

Etikette für den Mysore-Unterricht



Ashtanga Yoga Shala Frankfurt lädt dich ein, Ashtanga Yoga in der Mysore- Tradition zu praktizieren. Versuche, regelmäßig zu kommen, idealerweise sechsmal die Woche. An Neumond- und Vollmondtagen wird traditionell nicht unterrichtet. Einzelstunden sind nur für wirklich erfahrene Yogis geeignet.



Lass deine Schuhe im Eingangsbereich und bring deine Kleidung und Tasche bitte in den Umkleidebereich. Nimm nur die Dinge in den Raum mit, die du unbedingt für deine Praxis brauchst.



Körperhygiene ist grundlegend, wenn man Yoga praktiziert. Bitte stell sicher, dass sowohl deine Kleidung und Matte als auch du selbst entsprechend gereinigt bist. Bitte vermeide Parfums. Mindestens zwei Stunden vor und 30 Minuten nach dem Praktizieren solltest du nichts essen. Trink ausreichend Wasser nach dem Praktizieren.



Zur jeweils angegebenen Anfangszeit wird ein gemeinsames Eröffnungsmantra gesungen. Versuche rechtzeitig dafür hier zu sein. Falls du später kommst, tritt bitte leise ein und warte darauf, dass die Lehrerin dir einen Platz zuweist. Beginne für dich im Stillen mit dem Eröffnungsmantra.



Bitte respektiere und folge der traditionellen Ashtangamethode, wie sie von Sri K. Patthabis Jois gelehrt wird. Füge nichts hinzu, überspringe nichts und weiche auch in sonst keiner Weise von der traditionellen Abfolge von Asanas in der Ashtanga-Sequenz ab. Falls du dich nicht mehr an die Sequenz erinnerst, kannst du vor der Yogastunde eine Übersicht mit den Asanas zur Hilfe nehmen. Während der Praxis frage besser deine Lehrerin.



Vertraue darauf, dass die Lehrerin am besten weiß, was gut für dich ist und folge ihren Anweisungen. Gib ihr Bescheid, falls du Verletzungen hast.



Versuche nicht, in eine neue Asana zu gehen, wenn es vorher nicht mit der Lehrerin vereinbart wurde. Fordere sie nicht nach neuen Asanas. Sie wird dir Bescheid geben, wenn du soweit bist.

Warte geduldig während die Lehrerin die Körperhaltungen der anderen korrigiert. Bring ein Handtuch mit, das sie beim Korrigieren verwenden kann.



Blieb auf deiner Matte und unterlass es bitte, in die Yoga- praxis der anderen einzugreifen.



Respektiere deine Grenzen. Gestehe dir zu, dass sich dein Körper und Geist jeden Tag anders anfühlen wird. Höre darauf, was dir dein Körper sagt und praktiziere in deinem eigenen Tempo, indem du deinem Atem folgst.



Praktiziere mit Bedacht und Achtsamkeit gegenüber dir selbst und den anderen.



Sprich nicht, wenn es nicht absolut notwendig ist.



Wenn du dich während und nach einer Yogastunde starke Emotionen wie z.B. Freude, Trauer, Ärger in dir aufsteigen fühlst, dann versuche diese Gefühle zu akzeptieren und willkommen zu heißen. Falls du damit Schwierigkeiten hast, kannst du jederzeit gerne mit deiner Lehrerin darüber sprechen.



Unterschätze niemals die Auswirkungen, die Ashtanga- Yoga haben kann. Es kann unter Umständen ein sehr starkes Mittel zur Eigentherapie sein und daraus resultierend zur persönlichen Weiterentwicklung und Veränderung – körperlich, geistig und spirituell. Strebe nach einer ausgeglichen Praxis, die dich mit Hilfe von Anspannung und Loslassen weiter bringt.



Verabschiede dich von deiner Lehrerin, wenn du den Raum verlässt. Es ist eine höfliche Geste und Teil der Tradition.

