



Namaste

Desde Gotas de Luz te doy la bienvenida.

El método de yoga integral requiere de un tiempo para ser asimilado y sobretodo requiere de tu constancia.

Gotas de Luz es un lugar consagrado únicamente al yoga, el espacio queda totalmente impregnado del silencio y de la calma, invitándote, con la práctica, a experimentarlo en ti.

Cuando nos aventuramos a practicar yoga, a veces estamos motivados por un dolor en la espalda, otras por estrés, otras por curiosidad... etc. Sea cual sea tu motivación desde el momento en que has tomado la decisión, ha habido un movimiento de cambio en tu interior... Has sentido que ese momento es AHORA, y como me dijo Rubén Darío Barros, (el que fue mi primer profesor de yoga) el mismo día que empecé a practicar yoga: “hoy es el primer día del resto de tu vida”.

“Cuando tus acciones son realizadas sin apego, sin egoísmo y sin ansia por los resultados, entonces esas acciones son puras y te liberan”.

Bhagavad Gita XVIII-23



Normas de funcionamiento

Gotas de Luz es un lugar dedicado a la practica de Yoga, las siguientes recomendaciones nos permiten compartir un espacio de manera armoniosa:

- Mantén un tono de voz bajo durante las conversaciones .
- Apaga tu telefono movil mientras permanezcas en el espacio.
- Utiliza ropa còmoda, flexible y traer calcetines limpios para la pràctica.
- Mantén tu higiene corporal interna y externa.
- Evita comer en las dos horas anteriores a la pràctica.
- Si prefieres hacer la pràctica descalzo, es imprescindible traerse un pareo individual de algodòn o parecido y ponerlo encima de la esterilla.
- El centro de Yoga dispone de esterillas, pareos, mantas y zafus, así que no es necesario que te compres material.

Una actitud de respeto hacia ti mismo y tu entorno, permite experimentarte en plenitud.



Mantras y cantos védicos del principio y final de la sesión:

Shanti path, del taittiriya Upanishad

OM SAHA NAU- AVATU

Que Dios, la consciencia absoluta, nos proteja

SAHA NAU BHUMAKTU

a ambos professor y alumno y que nos nutra ;

SAHA VIRYAM KARAVA-AVAHAI

que ilumine nuestro entendimiento para que

TEJASVI NA VA-ADHII-TAM-ASTU

alcancemos las más altas cotas de realización;

MAA VIDVISS-AAVAHAI

que el fruto de nuestro Trabajo lo podamos

OM SHANTI SHANTI SHANTI

compartir con los demás y que nunca haya

desavenencias entre nosotros, paz , paz, paz.

Mantra Tryambakam

OM TRAYÁMBAKAM YAJÁMAHE

Veneramos a Shiva al señor de los tres ojos

SUGANDHIM PUSTI VÁRDANAM

que alimenta y nutre a todos los seres. Así

URVÁRUKA MIVA BÁNDHANAM

como el pepino maduro se libera de la mata

MRTYOR MUKSÍYA MÁNRUTAT

Que él nos libere de la muerte hacia la

i

inmortalidad.