



BIENVENIDAS/OS A CLASES PRESENCIALES

Compartimos contigo algunas consideraciones para que tu experiencia 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.

- **SE PUNTUAL.** Al ingresar coloca tus zapatos en la zapatera ubicada a tu derecha y ubica tu mat de manera alterna en relación a tus compañeros/as.
- Para tu práctica necesitas: traer un mat o colchoneta de yoga, una cobija, un cojín o almohada dura y /o si dispones un bloque para yoga.
- 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 usar ropa de color. Evita el uso de medias durante tu práctica, así estimulas los meridianos (canales de energía) situados en los pies. Si deseas usa medias para la relajación.
- Si llegas tarde, ingresa en silencio a la sala, haz el menor ruido posible. Antes de empezar la práctica, entona mentalmente el **Adi Mantra: Ong Namó Guru Dev Namó** (por tres veces).
- Si observas que tu mente, mientras realizas la práctica, 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 lo estás haciendo.
- 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, comunica a las profesoras.
- Cualquier duda, puedes escribirnos a siriprem.ec@gmail.com o al whatsapp 0984418445