

## **RICHTLIJNEN OM DE RUST IN DE SHALA TE RESPECTEREN** *CLASS GUIDELINES TO HELP TO KEEP THE YOGA SHALA'S A SANCTUARY*

Geen schoenen in de Shala.

Draag comfortabele kledij.

Laat je gsm thuis of in de auto, of zet hem uit.

Kom in stilte de ruimte binnen. Ga dadelijk in meditatie of doe enkele stretchoefeningen.

Verlaat of kom de les niet binnen tijdens de openingsmantra, meditatie, gebed of savasana (relaxatie op het einde).

Kom altijd 10 minuutjes voor de les begint: te laat komen kan storend zijn voor de andere. Respecteer de practice van je collega yogi's en yogini's.

Indien mogelijk neem een douche voor de practice. Gebruik geen parfum. (Stel je voor: 30 verschillende parfums in een warme, zweterige ruimte, sommige mensen kunnen allergisch zijn)

Practice op een lege maag. Probeer tot 3 uur voor de practice niets meer te eten.

Vermijd drinken tijdens de practice. Ons doel is namelijk om innerlijke warmte te genereren. Door water te drinken koelt ons lichaam af. Na de les is het wel aan te raden om veel water te drinken.

Investeer in een eigen yogamat. Handig als je thuis aan yoga wil doen.

Laat de lesgever altijd weten wanneer je last hebt van bepaalde blessures of medische problemen.

### **VOORZICHTIG MET BLESSURES**

Heb je een blessure, neem je medicatie, heb je een hoge bloeddruk of iets anders dat yoga zou kunnen beïnvloeden, consulteer dan eerst je dokter en laat het de lesgever weten voor je aan je eerste yogapractice begint. Yoga is meer dan verschillende poses aannemen. Geleidelijk leer je om jezelf en de mensen rond je te respecteren. Het is een cultiveren van bescheidenheid en vrijgevigheid.

### **ZWANGERSCHAP**

Als je zwanger bent, dan zoek je best een bekwame lesgever en check je ook met je dokter of yoga geschikt is. Alle dynamische vormen van yoga zijn niet zo geschikt. Als je al een tijdje yoga doet is het toch een goed idee om dit te melden aan de lesgever. Sommige poses zijn in deze periode niet geschikt, zeker niet in de eerste 3 maanden. Misschien is dit het moment om het in je yoga practice iets rustiger te doen. Maar blijf vooral Yoga doen.

### **YOGA TIJDENS DE MAANDELIJKSE CYCLUS**

In yoga wordt je menstruatie of "maan" cyclus gezien als een onderdeel van "apana" of "uitwaardse beweging" of kracht. Tijdens deze periode is het aan geraden om geen "omgeleerde houdingen" te doen. Alle poses waarbij je heupen hoger zijn dan het hart gaan in tegen de neerwaartse bewegingen.

Please take of your shoes before entering the shala.

Wear comfortable clothing.

Leave your mobile home or in the car.

Enter the room in silence. Do not socialize when you come in. Go straight into meditation or stretching.

Please never enter or leave the room when the class is in invocation, meditation, prayer, or savasana (final relaxation).

Arrive the latest 10 minutes before the class starts. Entering the classroom late is very disruptive and disrespectful to others.

If possible, shower prior to your practice. Please come free from perfume or scent. (Imagine 30 different perfumes in a hot steamy room; also some people might be allergic ...)

Practice on an empty stomach.

It is recommended not to eat for at least three hours before your practice.

Try to avoid drinking during your practice. Our aim is to generate internal heat; whereas constant sipping cools the body. After practice, drink plenty of pure water.

Acquire your own yoga mat! It's a great investment for your home practice.

Inform the teacher of any physical injuries or medical conditions.

### **CAUTION WITH INJURIES**

If you have an injury, are taking medication, have high blood pressure or have any other condition which could be affected by yoga, please first consult your doctor and then let your teacher know BEFORE the session begins. Yoga is so much more than the positions we adopt. It is a process of understanding and respecting yourself and those around you. It is the cultivation of humility and generosity. We thank you in advance for your co-operation and wish you an enjoyable course.

### **PREGNANCY**

If you are pregnant, you should find a qualified instructor and check with your doctor before starting yoga. Power yoga and strong forms of physical yoga may not be appropriate. If you have been practicing for some time when you become pregnant, PLEASE inform your teacher. You need to modify some positions in early pregnancy, and in some cases it may be a good idea to suspend a challenging practice.

### **YOGA ON YOUR MOON**

In yoga, your menstrual, or "moon" cycle, is considered to be part of apana, or "outward flow" of energy, when the blood that once lined your uterus is being released so the cycle of fertility can begin again. Inversions are poses where your pelvis is higher than your heart, which can be excellent for your circulation. However, when you are in your moon, inversions are going against the flow due to the effect of gravity on the blood vessels of the uterus. Your menstrual flow may lessen for a brief period before resuming its rhythm. Keep in mind that an important part of being in your moon flow, is learning to let go even of inversions in order to replenish yourself. When not practicing ashtanga when you're on your moon, take some time to rest, reflect and meditate.

**www.AntwerpYoga.be**

"After a session of Yoga the mind becomes quiet and peaceful"