



## Ein paar Hinweise zum Ashtanga Yoga – Unterricht:

- 3 - 4 Stunden vor dem Unterricht solltest du keine größeren Mahlzeiten zu dir nehmen.
- Schalte dein Handy immer auf lautlos.
- Bitte die ausgeliehenen Matten nach der Praxis abwischen.
- Wenn du stark schwitzt, bringe dir ein kleines Handtuch mit.
- Während der Praxis wird empfohlen nichts zu trinken. Davor und danach mit etwas Pause dazwischen, viel trinken!
  
- **Beim Mysore-Unterricht** besteht die große Herausforderung bei sich zu bleiben, den eigenen Körper und den Atem wahrzunehmen und sich nicht mit den anderen zu vergleichen. Beim Yoga geht es vielmehr um die **innere Aufmerksamkeit** und um die Wahrnehmung des eigenen Atems als um die perfekte äußere Form!
  
- Wenn du im Mysore-Unterricht Hilfe brauchst, geb mir ein Zeichen. Ggf. warte einen Moment... Beim Warten ist wichtig, dass du mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung bleibst.
  
- Ich arbeite viel am Körper mit sogenannten „**Hands-On-Adjustments**“. Diese sollen als Hilfe, Unterstützung und Vertiefung dienen und sollten prinzipiell angenehm sein (was nicht gegen eine intensive Dehnung spricht). Wenn dir irgendetwas unangenehm ist, lass es mich wissen!
  
- Ich werde mit größter Vorsicht und Achtsamkeit unterrichten, trotzdem bist du für dich **selbst verantwortlich, deine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu achten!** Wenn Schmerzen auftauchen oder körperliche Beschwerden da sind, sag mir Bescheid und lass es gegebenenfalls von einem Arzt abchecken.
  
- Ursprünglich ist Ashtanga Yoga als tägliche Praxis angelegt (6 Tage die Woche). Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, wie schwer es ist, den inneren Schweinhund zu überwinden und auch **Zeit für Yoga** in das Alltagsleben einzubauen. Die meisten beginnen mit 1-2 Mal die Woche, was auch völlig o.k. ist. Wenn du eine eigene Yogapraxis in dein Leben integrieren möchtest, empfehle ich dir, mit einem regelmäßigen, KURZEM Programm zu beginnen. Zum Beispiel: Jeden Morgen 10 Sonnengrüße und 20 tiefe Atemzüge im Schneidersitz sitzen. Dazu 1-2 Mal die Woche zum Unterricht. Probiere aus, was für dich realistisch ist! **Je regelmäßiger du übst, desto schneller werden die Fortschritte sein!**



- Anfangs wird Ashtanga Yoga anstrengend und vielleicht ermüdend sein, doch nach kurzer Zeit regelmäßigen Übens wird sich eine positive Veränderung bemerkbar machen. Das Ziel ist, dass du nach der Yogapraxis **mehr Energie** hast als vor der Praxis. Darum ist Ashtanga Yoga auch besonders am Morgen zu empfehlen. Beobachte die Veränderung und wende dich bei Unsicherheiten an mich!
- Traditionell wird an **Voll- und Neumondtagen** nicht unterrichtet. Ich werde an diesen Tagen trotzdem unterrichten, sei an diesen Tagen etwas vorsichtiger!

### ***Für Frauen:***

- Während der **Periode** sollten keine Umkehrstellungen (Schulterstand, Kopfstand) eingenommen werden. Außerdem wird empfohlen, mind. in den ersten 3 Tagen kein Ashtanga Yoga zu praktizieren. Anfangs kannst du nach deinem Befinden entscheiden, sobald die Bandha-Arbeit (Aktivierung des Beckenbodens) da ist, sind mind. 3 Tage Pause wichtig!
- Bei **Schwangerschaft** muss die Serie abgewandelt werden. Bitte lass mich wissen, wenn du schwanger bist. Gerade in den ersten Wochen wird empfohlen, eine Pause zu machen.

Ich wünsche dir viel Freude, Geduld und Hingabe beim Üben!

Claudia Lutz