

CONSIGLI UTILI PER UNA BUONA PRATICA DELLO YOGA

INDICAZIONI GENERALI:

Arrivare presso il centro dove si pratica con alcuni minuti di anticipo è sempre consigliato: arrivare trafelati per cominciare una lezione non è certo un buon inizio. Se si dovesse arrivare in ritardo, aspettare la conclusione del mantra iniziale per entrare nella sala. Si consiglia di praticare a stomaco vuoto (non aver mangiato da almeno due ore prima della lezione). È preferibile farsi la doccia prima della lezione e aspettare, ove possibile, almeno due ore dopo la lezione per rifarsela.

ABITI:

E' consigliabile indossare abiti confortevoli (evitare indumenti attillati) possibilmente in tessuti naturali (cotone lino ecc.) che permettano al corpo una traspirazione naturale. Sarebbe opportuno orientarsi verso colori chiari preferibilmente bianco (il "non colore" che è la sintesi di tutti i colori) per l'effetto che ha sul rilassamento del sistema nervoso. Si pratica senza scarpe e, se è possibile, senza calzini, per favorire la piena stimolazione delle terminazioni nervose dei piedi. Portare un telo o un asciugamano (una coperta, soprattutto per i momenti di rilassamento, può essere utile nei mesi invernali o quando si pratica in una sala non riscaldata a sufficienza).

DURANTE LA PRATICA:

Durante le tecniche si respira, sia in inspirazione sia in espirazione, solo con il naso e si tengono gli occhi chiusi (salvo diversa indicazione dell'insegnante). Non si dovrebbe mai eccedere né nella pigrizia, né nello sforzo: lo Yoga non è competizione!

PRECAUZIONI:

Non ci sono restrizioni alla pratica dello Yoga, ma si deve aver cura di avvisare l'insegnante qualora ci siano problemi di qualsiasi natura. Le donne in periodo mestruale dovrebbero avvisare l'insegnante (che ove necessario indicherà tecniche alternative). Le donne in gravidanza fino al terzo mese possono frequentare normalmente mentre, dal quarto mese in poi, è importante che l'insegnante venga messo al corrente della gravidanza per indirizzare la praticante a tecniche specifiche.

Si consiglia di praticare più volte possibile.

BUONA PRATICA!