

GERDAHALLEN

Att tänka på när du tränar yoga

Ordet yoga kommer från sanskrit- ordet yuj och betyder koppla samman eller förena. Ändamålet med denna uråldriga österländska träningsform är att skapa en enhet av jaget och den yttre världen, och att bringa ordning i vårt inre tumult för att hjälpa oss uppnå vår fulla potential.

- **Regelbunden yoga träning**

Regelbunden träning skapar harmoni mellan sinne och kropp. Den lugnar oredan i våra tankar – som vågorna stillas på en upprörd sjö – så att vi bättre kan uppfatta hur vi hänger ihop med världen runt omkring oss.

- **Att uppnå vår fulla potential**

Grundprincipen i yoga är att nyckeln till lycka finns inom oss själva. Utövandet av yoga är helt enkelt det sätt på vilket vi uppträder och utnyttjar denna inre visdom. Yoga öppnar dörren till vår fulla potential som individer genom ett system av medvetna övningar som förutom kroppen även tränar andningen och sinnet.

- **Utrustning?**

Du behöver endast mjuka, lediga kläder samt en yogamatta. Mattor finns att låna på Gerdahallen, men tränar du mycket rekommenderas att du skaffar dig en egen matta. Träningen sker barfota. Tag gärna med en extra tröja eller filt till avslappningen.

- **Hygien**

Barfotaträning förutsätter god fothygien, särskilt om du lånar yogamattor av Gerdahallen. Tvätta av fötterna innan du startar ett yogapass.

- **Vatten**

Du behöver inte dricka under träningen. Att dricka stör din koncentration och fokus. Var däremot noga med att fylla på med vätska efter träningen. Undvik dock att dricka 20-30 min

efter träning då reningsprocessen i de inre organen (lever, tarmar, njurar osv.) är i full gång.

- **Tidpunkt**

Morgonträning är bra då man lägger en grund till hur dagen ska te sig. Om man börjar med 20 minuter yoga innan frukost, ger man kroppen mer energi, och man blir mer fokuserad på det man ska göra under dagen. Många känner sig stela på morgonen, men energinivån är högst vid den tiden på dagen. En varm dusch innan du börjar hjälper till att mjuka upp muskler och leder. Vid slutet av dagen har du kanske mindre energi och tycker att det är svårare att koncentrera dig. Då är dock musklerna och lederna mjukare och det gör att övningarna går lättare. På kvällen är också bra då det är lättare att koppla av.

- **Yogarörelser**

Följ alltid instruktionerna. Var noga med att andas hela tiden. Låt rörelserna vara mjuka och lugna och kasta inte runt kroppen. Avbryt omedelbart en rörelse om du känner smärta eller att det hugger till i en muskel. Pressa inte dig själv, gör alltid rörelserna efter dina egen förutsättningar.

Kom ihåg att målet med yoga inte är att bli så vig som möjligt. Målet är att i sin kropp uppnå maximal frihets- och vitalitetskänsla. Yoga är inte tävlingsinriktad. Om du tränar yoga med en vän som är mer erfaren, jämför inte och fall inte för frestelsen att sträva efter att vara på samma nivå som din vän i ställningarna. Hitta din egen utvecklingstakt.

Känn efter hur långt du vill och kan gå i rörelserna och lyssna på kroppen i varje andetag. Din känsla är kroppens röst och din säkerhet! Offra aldrig andningen för att gå vidare i en ställning. Stanna där det säger stopp. Var även noga med hållningen.

- **Övning ger färdighet**

Om du känner att en viss övning är tuff, gör den ändå men bara så långt det känns bra för dig. Ta ett steg i taget. Det går inte att punktträna med yoga. Yoga handlar om att balansera upp kroppen och det gör man inte om man bara blir mer rörlig på ett ställe. Det underbygger bara stelhet någon annanstans. Under en tid av regelbundet yogautövande kommer du att känna att gamla skador och krämpor sakta försvinner. Vi är alla unika individer med olika kroppar och det är inte meningen att vi ska se

likadana ut i varje rörelse. Respektera din kropp och dess förutsättningar. Då når du balans fortare!

- **Utöva inte yoga på full mage.**

Vänta 3-4 timmar efter en tung måltid, eller en timme efter ett lätt mellanmål. Detta för att det underlättar mentalt fokus och andning samt ökar metabolismen efter avslutat yogapass. Att träna med mat i magen kan ge känslor av obehag samt obekvämheter, irritation, svimfärdighet och illamående. Detta på grund av att många rörelser/övningar ökar det intra-abdominala trycket och påverkar de inre organen.

- **Nedvarvningspositionerna**

Var noga med nedvarvningspositionerna efter de mer fysiska ställningarna. Kroppen måste lugnas ner för att återgå till normalt läge för att du skall kunna erfara de positiva effekterna av yoga. Hoppa aldrig över den sista positionen, död mans ställning. En lång nedvarvningsperiod (gärna 7-10 minuter el. längre), ger dig möjlighet att nå en djup avslappning och ger dig kraft samt lugn och jämvikt i nervsystemet.

- **Menstruation och yoga**

Traditionen säger att man skall undvika inverterade positioner under menstruationen. Upplever du däremot inget obehag är det inte farligt att göra dem. Alla individer är olika, om någon rörelse känns olustig – gör den inte i så fall. Lyssna som vanligt på kroppen och gör det som känns bra!

- **Graviditet och yoga**

Som vanligt skall du känna efter själv vad som känns bra och inte. Innan 3-4:e månaden är det i regel inga problem att träna yoga om du är en sedan tidigare van utövare, men efter denna period bör du be din yogalärare om råd och tips på alternativa övningar. Gå gärna på särskild gravidyoga.

- **Inverterade positioner:**

Bör undvikas av personer med högt blodtryck, kraftig övervikt, lätt till yrsel och ögonproblem.