

Je eerste BIKRAM of HOTYOGA les. Ervaringen en tips.

1. Kom 15 minuten voor aanvang. Je kunt dan opwarmen en even met de docent spreken.
2. Maak gebruik van de kleedkamer en kluis. Je kunt geen spullen meenemen de zaal in.
3. Drink gedurende de dag voorafgaand aan je les veel water, eet twee uur voor de les niets.
4. Kleed je op warmte en zweten. legging, topje/ korte broek, strak shirt.
5. Tijdens de les praten we niet, deze yoga is in stilte.

Je hebt nu een les of wat gedaan en nu denk je: "Dit is NIET te doen!" Of misschien voelt het alsof je nog niet veel doet in de les? Voel je je duizelig of misselijk op bepaalde punten in de les?

Het goede nieuws is: Dat is helemaal normaal als je net begint. En belangrijker, dit zijn ook meteen de eerste veranderingen die je gaat ervaren. Aan het einde van jouw maand, wanneer je blijft komen, zal je mee kunnen doen met het grootste deel van de les, meer kunnen doen in elke individuele houding dan je misschien nu denkt, en zal je je niet meer zo duizelig of misselijk voelen. Houd goed in je hoofd dat je nergens op wordt beoordeeld bij yoga. De staf, jouw leraren, en meer ervaren deelnemers hebben het allemaal ook meegemaakt. We weten uit ervaring dat het de moeite waard is om door te gaan.

De eerste sleutel tot succes is regelmaat - blijf gewoon naar de les komen - maar we hebben ook zeker tips uit onze jarenlange ervaring als leraren en als deelnemers aan deze vorm van yoga.

In de yogazaal

- Doe het rustig aan. Er wordt zeker niet van je verwacht dat je alles meedoet wanneer je net begint.
- Concentreer je op wat je al kunt meedoen, in plaats van op wat nog niet lukt. Neem op tijd een pauze (sla een of meerdere houdingen over) om te voorkomen dat je over je grenzen heen gaat. Gebruik je ademhaling als maatstaf, ideaal heb je je ademhaling volledig onder controle.
- Wanneer je pauze neemt:
 1. Sta stil en haal rustig adem door je neus, houd je ogen open, of:
 2. Ga zitten op je knieën en haal rustig adem door je neus, zit rechtop, houd je ogen open, of:
 3. Ga liggen op je rug en haal rustig adem door je neus, houd je ogen open, of:
 4. Wanneer het je even niet lukt om rustig te blijven ademen en je merkt dat je je niet beter gaat voelen (je merkt bijvoorbeeld dat je verkrampt, misselijk blijft, duizelig blijft), geef een seintje aan de leraar (in de meeste gevallen heeft die vast al opgemerkt dat je wat extra hulp nodig hebt). Hij/zij gaat je verder helpen om je rust weer te vinden.
- Doe alleen wat je kunt. Dit is een marathon en geen sprint :-). Zoals je inmiddels weet doen we elke houding twee keer. Het is helemaal ok om 1 set van elke houding te doen voor de eerste paar lessen wanneer je merkt dat dit nodig is. Doe in de houdingen je best om woord voor woord de aanwijzingen te volgen. Wanneer je hebt ontdekt waar

voor jouw lichaam de maximale expressie van de houding voor die dag ligt, blijf op dat punt in de houding en adem rustig verder door je neus. Er is geen enkele reden om over je grenzen heen te gaan.

- Wees je bewust van de yoga etiquette :-). Wij zijn niet de yogapolitie ;-) De yoga etiquette: Het (in principe) in de yogazaal blijven gedurende de les, kleine hoeveelheden water drinken tussen twee houdingen in, stilte tussen de houdingen door en stil zijn in de yogazaal zijn allemaal bedoeld om je te helpen je rust en concentratie te bewaren tijdens jouw practice.

Na de les

Drink voldoende water zodat je goed gehydrateerd blijft! (Dit geldt ook zeker vóór de les) Wanneer je ervoor zorgt dat je vochtbalans door de dag heen op peil blijft, heeft dit een enorm positief effect op hoe je je voelt in de yogazaal. Drink minstens 3 liter water per dag en meer wanneer je heel actief bent of wanneer het buiten erg warm is. Vermijd het gebruik van veel cafeïne, suiker, en alcohol, omdat deze je lichaam sterk uitdrogen. Wanneer je dorst hebt, ben je eigenlijk al aan de late kant!

Praat met ons :-)

In de hiërarchie van een traditionele yoga beoefening staat de leraar onder de deelnemer/student om hem/haar te ondersteunen bij zijn/haar yogabeoefening. Er is geen oordeel, je kunt bij ons met al je vragen terecht. Ons werk als leraren is om jou te helpen om met succes jouw yogabeoefening op te bouwen en om je te leren hoe je op de meest effectieve manier de individuele houdingen uitvoert en de les als geheel. We zijn er voor jou :-)