



## **SADHANA KUNDALINI YOGA**

Sadhana es la práctica personal. Es una práctica de auto-disciplina que permite a cada persona expresar el Infinito dentro de sí misma.

En Kundalini Yoga suele hacerse a horas tempranas, antes de la salida del sol, ya que son horas que facilitan este tipo de prácticas. Conscientemente decidimos levantarnos, hacemos un trabajo corporal y meditamos, todo ello a lo largo de dos horas y media.

Al dedicar una décima parte de nuestro día a nuestra Conciencia Superior, el resto del día vamos a tener un nivel más alto de energía y una mente más tranquila y limpia de miedos y ansiedades.

La armonía y equilibrio resultantes sólo se pueden experimentar, no describir, pues cada persona lo vivirá de una forma distinta en función de su punto de partida.

Yogi Bhajan definió una sadhana matinal para la transición a la era de Acuario, que comienza con la lectura del Japji Sabih, continúa con la práctica de un kriya de Kundalini Yoga y finaliza con 62 minutos de meditación en la que son utilizados 7 mantras distintos.

Es muy aconsejable cubrirse la cabeza con una tela de un tejido natural como el algodón. Facilitará el equilibrio de la energía y la práctica se hará más sencilla.

Horario: sábados alternos, de 07:00 a 09:30 h.

Por las características del espacio disponible es necesario que comuniqués previamente tu asistencia.

Puede participar cualquier persona que practique habitualmente Kundalini Yoga, ya que las explicaciones son breves y no hay correcciones.

Información: teléfono 629 025 431 (Antonio)

<http://antonioramonrey.wordpress.com>