

Joga Klub – jak się przygotować do kursu?

O czym warto wiedzieć wybierając się na kurs jogi do Joga Klub?

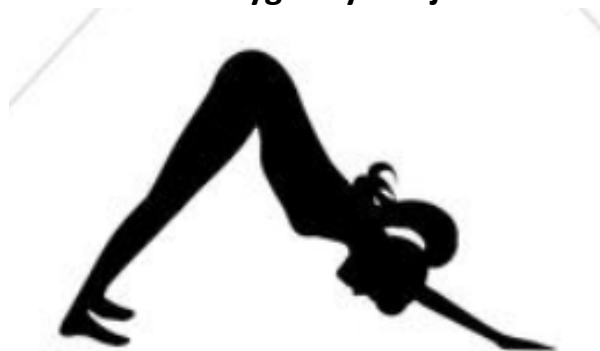
Co ze sobą przynieść na kurs Ashtanga Jogi?

1. Dobre nastawienie



Jeśli to Twoje pierwsze zajęcia bądź dla siebie wyrozumiała/-y. Podejdź do praktyki z otwartością i ciekawością. Większość osób ze względu na swój tryb życia i charakter pracy (głównie siedzący) ma duże przykurczone mięśni. Nawet jeśli sport jest obecny w Twoim życiu i trenujesz mniej lub bardziej regularnie, to w większości mogą to być ćwiczenia wzmacniające mięśnie, a nie rozciągające. Nie forsuj się i pamiętaj, że często w jodze pracują mięśnie głębokie, które mogą być przykurczone i wówczas możesz mieć mniejszy zakres ruchu niż zaawansowane osoby, ćwiczące jogę regularnie. Daj sobie czas. Z każdą kolejną praktyką zobaczysz efekty i poczujesz różnicę.

2. Wygodny strój



Strój na jogę nie może krępować ruchów, ale też nie powinien być zbyt luźny. Warto założyć przylegającą koszulkę, aby w niektórych pozycjach „nie zjeżdżała” w dół odkrywając brzuch. Polecamy legginsy, topy i staniki sportowe oraz koszulki blisko ciała a dla mężczyzn shorty oraz topy.

3. Mata antypoślizgowa



To jest podstawa. Do praktyki jogi niezbędna jest antypoślizgowa specjalna mata. Nasza Szkoła zapewnia maty do wypożyczenia, ale jeśli myślisz o jodze poważnie zainwestuj w swoją matę. Pozwoli Ci to ćwiczyć dodatkowo z nami online w Twoim własnym domu. Matę możesz u nas przechować w Joga Klub.

4. Dolegliwości i schorzenia

Przed pierwszą praktyką, poinformuj nauczyciela o ewentualnych schorzeniach lub dolegliwościach, zwłaszcza o: dyskopatii, zwyrodnieniach lub urazach kręgosłupa, choroby serca. Wówczas w miarę możliwości nauczyciel dostosuje dla Ciebie praktykę, zaleci modyfikację asan lub unikanie niektórych pozycji. Jednak zawsze kieruj się swoją własną świadomością i nie wykonuj nic, co powoduje silny rwący ból.

5. Pusty żołądek

Jogę ćwiczymy z pustym żołądkiem, w żadnym wypadku bezpośrednio po posiłku. Idealny odstęp wynosi ok. 2 -3 godzin. Coś lekkiego jak owoce, sok, jogurt możesz zjeść około godziny przed zajęciami. W trakcie zajęć jogi nie pij, bo to niepotrzebnie schładza organizm i Cię dekoncentruje, poza tym organizm nawadnia się sam w czasie ćwiczeń.

6. Ćwicz boso



Do praktykowania jogi nie będą Ci potrzebne ani skarpety, ani buty sportowe. Jogę ćwiczymy boso. Stopy na co dzień uwięzione w butach i skarpetkach przez całe dni, na jodze mają dużo przestrzeni, żeby się poruszać. Ruch drobnych kostek stóp powoduje odpowiednie nawilżenie małych stawów i wzmacnia ich mięśnie, ponieważ sprawne i zdrowe stopy dają nam energię i mają wpływ na postawę i mikroruchy mięśni dna miednicy oraz kręgosłupa. Dlatego ćwiczymy boso. Skarpety przydadzą się co najwyżej do końcowego relaksu i do poruszania się po terenie Joga Klub poza matą.

7. Skoncentruj się NA SOBIE

Joga to nie są zawody sportowe. Nie rywalizujemy ze sobą, joga to nie jest dyscyplina sportu. Dlatego nie porównuj się z innymi, najlepsze co możesz zrobić w trakcie zajęć to skoncentrować się na sobie i odczuwaniu swojego ciała. Nigdy na siłę nie pogłębiaj pozycji rozciągających – rób je na tyle, na ile pozwala ci twoje ciało danego dnia. I pamiętaj, każdego dnia będziesz inaczej odczuwać praktykę. Czasami będzie trudniej, czasami bardzo łatwo i przyjemnie. Jednak zawsze obserwuj siebie, obserwuj swoje ciało. Bądź obecny/a tu i teraz.

Joga to czas tylko dla Ciebie.

Skoncentruj się na sobie i swoim oddechu, wówczas odniesiesz najwięcej korzyści z praktyki jogi.