



Praktische wenken

1. Oefen regelmatig (Tapas). Stel je niet tevreden met de wekelijkse les, tracht dagelijks thuis te oefenen. Het is van belang om de yoga in je leven te integreren, een plaats te geven, zonder daardoor je dagelijksleven of je omgeving te verstoren. **Ga na hoeveel tijd je per dag kan besteden en neem je voor dat ook te doen, de vruchten zullen niet uitblijven.**

Zoek een gepaste plaats, waar je niet gestoord wordt (afspraken) en een geschikt tijdstip (s'morgens vroeg, voor het middagmaal, voor het avondmaal, voor het slapen gaan). Vraag zo nodig raad aan je leraar, hij of zij zal je graag helpen, ook met het opstellen van een verkort schema, aangepast aan je beschikbare tijd.

Dagelijkse oefening brengt naast een betere gezondheid en meer rust in het denken ook meer **klarheid**. Hieraan kan men de gemaakte vorderingen herkennen:

- je gezondheid verbetert
- je relaties verbeteren
- alles wat je doet is beter gedaan

2. Pas de oefeningen aan je mogelijkheden aan, er is geen competitie in yoga.

Bij het aanleren van een âsana (houding) worden er ook varianten aangeleerd die gemakkelijker te doen zijn.

Doe de oefeningen zoals jouw lichaam en adem dat toelaten. Regelmatige beoefening brengt vorderingen. Hou ook rekening met eventuele lichamelijke letsels, verwittig je leraar zodat hij of zij je kan helpen. Leer zelfstandig en creatief oefenen.

3. Enkele richtlijnen.

- Probeer tijdig de connectie te maken. Mocht er zich een probleem voor doen, dan heb je nog voldoende tijd om dit op te lossen of een alternatief te zoeken. Zo kan je ontspannen aan de sessie beginnen. Als je niet tijdig kan connecteren, ben je nog steeds welkom.
- Bij het binnenkomen van de online sessie staat je geluid steeds uitgeschakeld. Als je wat wil zeggen of vragen in de les, dan leg je dit even aan. Je camera is ingeschakeld, zdd. ik jullie kan zien. Let er ook op om de stand van de camera aan te passen aan het soort oefening die je doet (rechtopstaand, zittend, liggend). Als je oefenen met de camera aan niet prettig vindt, dan hoeft dit natuurlijk niet. Maar weet dat als iedereen dat doet, er geen interactie kan zijn tussen leraar/leerlingen en dat de leraar niet weet of de instructies begrepen worden.
- Oefen op een lege maag. Praktisch gezien wil dit zeggen:
 - 3,5 uur na een zware maaltijd (hoofdmaaltijd)
 - 2 uur na een lichte maaltijd (broodmaaltijd)Wat yoghurt met ahorn siroop (esdoorn-) kan je maaltijd voor de les vervangen. Het is voedzaam, lekker en licht.
- Wacht minstens 15 minuten om te roken.
- Licht de yogalesgever in als je zwanger bent. In geval van zwangerschap mag men gedurende de eerste 3 maanden normaal oefenen, indien er geen complicaties zijn. Daarna dient men alles te vermijden wat druk zet op de buik.
- Yoga brengt ontspanning en rust. Je hoeft geen prestatie te leveren. Luister zelf goed naar je lichaam en respecteer je grenzen.

4. Benodigdheden

- iets zachts, warm en voldoende dik om op te oefenen: mat (liefst anti-slip)
- badhanddoek of deken (om afkoelen tijdens ontspanning te vermijden)
- eventueel een kussentje (om de uitvoering van bepaalde houdingen te vergemakkelijken).
- losse, comfortabele kledij. Het is aangeraden te oefenen zonder sierraden, uurwerk of bril.

5. Je leraar is altijd bereid om je vragen in de mate van zijn of haar mogelijkheden te beantwoorden.

Meer info over groepslessen, privélessen, online lessen of lessen op maat voor bedrijven :

www.yogaseva.weebly.com