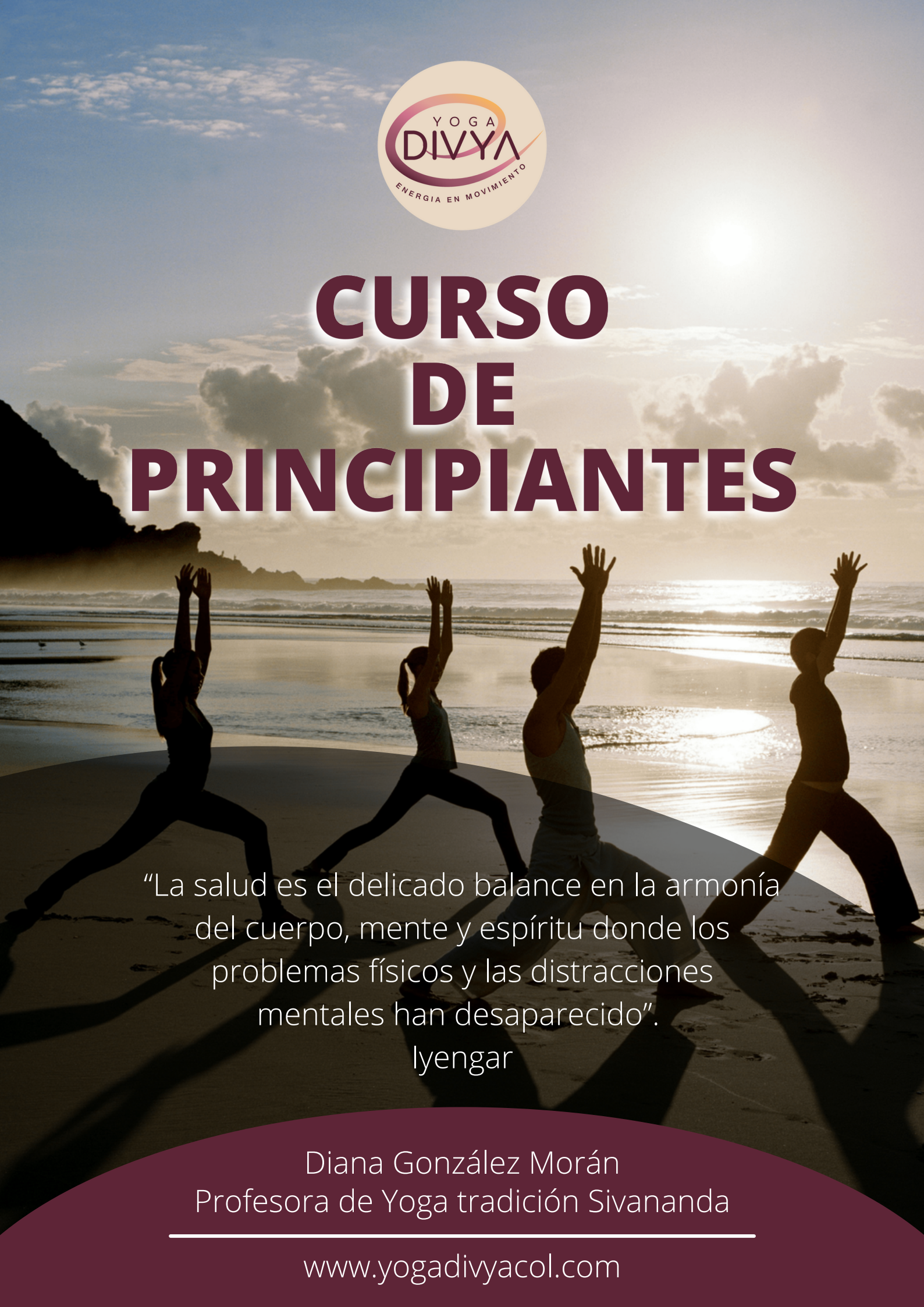


CURSO DE PRINCIPIANTES

"La salud es el delicado balance en la armonía del cuerpo, mente y espíritu donde los problemas físicos y las distracciones mentales han desaparecido".
Iyengar

Diana González Morán
Profesora de Yoga tradición Sivananda

www.yogadivyacol.com

CLASE 1



TEORIA

Los cinco principios básicos del yoga donde comparamos el cuerpo con un vehículo, entendiendo que el cuerpo físico es nuestro vehículo para llegar a la meta final (darnos cuenta del Ser).

CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS

ASANA: Ejercicio adecuado, mantiene el vehículo lubricado.
PRANAYAMA: Respiración adecuada, batería del vehículo.
SAVASANA: Relajación adecuada, sistema de enfriamiento del vehículo.
AYURVEDA: Alimentación adecuada, combustible del vehículo.
PENSAMIENTO POSITIVO Y MEDITACIÓN: Conductor del vehículo.

MANTRA INICIAL

Om Saha Naavavatu Saha Nau Bhunaktu Saha Viryam Karavaavahai
Tejas Vinaa Vadhi Tamastu Maa Vidvishaavahai
Om Shanti Shanti Shanti
Om.
Que Ello proteja a ambos, maestro y discípulo, que Ello nos haga disfrutar de la felicidad de la liberación, que ambos nos esforcemos para descubrir el verdadero significado de las escrituras, que nuestro aprendizaje sea brillante, que nunca disputemos entre nosotros. Om paz paz paz

PRÁCTICA CLASE 1



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Savasana (opcional).
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Savasana relajación final.
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM.



