

Een paar tips voor beginners

Altijd goed doorademen, houd de ademhaling niet vast. Het komt pas later met bepaalde ademhalingsoefeningen voor gevorderden.

In Hatha yoga adem via de neus, in het begin kun je met de mond open uitademen om de spanning los te laten (lippen tuiten). De inademing gaat verder altijd via de neus behalve voor sommige specifieke ademhalingsoefeningen voor gevorderden: sitali, verkoelende ademhaling.

Door goed uit te ademen, laat je de spieren ontspannen tijdens een yoga houding. Het voorkomt pijn in de spieren.

Nooit forceren, doe wat je kunt; via de uitademhaling kun je ontspannen en misschien verder in een houding gaan. Vergeet niet dat hoe je iets doet belangrijker is dan het resultaat.

Blijf bij jezelf, vergelijk jezelf niet met andere cursisten; het is niet prestatie gericht, het is voor jezelf.

Tijdens de oefeningen: concentreer op de ademhaling en de beweging, als je een houding aanneemt, concentreer je dan op deze houding, enige tijd in een houding blijven is het doel van het beoefenen van de Asana's (yoga houdingen). Het werkt wat dieper in op het zenuwstelsel, hormonenstelsel en de organen in het lichaam. Door niet te forceren en goed door te ademen kun je met gemak enige tijd in een houding blijven.

Tijdens de les kunnen allerlei gedachten in je opkomen, laat de gedachten komen en gaan, grijp er niet in, oordeel niet. Probeer om afstand te nemen van de gedachten, relativiseren.

Je kan oefenen met ogen dicht, het is dan makkelijker meestal om bij jezelf te blijven (mits als je te moe of depressief bent).

Neem makkelijke kleding mee, jogging of leggingbroek, warmen sokken en een trui, je kunt ook een kussentje meenemen, en mat en een grote badhanddoek, een deken in de winter, schoenen zijn niet nodig. Draag liever geen sieraden, soms is het onpraktisch tijdens het oefenen.

Het is aanbevolen om niet met volle een maag Hatha Yoga te beoefenen.

Als je last hebt van hernia's, vermijd dan zijwaartse en draai bewegingen van de wervelkolom.

Met hoge bloeddruk vermijd dan oefeningen met het hoofd naar beneden bijv. een voorover buiging in het staande, de schouderstand).

Met hartproblemen, vermijd het oefenen met de armen omhoog.

In het geval van zwangerschap, laat het mij weten i.v.m. de soort oefeningen: sowieso geen druk op de buik zetten. Na de bevalling als bekkeninstabiliteit optreedt: yoga op een stoel oefenen, geen asymmetrische bewegingen met de benen maken, vooral versterkende oefeningen doen. Yoga op de grond wordt tijdelijk afgeraden.

Met artritis: ontstekingen in de gewrichten, gewrichten wel versterken, niet ronddraaien.

Met artrose: gewrichten niet overbelasten maar wel blijven gebruiken, blijf bewegen.

In het geval van epilepsie: geen omgekeerde houdingen, geen balans oefeningen, niet naar een punt staren, dat kan een epileptische aanval veroorzaken.

Na een operatie met een uitwendige of inwendige litteken 3 maanden wachten met yoga, ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen mogen wel.

Mocht je meer dan 3 keer afwezig zijn, laat mij graag iets weten: 020/6911903 en 0630296504, e mail: gletz@hotmail.com. Alvast bedankt en fijne lessen.

Graciela Letz