

PATANJALISCHULE
Yoga & Autogenes Training
Achtermannstr. 10-12
48143 Münster
Tel.: 0251 -- 260 77 02
<http://www.yoga-schule.org>
email: lars_rimboeck@yahoo.com



Skripte zum Yoga: Allgemeine Tipps für Yogaschüler/Innen

1. Richtet während der Yogaübungen Eure ganze Aufmerksamkeit auf die Bewegungen, Euren Atem und die Auswirkungen auf den Körper und den Geist. Diese Achtsamkeit ist wichtig, um die optimale Wirkung der Übungen zu erreichen.
2. Wendet nicht zuviel Kraft an. (damit ihr die Yogaübungen genießen könnt.) Wenn nötig entspannt zwischendurch Körper und Geist in savasana (Totenhaltung)
3. Es ist wichtig, daß Ihr die Grenzen Eures Körpers kennt und die Übungen danach ausrichtet (nicht umgekehrt). Fühlt Euch Eurem Lehrer gegenüber frei offen und freundlich; zögert nicht Fragen oder Zweifel anzusprechen.
4. Die beste Zeit für Yoga ist der frühe Morgen, um den Sonnenaufgang herum. Auch der Sonnenuntergang eignet sich gut. Übt in einem gut durchlüfteten Raum, frei von ablenkenden Einflüssen, wie Schmutz, Rauch etc.
5. Nehmt eine rutschfeste Unterlage. Wählt bequeme Kleidung die Euch nicht einengt. Vor dem Üben möglichst Brille, Uhr und Schmuck abnehmen.
6. Wenn irgend möglich lasst es zu einer Gewohnheit werden vor dem üben zur Toilette zu gehen.
7. Zu den Mahlzeiten (vorzugsweise vegetarisch), ist es gut den Magen nur halb mit Essen zu füllen, ein viertel mit Wasser (nach dem Essen) und das verbleibende Viertel leer zu lassen. Esst um zu leben, statt zu leben um zu Essen.
8. Vor den Yoga Übungen nicht essen. Manche Bücher sprechen von 4 Stunden die man nüchtern sein soll, aber das scheint etwas unrealistisch. Nach vegetarischen Mahlzeiten etwa 2 Stunden mit dem Üben warten (Fleisch liegt bedeutend länger im Magen), ca. 30 Minuten vor dem Üben nicht mehr trinken.
9. Nach dem Üben mit heißen Bädern oder heißem Duschen ca. 30 Minuten warten, um die volle Wirkung der Übungen in den inneren Organ Kreisläufen (verstärkte Durchblutung) erfahren zu können.
10. Wenn Euer Körper schwach oder krank ist, macht nur Entspannungsübungen.
11. Während der Menstruation sollten Frauen nur sanfte Übungen machen und auch mit dem Pranayama vorsichtig umgehen.
12. Regelmäßigkeit, Disziplin und Geduld sind wichtig um dauerhaft vom Yoga profitieren zu können.