhe. Nur regelmäßiges Üben kann diese von außen kommende Unruhe neutralisieren.