



EN CLASE DE KUNDALINI YOGA

RECOMENDACIONES

- Viste **ropa blanca** (o clara) cómoda y amplia idealmente de tejido natural (**algodón**, por ejemplo).
- En la sala entraremos descalzos, puedes traer **calcetines** para la sala.
- Trae una **toalla** para colocar encima de la esterilla y una **mantita** para cubrirte durante la relajación.
- Se recomienda practicar **descalzos** para estimular las terminaciones nerviosas de los pies.
- Idealmente, ven con el **estómago vacío** (última comida hace 2 horas), tu práctica será más cómoda.
- **Bebe agua**, trae un botellín. Gracias a la práctica, eliminarás toxinas con más facilidad.
- **Sé consciente de tus límites**, si una postura es muy exigente para ti, haz la alternativa que se indica o descansa durante el ejercicio. Sólo tú sabes si es una molestia y puedes seguir o sientes dolor y debes parar.

PRANAYAMA (respiración)

- **Larga y profunda:** inhala por la nariz llevando el aire a la zona abdominal, torácica y clavicular y exhala por la nariz vaciando primero la zona clavicular, después torácica y finalmente abdominal llevando el ombligo ligeramente hacia adentro y hacia arriba para que salga todo el aire.
- **Respiración de fuego:** respiración rápida, rítmica y abdominal. Inhala por la nariz permitiendo que el abdomen se relaje saliendo hacia fuera y exhala por la nariz llevando el ombligo activamente hacia adentro. No se practica si se tiene la menstruación, en este caso se cambia a respiración larga y profunda.

CONCEPTOS

- **Mulabhandha:** Contracción de ano, genitales y bajo vientre.
- **Jalandarabhandha:** Llevar la barbilla hacia el cuello de forma que la coronilla apunta hacia el cielo.
- **Mudra:** Postura de los dedos de la mano, “sello” energético. El más común es unir índice y pulgar.
- **Mantra:** corriente de sonido de vibración elevada que ayuda a aquietar la mente e incidir en los diversos sistemas corporales al pronunciarlo, ya que estimulamos los puntos reflejos existentes en el paladar.

MANTRAS DE COMIENZO Y FIN DE LA CLASE

- Al comenzar entonamos el mantra **ONG NAMO GURU DEV NAMO**, que significa “*Me inclino ante la conciencia creadora infinita y el divino maestro interior*”. Y el Mangalacharan Mantra: **AD GURE NAME, YUGAD GURE NAME, SAT GURE NAME, SIRI GURU DEVE NAME**, mantra protector. Te ayudan a armonizarte con el grupo y prepararte para la práctica.
- Al terminar entonamos una plegaria: **QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE, EL AMOR TE RODEE Y LA LUZ PURA INTERIOR GUÍE TU CAMINO** y vibramos **SAT NAM** (“*La verdad es tu identidad*”) tres veces. Esto te ayuda a tomar tierra, integrar los beneficios de la clase y prepararte para retomar tu día.

