



ESTRUCTURA DE LA CLASE DE KUNDALINI YOGA

- **Saludo inicial:** comenzamos la clase entonando 3 veces el **Adi Mantra**. Es un mantra milenario que al ser vibrado permite relacionarte con el maestro interior. **ONG NAMO GURU DEV NAMO** me inclino ante la conciencia infinita y creativa, saludo a la sabiduría, al maestro divino en mi interior.
- **Calentamiento:** son ejercicios y respiraciones que te preparan para el kriya, el calentamiento puede variar según la serie que se escoge para la clase.
- **Kriya:** es una serie de ejercicios (pueden incluir asanas (posturas), pranayamas (respiraciones), bhandas (cerraduras), mudras (postura de las manos), mantras, enfoques) en un orden y tiempos específicos para trabajar de manera integral un aspecto de tu ser.
- **Relajación profunda:** es el momento en que tu cuerpo integra y se beneficia del trabajo realizado durante el kriya, es un tiempo de sanación y de cambios.
- **Meditación:** practicar Kundalini Yoga es una de las mejores maneras de prepararse para la meditación. Meditar permite aquietar la mente y el cuerpo aumentando la conciencia de tu ser interior y limpiar tu subconsciente.
- **Despedida:** finalizamos la clase entonando 3 veces el **mantra de despedida** y luego vibramos el mantra **SAT NAM**, 3 veces igualmente.

**QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE
QUE EL AMOR TE RODEE
Y LA LUZ PURA INTERIOR GUÍE TU CAMINO**

SAT NAM la verdad es mi verdadera identidad

- Al terminar inclinamos nuestra cabeza como símbolo de gratitud, además es un ejercicio que lleva a aumentar la circulación de la sangre al cerebro y al inclinar la cabeza esta se encuentra abajo del corazón, lo que quiere decir: mi cabeza está al servicio de mi corazón.

**Tres mantras que no tienes que decirte
No sé,
No estoy listo
No puedo hacerlo**

