

Nybörjarguide - ta hand om dej själv på bästa möjliga sätt

Yoga möter dej precis där du är—just nu (inte där du vill vara eller där du tycker att du borde vara). Om du är nybörjare så finns det några saker du kan tänka på för att göra din yogaövning så behaglig som möjligt och för att se till din kropps gränser och behov och behålla din personliga integritet.

1. **Lämna alla ambitioner vid dörren.** Yogaövningen är ett intresse och en utveckling för resten livet. Se ditt utövande i långtidsperspektiv. Det finns ingen anledning till att försöka bemästra eller ens försöka sig på allt första lektionen, veckan, månaden eller året. Du har inget att bevisa här. Upptäck din kropp på nytt istället. Stelhet går över!
2. **Låt lektionen bli en lugn stund för dej och för omgivningen.** Kom hellst en stund innan lektionen. Se till att mobilen är avstängd. Prata så tyst och lite som möjligt, börja varva ned, andas och slappna av så fort du kommer innanför dörren. Det här är din egen stund till stressreducering—där ingenting från omvärlden kan störa.
3. **Tala med läraren innan lektionen.** Låt läraren veta om du är gravid, har skador, sjukdomar, tar antidepressiva läkemedel eller känner dej orolig för något. Läraren gör sitt bästa för att hjälpa dej—men är ingen tankeläsare.
4. **Tillåt dej själv att ta lyssna till och hand om din kropp och dess behov under lektionen—vila om du behöver** (tex Barnets position, Balasana), eller håll positionen en kortare stund än vad som rekommenderas, anpassa positionen så den passar dej i stället för att tvinga din kropp till något den inte är van eller klarar av. Sköldpaddan kommer alltid i mål innan haren.
5. **Öva dej på medveten närvaro i nuet.** Alla yogarörelser och positioner görs med intention. Känn dej själv sträcka längre, bli starkare och smidigare för varje andetag. Ta den tid det behövs för att förstå en position genom att lära känna den i minsta detalj, alla rörelser, känslor i kroppen—vad som egentligen händer genom uppmärksamhet och koncentration. Svåra positioner blir på så sätt enkla på sikt.
6. **Be om hjälp om du är osäker på hur en position eller rörelse ska vara och kännas**—garanterat är du inte ensam om att undra och du hjälper på så sätt hela klassen. Om du har skador så fråga om råd för hur du kan anpassa rörelser så att du kan hänga med— eller gå på Rehab yoga - låt rörelserädslan bytas till rörelseglädje genom medveten andning.
7. **Låt din andning bli din guide**—om du inte kan andas djupt och jämt och lugnt, ner i magen så är det ett tecken på att du bör vila, annars kan du göra illa dej själv. Andningen är en klar signal för om din övning är lagom eller för ansträngd. Många upplever andningen som knepig i början, det går över. Ibland dyker starka känslor, tankar och minnen upp – låt dem passera och fortsätt andas—det är en naturlig del i avspänningsprocessen.
8. **Lär dej ta eget ansvar och sätta gränser.** Vid justeringar *måste* du ge läraren feedback om det inte känns bra. Berätta om du föredrar djupa eller försiktiga justeringar eller om du inte vill ha några justeringar alls innan lektionen börjar.
9. **Ta med dej det bästa hem – stanna i nuet, njut av känslan av ro och avslappning så länge som möjligt**—fokusera tankarna på det som kändes bra, funkade och ger dej näring till nästa lektion. Under lektionen övar vi acceptans, tålmod, tacksamhet och förståelse och det vill vi ta med oss hem.
10. **Håll ett öppet sinne**—utforska olika former av yoga och ta till dej det som funkar. Det tar åtminstone 5 lektioner innan vi börjar känna hur djupt yoga kan förändra våra liv. Ha tålmod. Vi förändras under livets gång och kan låta vår yogaövning utveckla oss—ibland behöver vi stillhet, ibland tempo. Tillkännage och hedra dina förändringar och behov