

10 טיפים למתרגל היוגה המתחיל

1. תרגלו על קיבה ריקה. תרגול היוגה הופך קל יותר ויעיל יותר כאשר הוא מבוצע על קיבה ריקה לחלוטין, לכן מומלץ לתרגל כ-3 שעות אחרי הארוחה, אפשר לשתות מים או תה לפני השיעור.
2. תרגול היוגה מבוצע בטמפרטורת חדר גבוהה כדי לשמור על גמישות ושחרור של השרירים ולהימנע מהפרשי טמפרטורה בין פנים הגוף לשכבת העור והשרירים החיצונית. תרגול כזה מלווה לעיתים בהזעה, לכן מומלץ להצטייד במגבת.
3. תרגול יוגה כולל תרגול גופני, לכן יש לבוא בבגדים נוחים ומתאימים. לבשו בגדים נוחים שיאפשרו לכם להתרכז בתרגול עצמו ולא בסידור הבגדים או שיפריעו לתנועתכם במהלך התרגול. הסירו תכשיטים, כגון טבעות, צמידים, שעונים הם מפריעים לתרגול.
4. הגיעו 10 דקות לפחות לפני תחילת השיעור, כך שיהיה מספיק זמן להתארגן פיזית ונפשית לתרגול.
5. אל תנסו להפעיל כוח על מנת להתגבר על כאב - אם מופיע כאב או מאמץ מוגזם, נסו למצוא את התנוחה שבה לא יכאב לכם, גם אם היא איננה ה"תנוחה הנכונה".
6. יוגה אינה תחרותית ואינה הישגית. מטרתה ללמד אותנו להתמודד עם עצמנו. הימנעו מהשוואות עם אחרים, ואל תנסו להקדים את המאוחר - ניסיון למתוח את קצה גבול היכולת עלול להביא לפגיעה פיזית.
7. כדאי לבצע הרפיה עמוקה ומלאה בסופו של התרגול, למשך 10 דקות לפחות. אם מסיבה כלשהי החלטתם להפסיק את התרגול באמצע, שכבו במשך 10 דקות ורק אחר כך עזבו את השיעור.
8. מומלץ להתעטף בשמיכה קלה בזמן ההרפיה כדי להימנע מבריחת החום שנוצר בגוף בזמן התרגול. הביאו אתכם שמיכה, שאל וכו'.
9. מומלץ להימנע ממקלחת לפחות חצי שעה לאחר התרגול. רחצה מייד לאחר התרגול גורמת לתחושת עייפות. אם ניתן מומלץ לדחות את הרחצה בכמה שעות.
10. תרגלו לפחות פעם בשבוע בהדרכת מורה מוסמך ואל תסתפקו בלימוד רק מספרים ומקלטות. יש חשיבות גדולה להתאמת היוגה באופן אישי לתלמידים ולתיקונים אישיים שנעשים ע"י המורה בזמן השיעור.

נלקח מאתר דהרמה יוגה ברחובות (www.darmayoga.co.il) עם התאמות קלות