

Wat is Ashtanga Mysore?

Ashtanga Mysore is de traditionele lesvorm binnen de Ashtanga Yoga traditie en genoemd naar de stad Mysore (Mysuru) in Zuid-India, waar de deze yogavorm ontstond.

Tijdens deze les beoefen je je Ashtanga reeks in groep, maar op je eigen ritme. Je volgt je eigen adem, je eigen niveau, de houdingen aangepast aan jouw lichaam. Een privéles met 1 op 1 aandacht, maar dan in een groepsetting. De docent is aanwezig, volgt je practice, corrigeert je poses waar nodig en helpt je verdiepen in de houdingen via verbale cues en hands-on assists (met toestemming).

In tegenstelling tot een geleide led class, waar de teacher je op een vast ritme door de serie loodst, volg je in een Mysore les je eigen pad. Jouw adem, jouw (aangepaste) houdingen. Dit geeft je de ruimte om poses te verdiepen, houdingen bij te leren, discipline te kweken, grenzen te herkennen en zo veel meer. Je bouwt op die manier een veilige en degelijke zelfstandige yoga practice op.

In een Mysore les vind je dus zowel beginnende yogi's als meer gevorderde yogi's. Ieder op zijn niveau, binnen zijn eigen mogelijkheden met het geluid van Ujjayi ademhalingen op de achtergrond.

+/- 1 keer per maand op zondag 10u30 – 12u00

Ongeveer één keer per maand vervangen we onze zondagse led class door een Mysore les (10u30 – 12u00).

Je vindt de exacte data in ons online inschrijfsysteem Momoyoga.

Je komt binnen in stilte, rolt je mat uit en start zelfstandig aan je reeks.

De deur is open vanaf 10u20. Probeer te starten tussen 10u20 en 10u45, zodat je voldoende tijd hebt.

Als je klaar bent met je savasana behoud je de rust bij het verlaten van de studio om de andere yogi's niet te storen.

↪ Ken je de Ashtanga reeks nog niet uit je hoofd? Geen probleem! Door zelfstandig te oefenen in de Mysore les, zal je veel sneller de volgorde kunnen memoriseren. Al doende leer je en ik ben er om je te helpen. Er zijn oefenkaarten aanwezig in de studio als geheugensteuntje. **(Disclaimer : het langdurig gebruik van deze kaarten is schadelijk voor je geheugen)**

Bekijk voor aanvang van de les eens rustig de volledige reeks via het oefenschema en je zal zien dat het allemaal niet zo moeilijk is als je al regelmatig een led les volgde.

Spelregels

- *Kom fris gewassen naar de les.*
- *Kom best met een lege maag.*
- *Respecteer de stilte vanaf de moment dat je onze yogastee deur binnenstapt. Sommige yogi's zijn al bezig met hun practice.*
- *Breng een handdoekje (gastendoekje is handig) mee.*
- *Vermijd het dragen van sieraden en horloges.*
- *Gebruik geen parfum, crèmes of oliën.*
- *Drink geen water tijdens de les.*
- *Heb je een blessure? Verwittig de docent voor je start.*
- *Start in samasthiti met enkele ujjayi ademhalingen voor je aan zonnegroet A begint.*
- *De docent opent de les met de Ashtanga Opening Mantra (call & recall).
voor het reciteren
van de mantra.*
- *Kom met een open mind en wees bereid om bij te leren.*

↪ *Ben je helemaal nieuw met Ashtanga Yoga? Neem dan eerst even contact met me op via info@deyogastee.be alvorens je in te schrijven voor de les Ashtanga Mysore.*