

Guide till ditt första yogapass hos Yogafabriken

Välkommen till din första lyengaryoga-klass! Jag vet att det kan kännas nervöst att börja med yoga, särskilt som man. Denna guide är skapad för att svara på dina frågor och göra din upplevelse så smidig och välkomnande som möjligt. Här hittar du praktiska tips om mat, dryck, kläder, material, hur en klass fungerar och svar på vanliga frågor. Mina klasser för män är skapade för att du ska känna dig trygg och kunna fokusera på dig själv – oavsett om du är nybörjare eller stel som en planka!

1. Mat och dryck innan klassen

Att äta och dricka rätt innan yoga hjälper dig att må bra under passet.

- **Mat:** Undvik att äta stora måltider innan klassen. Man brukar rekommendera att vänta 3-4 timmar efter en stor måltid innan man gör yoga, och 1-2 timmar för mindre måltider. Att ta ett litet mellanmål innan passet som t.ex. en frukt eller lite nötter kan göra att man har energi för att klara hela passet. Det går också utmärkt att komma på fastande mage om du inte känner sig hungrig.
- **Dryck:** Att dricka lite vatten innan klassen för att undvika att bli törstig är bra. Undvik att dricka stora mängder precis innan för att slippa känna dig tung, eller att dricka kaffe eller energidryck som gör att kroppen känns jitterig. Inom lyengaryoga rekommenderar vi att man inte dricker under passet för att låta de inre organen vila,
- **Efter klassen:** Drick vatten för att återfukta kroppen och vid behov ät något näringsrikt, som frukt eller en proteinbar, för att återhämta dig.

2. Vad ska du ha på dig?

Du behöver inte köpa dyra yogakläder – bekväma träningskläder räcker!

- **Kläder:** Välj en t-shirt och shorts, eller träningsbyxor som inte är för lösa. Ha kläder som inte sitter för tight så att du kan röra kroppen obehindrat. Undvik kläder som är tjocka och stora i storleken, för det gör det svårare för mig som lärare att se hur du använder dina muskler i ställningarna och du får inte rätt återkoppling. Vi är barfota under yogapasset, så inga skor behövs.
- **Tips:** Välj kläder som låter dig röra dig fritt. Om du svettas mycket, ta med en liten handduk. Undvik kläder med stora loggor eller dragkedjor som kan skava.
- **I studion:** Vi har omklädningsrum om du vill byta om på plats. Kom gärna 10-15 minuter innan så du hinner landa.

3. Material och utrustning

Oroa dig inte för att köpa egen utrustning – vi har allt du behöver i studion!

- **Matta:** Yogastudion tillhandahåller rena yogamattor. Om du föredrar att ta med din egen går det naturligtvis bra. En standardmatta funkar för lyengaryoga.
- **Redskap:** Inom lyengaryoga använder vi ofta klossar, bälten, filter och väggar för att anpassa poser till din kropp. Allt detta finns i studion, och du får tydliga instruktioner hur du använder dem.
- **Övrigt:** Om du senare vill investera i material för egenpraktik hemma kan jag ge rekommendationer.

4. Hur fungerar en lyengaryoga-klass?

Mina klasser är strukturerade och nybörjarvänliga, så du behöver inte oroa dig för att hänga med. Här är vad du kan förvänta dig:

- **Tid:** En klass varar normal 90 minuter. Kom gärna 10-15 minuter innan för att checka in och hitta din plats.
- **Struktur:**
 - **Tema:** Varje klass har ofta ett tema, som t.ex. stående ställningar eller ställningar för våra höfter.
 - **Uppvärmning:** Klasserna börjar med att vi sitter med korslagda ben och vänder uppmärksamheten inåt till vår andning. Därefter följer en kort uppvärmning för att mjuka upp kroppen och förbereda för dagens tema. Det kan t.ex. vara att börja mjuka upp höften eller att sträcka ut baksida lår
 - **Ställningar:** Efter uppvärmningen kommer sedan ett antal ställningar som hör till dagens tema. För höfter kan det vara Triangeln eller Krigare 2. Jag guidar dig med tydliga instruktioner. Jag använder redskap för att göra ställningarna tillgängliga för dig, oavsett din flexibilitet eller erfarenhet.
 - **Avslutning:** Vi avslutar alla pass med några ställningar för att varva ner, och sista ställningen är Savasana.
- **Instruktioner:** Jag ger personliga tips och justeringar för att hjälpa dig hitta rätt position. Du behöver inte göra allt perfekt – det handlar om att lyssna på din kropp. Inom lyengaryoga ger vi många och snabba instruktioner, så är det någon du missar så gör det inte så mycket. Du fångar den nästa gång!
- **Yoga för män:** Mina klasser för män är små och välkomnande, så du kan slappna av och fokusera på dig själv i en välkomnande miljö.

5. Vanliga frågor

Här är svar på några frågor som många män har innan de börjar:

- **Behöver jag vara flexibel?** Nej! Iyengar yoga är perfekt för nybörjare och använder redskap för att anpassa ställningarna till din kropp. Flexibilitet kommer med tiden.
- **Kommer jag känna mig malplacerad?** Inte i mina klasser för män! Alla är där för att lära sig, och jag har som ambition att skapa en trygg, icke-dömande miljö.
- **Är yoga fysiskt krävande?** Iyengaryoga kan vara både utmanande och återhämtande, beroende på temat för varje klass. Jag anpassar nivån så att du känner dig bekväm.
- **Vad om jag inte förstår instruktionerna?** Mina instruktörer är tydliga och jag demonstrerar alltid nya ställningar innan vi gör dem tillsammans. Skulle det vara någonting som är otydligt eller som jag missat får du gärna fråga under eller efter klassen.
- **Vad gör jag om jag har skador?** Berätta för mig innan klassen om dina skador, så anpassar jag ställningarna för dig eller ger dig en alternativ ställning. Iyengaryoga är skonsamt och används ofta i terapeutiskt syfte.
- **Har jag inte svarat på din fråga?** Tveka inte på att höra av dig till mig på info@yogafabriken.nu.

6. Tips för din första klass

- **Kom tidigt:** Ge dig själv 10-15 minuter att checka in och hitta din plats.
- **Lyssna på kroppen:** Pressa dig inte för hårt – det är okej att ta pauser eller be om en förenklad ställning.
- **Fråga gärna:** Jag som lärare finns där för att hjälpa dig. Ingen fråga är för liten!
- **Ha kul:** Yoga är inte bara träning – det är ett sätt att må bättre i kropp och sinne. Njut av processen!