



## BIENVENIDXS A LAS CLASES VÍA ZOOM DE SIRI PREM

**Compartimos contigo algunas consideraciones para que tu experiencia durante las clases en línea sea más beneficiosa.**

*Kundalini Yoga es una tecnología que fortalece el sistema nervioso y glandular, brindando salud, equilibrio emocional, manejo de estrés, desarrollo de la intuición, creatividad; integrando de forma armónica todo tu ser.*

- Instala la aplicación ZOOM en tu dispositivo, entra a nuestra página web: [www.siriprem.org](http://www.siriprem.org), a “clases y actividades por zoom”, ahí encontrarás los enlaces para las clases y para las actividades que realizamos.
- Para tu práctica en casa te recomendamos hacerla en un lugar tranquilo sin distracciones (radio-televisión), apaga tu celular y si lo necesitas para tu clase, vigila que este en silencio; recuerda que tu clase es un tiempo y un espacio para ti, aprovéchalo.
- Necesitas para tu práctica: un mat o colchoneta de yoga, una cobija, uno o dos cojines y si necesitas una silla. Puedes tener una botella o vaso con agua.
- Utiliza ropa cómoda y holgada. Para mejorar tu experiencia se recomienda cubrir la cabeza y usar ropa de fibras naturales, de preferencia blanca por ser un color neutro, que expande tu campo electromagnético. Si no tienes ropa blanca, puedes realizar tu práctica con ropa de color. Evita el uso de medias para estimular los meridianos (canales de energía) situados en los pies.
- **Se puntual** y al entrar a tu clase por Zoom, verifica que tu micrófono esté apagado.
- En caso que la profesora pierda la conexión de internet, mantente en el ejercicio o en la postura, hasta que la profesora se reintegre a la clase.
- Si llegas tarde, antes de empezar la práctica, entona mentalmente el **Adi Mantra: Ong Namó Guru Dev Namó** (por tres veces).
- Si observas que tu mente está muy dispersa, se sugiere utilizar un mantra – sonido que ayuda a regular la mente y mantenerte presente- **Sat Nam** (la verdad es mi identidad); mentalmente vibras **Sat** al Inhalar, **Nam** al exhalar. Conéctate con tu respiración.
- Si por algún motivo, de salud o malestar, necesitas parar el ejercicio, mantente en postura fácil, cierra tus ojos, concéntrate en tu respiración y visualiza en tu mente que estás realizando el ejercicio.
- Para que los beneficios de tu práctica puedan mantenerse en ti más tiempo, es importante tener la experiencia completa de la clase, es decir, mantra de inicio, calentamiento, serie de yoga, relajación y meditación. Si por algún motivo tienes que salir antes del término de la clase, hazlo

luego de la relajación, es una parte esencial de la clase, donde tu ser asimila los cambios y beneficios de tu práctica.

- Se recomienda no ingerir alimentos 2 horas antes de clase y si tomas medicinas, hazlo 2h30 antes de tu clase.
- Es importante no practicar Kundalini Yoga bajo los efectos de alcohol o drogas, puede afectar a tu sistema nervioso de manera negativa.
- Es importante beber agua después de la práctica para eliminar toxinas.
- Informa si tienes algún tipo de problema a nivel físico/emocional que la profesora necesite saber. Y en caso de estar bajo tratamiento médico en el que tengas que ingerir algún medicamento, favor comunicarlo a la profesora.
- Si estás en tu ciclo menstrual, la respiración de fuego debe realizarse más suave o en su lugar se realiza una respiración larga y profunda.
- Si estás embarazada, las clases de Prenatal son los días lunes y miércoles a las 11h00.
- Cualquier duda, puedes escribirnos a [siriprem.ec@gmail.com](mailto:siriprem.ec@gmail.com) o al whatsapp 0984418445