

Vett och etikett i yogastudion

För att det ska bli en så bra stund som möjligt för alla, så finns det ett antal saker man kan ha i åtanke när man vistas på Yoga Shala.

Stäng av mobilen. Även om det inte stör dej att det ringer så har andra betalat för en lugn stund och vill inte bli störda. Skulle din mobil trots allt ringa, stäng av den genast *utan att svara* så att den inte fortsätter att ringa.

Stäng dörren tyst. Att smyga igen ytterdörren och studiodörren är att föredra. Detta gäller både när du kommer till lektionen och när du går hem.

Ta av dej skorna vid ytterdörren. För att hålla golvet så rent som möjligt lämnas skorna vid dörren. All yogaövning sker barfota. Är du frusen om fötterna kan du börja med sockarna på för att sedan ta av dem.

Tala med låg volym—viska. Tänk på att slutet av pågående lektion sker i tystnad och djup avslappning. Stör så minimalt som möjligt.

Vid sen ankomst/tidigt avslut Om du mot förmodan är sen till lektionen, smyger du in och ställer dej längst bak. Om du vet med dej att du behöver gå innan lektionen är slut, se då till att placera din matta nära dörren och gå innan slutliga avslappningen så att du inte stör de andra deltagarna. Men se till att du har tagit tid för en liten stund i Savasana innan du går. Denna avslappning är den viktigaste delen av lektionen!

Följ lärarens anvisningar och tempo Att öva i egen takt under en ledd klass är förvirrande för andra deltagare, även om klassen fortskrider i ett tempo man inte är van vid. Öva på tålmodet eller byt klass om du inte kan hålla samma tempo/nivå.

Äta & dricka. Genom att dricka vatten så sätts magen & tarmarna igång så håll drickandet till före och efter lektionen. Tugga inte tuggummi, det stör din och andras koncentration och du kan sätta tuggummit i halsen.

Doft & lukt Tänk på allergirisken—använd inte parfym och starkt doftande deodoranter. Tänk också på att duscha eller tvätta fötter och armhålor innan lektionen om det behövs—en stark lukt av gammal svett stör minst lika mycket som parfym. I början kan yogan ha en starkt avgiftande/utrensande effekt på kroppen vilket leder till starkare lukt—duscha då även efter lektionen. Hand/fotkräm försämrar greppet på mattan.

Ge plats. Mattorna placeras så att så många som möjligt får plats i rummet. Om det kommer en deltagare till, flytta tyst efter din matta automatiskt för att ge plats. Ge plats till nybörjare så att det ser och hör bra, tex längst fram. Se till att du inte kliver på andras mattor och planera plats inför varje position så att du undviker att stöta till någon med armar och ben, detta görs enklast genom att tex kliva ett steg bakåt eller sitta längre bak/fram på mattan.

Sköt ditt. Att låta lektionen bli en meditativ stund att vända sig inåt och känna efter hur det känns blir både tryggare och effektivare om deltagarna låter bli att lägga sig i andras upplevelser. Starka känslor och minnen kan komma upp, det är vanligt, men att låta dessa komma upp till ytan utan att behöva förklara, dela med sig eller försvara gör att det är lättare att acceptera och släppa. (*In order to heal we need to feel*) Läraren har koll och behöver ingen hjälp om inte det sägs. Prata med läraren om känslor och reaktioner efter lektionen om du behöver—det är helt ok och kan ske konfidentiellt.

Klädsel. All yogaövning sker vanligtvis barfota. Det ska vara praktiskt att röra sig och är mycket bra om man kan se fötternas riktning dvs, inte för långa vida byxben. Tröjan/linnet bör inte vara för uringat, ej heller för pösigt, för då finns risk att tröjan halkar över huvudet i down dog. Prova dig fram till de kläder som stör minst. Du ska inte behöva justera till tröja/byxor för varje solhälsning. Träningskläderna bör tvättas i 60 grader för att svettlukt inte ska sitta kvar i kläderna (gäller främst Ashtanga & poweryoga) Om du svettas mycket under lektionen, se till att ha med en handduk. Ta av ringar/halsband och använd snodd/hårspännen för att sätta upp långt hår. Ta med en handduk eller filt att lägga över dej vid avslappningen på slutet—ju varmare du håller kroppen desto djupare kan du slappna av.