



VANLIGE SPØRSMÅL

Er yoga også noe for menn?

Må jeg være spesielt myk for å delta?

Trenger jeg gjøre yoga hjemme?

Hva skal jeg ha på meg?

Trenger jeg ta med meg noe?

Trenger jeg å forberede meg til yoga?

Er yoga også noe for menn?

Yoga er for både kvinner og menn. Før i tiden var det nesten bare menn som praktiserte yoga. I dag er det en overvekt av kvinner på kursene, men flere og flere menn oppdager igjen yogaens virkninger.

Må jeg være spesielt myk for å delta?

Du trenger ikke være spesielt myk for å gjøre yoga. Etter hvert som du praktiserer yoga vil kroppen åpne seg og du vil gradvis bli mykere.

Yoga er ikke konkurranseøvelser eller gymnastikk, og når du gjør yoga behøver du ikke presse deg noe særlig. Øvelsene virker fint, også selv om du ikke kan gå fullt så langt ut som instruksjonen sier. Har du spesielle problemer, må du ta hensyn til dem og tilpasse øvelsene til det du føler du får til. Er det noen øvelser du ikke kan eller vil gjøre, så står du over, og så blir du med igjen når du vil. Etter hvert som du gjør yogaøvelser vil kroppen bli smidigere og de øvelsene du til å begynne med kanskje synes var vanskelige, blir lettere å gjøre. Det gjelder både de fysiske øvelsene og pusteøvelsene. I yoga puster vi gjennom nesen, både inn og ut. Det gir en mer rolig og mentalt konsentrert virkning.

Trenger jeg gjøre yoga hjemme?

Nei, du må ikke praktisere yoga hjemme for å få utbytte av kurset. (Bortsett fra på Yoga mot stress og utbrenthet - her får du hjemmelekser). Etter hvert når du har gått noen kurs og kommet litt i gang, kan det hende at du får lyst til å gjøre yoga for deg selv også. Man kan sette av tid til å gjøre yogaøvelser som et program eller man kan integrere yoga i sin hverdagen. Her er noen eksempler: Du sitter ved PC'en og blir etter hvert litt sliten i hendene, i skuldrene eller i ryggen. Da bruker du et eller to minutter til å løse opp i kroppen med et par øvelser som du enkelt kan gjøre der du sitter. Et annet eksempel: du setter deg inn i bilen og skal ut å kjøre. Før du vrir om tenningsnøkkelen, lukker du øynene og tar noen dype pust. Kroppen og sinnet roer seg momentant. Eller du kjenner at du i løpet av dagen er sliten av inntrykk og oppgaver, da kan du sitte rolig i noen minutter med lukkede øyne og gjøre Vekselpusten.



Hva skal jeg ha på meg?

Ha på deg myke, bevegelige klær som ikke strammer og hemmer bevegelsene. Det trenger ikke være treningsklær. Vi gjør yoga barbeint, uten sokker. Klokker, smykker etc. kan du ta av deg når du gjør yoga.

Trenger jeg ta med meg noe?

Du trenger ikke ta med egen yogamatte. Vi har tykke futon madrasser og gummimatter til alle, men hvis du har en egen yogamatte er det fint om du vil bruke den. Det er mer hygienisk med egen matte. Har du egen meditasjonspute, kan du ta med den også. Ullpledd har vi til alle.

Trenger jeg å forberede meg til yoga?

Det er lurt å ikke spise et stort måltid de siste 2 timene før kurset, men du kan spise frukt etc. Det er ikke vanlig å drikke under yoga slik som i annen trening pga. pusteøvelsene som går dypt, så du behøver ikke ha med deg drikke. Man kan gjerne dusje FØR yoga, men normalt ikke ETTER for ikke å forstyrre den tilstanden yogaen gir. Timen begynner presis og det er fint om du kommer noen minutter før kursstart. Inngangsdøren låses under kurset. Mobiltelefonen må slås av eller på stille (uten vibrasjonsvasking).