



## **Namaste**

Des de Gotas de Luz et dono la benvinguda.

El mètode de ioga integral requereix d'un temps per ser assimilat i sobretot requereix de la teva constància.

Gotas de Luz és un lloc consagrat únicament al ioga, l'espai queda totalment impregnat del silenci i de la calma, convidant-te, amb la pràctica, a experimentar-lo en tu.

Quan ens aventurem a practicar ioga, de vegades estem motivats per un dolor a l'esquena, altres per estrès, altres per curiositat... etc. Sigui quin sigui la teva motivació des del moment en què has pres la decisió, hi ha hagut un moviment de canvi en el teu interior... Has sentit que aquest moment és ARA, i com em va dir Rubén Darío Barros, (el que va ser el meu primer professor de ioga) el mateix dia que vaig començar a practicar ioga: “avui és el primer dia de la resta de la teva vida”.

“Quan les teves accions són realitzades sense afecció, sense egoisme i sense ànsia pels resultats, llavors aquestes accions són pures i t'alliberen”.

Bhagavad Gita XVIII-23



### **Normes de funcionament**

Gotas de Luz és un lloc dedicat a la pràctica de loga, les següents recomanacions ens permeten compartir un espai de manera harmoniosa:

- Mantingues un to de veu baix durant les converses .
- Apaga teu telèfon mòbil mentre romanguis en l'espai.
- Utilitza roba còmoda, flexible i porta mitjons nets per a la pràctica.
- Mantingues la teva higiene corporal interna i externa.
- Evita menjar en les dues hores anteriors a la pràctica.
- Si prefereixes fer la pràctica descalç, és imprescindible portar un pareo individual de cotó o semblant i posar sobre de la estoreta.
- El centre de loga disposa de estoretes, pareos, mantes i zafus, així que no cal que et compris material.

Una actitud de respecte cap a tu mateix i el teu entorn, permet experimentar-te en plenitud.



### **Mantres i cants vèdics del principi i final de la sessió:**

Shanti path, del taittiriya Upanishad

OM SAHA NAU- AVATU	Que Déu, la consciència absoluta, ens protegeixi
SAHA NAU BHUMAKTU	a ambdós professor i alumne i que ens nodreixi;
SAHA VIRYAM KARAVA-AVAHAI	que il·lumini el nostre enteniment perquè
TEJASVI NA VA-ADHII-TAM-ASTU	aconsegüim les més altes cotes de realització;
MAA VIDVISS-AAVAHAI	que el fruit del nostre treball el puguem
OM SHANTI SHANTI SHANTI	compartir amb els altres i que mai hagi desavinences entre nosaltres, pau, pau, pau.

Mantra Tryambakam

OM TRAYÁMBAKAM YAJÁMAHE	Venerem a Shiva al senyor dels tres ulls
SUGANDHIM PUSTI VÁRDANAM	que alimenta i nodreix a tots els éssers. Així
URVÁRUKA MIVA BÁNDHANAM	com el cogombre madur s'allibera de la mata
MRTYOR MUKSÍYA MÁNRUTAT	Que ell ens alliberi de la mort cap a la immortalitat.