

Wskazówki do praktyki w Yoga Centrum:



PRZED ...

- * Przygotuj miejsce z dostępem do ściany, zgromadź niezbędny sprzęt tj. mata, klocki (możesz je zastąpić grubymi książkami), pasek, koce, krzesło (stabilne), wałek.
- * Ubierz się wygodnie, ćwicz bosą i przed praktyką powstrzymaj się od jedzenia i picia - ćwicz z pustym żołądkiem!
- * Przeciwwskazaniem do praktyki jest pobyt na pełnym słońcu i stan po spożyciu alkoholu i innych używek zmieniających świadomość.
- * Jeśli nie masz pewności, czy Twój stan zdrowia pozwala Ci na wykonywanie wszystkich pozycji, skonsultuj to ze swoim nauczycielem prowadzącym i stosuj się do jego wskazówek.

W TRAKCIE ...

- * Praktykuj z koncentracją i uwagą, obserwując swoje ciało i oddech.
- * Stosuj się do wskazówek nauczyciela.
- * Zaangażuj się w praktykę, ale nie forsuj się! Bądź dla siebie pełna/en łagodności i wyrozumiałości, respektując ograniczenia swojego ciała.
- * Zwracaj uwagę na płynny oddech - nie wstrzymuj powietrza i oddychaj przez nos.
- * Każdą lekcję zakończ koniecznie relaksem- Savasaną! To bardzo istotna część praktyki, w której wszystkie zmiany zachodzące podczas lekcji, zostają utrwalone na poziomie układu nerwowego ale też następuje głęboka regeneracja i wyciszenie.

PO ...

- * Największe korzyści przynosi systematyczna i długoterminowa praktyka - najlepiej jest wyznaczyć sobie stały harmonogram lekcji i godzin, w których rozwijasz matę.
- * Pamiętaj, że joga ma Cię wspierać w codzienności i przynosić Ci energię - jeśli czujesz się niezbyt dobrze po praktyce to koniecznie sprawdź, czy praktykujesz zgodnie z AHIMSA (niekrzywdzenie) i dostosowałeś/eś poziom zajęć do swoich możliwości.

ZALECENIA SZCZEGÓLNE:

- * **MENSTRUACJA** - stosuj się do zaleceń nauczyciela, który podpowiada jakie pozycje należy wykonać w tym szczególnym czasie. Nie rób pozycji odwróconych oraz napinających brzuch.
- * **PROBLEMY Z UKŁADEM KOSTNO-MIĘŚNIOWYM** - wybieraj zajęcia jogi terapeutycznej, wykorzystuj większą ilość pomocy, z rozwagą praktykuj.
- * **PROBLEMY Z UKŁADEM SERCOWO-NACZYNIOWYM** - koniecznie skonsultuj się ze swoim nauczycielem prowadzącym i przestrzegaj jego wskazówek, wsłuchuj się wnikliwie w swoje odczucia, nie forsuj się.