POSTURAS CLASE 1



SARVANGASANA

(Paro de hombros)

- Activamos la glándula tiroides y el quinto chakra el chakra de la comunicación.
- Le damos un descanso al sistema venoso, sobre todo en las piernas.
- Fortalecemos el corazón.
- Irrigamos el cerebro de sangre fresca. Mejor salud mental en todos los aspectos.



POSTURAS CLASE 1



MATYASANA

(Postura del pez)

- Trabajamos el sistema respiratorio corrigiendo problemas crónicos.
- Se activa la glándula pineal y se segregan endorfinas hormonas que contrarrestan el estrés.
- Se mejora la postura corporal.
- Fortalecemos músculos del cuello.



POSTURAS CLASE 1



PASCHIMOTASANA

(Postura de la pinza)

- Activa todos los órganos, glándulas y vísceras del abdomen prendiendo el agni o fuego digestivo mejorando la digestión y problemas gástricos.
- Mejora problemas de menstruación en las mujeres y de próstata en los hombres.
- Alivia síntomas de estrés y depresión leve.
- Estira todos los músculos posteriores del cuerpo.



POSTURAS CLASE 1



SAVASANA

(Postura de cadáver)

- Postura más importante de toda la clase donde la energía que se ha desbloqueado va a todos los órganos del cuerpo y sistema nervioso.
- Recordemos que esta relajación es una autosugestión física, mental y espiritual.



CLASE 2



TEORIA

En esta clase aprenderemos sobre el primer principio de Yoga Asana.

ASANA literalmente traduce postura fija y cómoda, existen alrededor de 840.000 posturas de las cuales 84 son importantes.

En este curso aprenderemos las 12 posturas más importantes, donde cada postura desbloquea cada chakra (centro energético) logrando beneficios muy importantes para la salud física, mental y espiritual.

Los primeros beneficios que se notan cuando comenzamos a practicar Asanas son a nivel físico, dormimos mejor, la digestión se mejora, sentimos más energía y notamos como el cuerpo recobra la elasticidad perdida.

Con las asanas hacemos movimientos a la columna en todos los sentidos adelante, atrás, lateralmente y torsión lo que nos permite fortalecer los músculos de la espalda y tener una columna sana.

CLASE 2



SIGNIFICADO DE LAS POSTURAS

Sava: Cadáver. Por ejemplo: Savasana, con la que terminan normalmente las sesiones de Yoga.

Sirsa: Cabeza/frente. Como ejemplo de janu (rodilla) pusimos la Janu Sirsasana, que ahora sabemos traducir completamente: Postura de la frente a la rodilla.

Matsya: Significa pez. También puedes encontrar matsya más abajo, dentro del grupo de sabios. Por ejemplo: Matsyasana.

Trikona: Triángulo.

Paschima: Oeste o parte posterior del cuerpo. Desde el principio del Yoga muchos yoguis han realizado sus sesiones cuando salía el Sol, y de cara a él.

Es decir, mirando hacia el este. De ahí que el oeste se identifique con la parte de atrás del cuerpo.
Ej: Paschimottanasana.

Anga: Cada una de las extremidades o miembros del cuerpo. A veces puede significar cuerpo: por ejemplo, chaturanga significa literalmente cuatro miembros/extremidades (chatur=cuatro) y la traducción real sería todo el cuerpo.

CLASE 2



SIGNIFICADO DE LAS POSTURAS

Sarva: Significa completo, ejemplo Sarvangasana.

Ardha: Medio/mitad. Se usa en multitud de variantes, queriendo decir que no se hace la versión completa. Ej: Ardha Matsyasana.

Salabha o salaba: Quiere decir saltamontes o langosta y se puede escribir con o sin hache intercalada. Por ejemplo: Salabhasana.

Ustra: Es el nombre del camello. Por ejemplo: Ustrasana.

Dhanur: En ocasiones se dice que arco es dhanur o dhanura. Sin embargo, es el prefijo para muchas palabras sánscritas de la familia del arco, como arquero, la cuerda del arco, etc. La Postura del Arco es la Dhanurasana.

Hala: Quiere decir arado. Da nombre a la Halasana.

Bhuja: Brazo/hombro. Por ejemplo: Bhujasana.
La Postura de la Cobra o Bhujangasana no viene de bhuja sino de bhuh (tierra) y anga (cuerpo en este caso), que significa cuerpo en tierra, describiendo a las serpientes.

Pada: Pie. Por ejemplo: Pada Hastasana.

Hasta: Mano. Por ejemplo: Eka Hasta Shirshasana.

PRÁCTICA CLASE 2



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Savasana (opcional).
- Respiración abdominal y yoguistica completa.
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Poorvottasana- postura del plano inclinado.
- Savasana sobre el abdomen.
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal.
- Trikonasana - triangulo.
- Savasana relajación final.
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM.

POSTURAS CLASE 2



ARDHA MATSYENDRASANA

(Media torsión Espinal)

- Mantiene la elasticidad de la espina dorsal.
- Alivia el lumbago y toda clase de dolores en los músculos de la espalda.
- Estimula el hígado y los riñones.
- Tonifica todo el sistema simpático y parasimpático.



POSTURAS CLASE 2



TRIKONASANA

(Postura del triángulo)

- Incrementa el peristaltismo y aumenta el apetito.
- Aumenta la elasticidad en la espina dorsal. Cura problemas de escoliosis.
- Tonifica órganos abdominales y nervios espinales.
- Previene el pie plano.



CLASE 3



TEORIA

Pranayama

Segundo principio básico – PRANA significa energía y es la energía que da vida. La manifestación más sutil del prana son los pensamientos.

YAMA significa control o expansión, pranayama es el control o expansión de la energía vital. Hay cuatro fuentes primordiales de donde tomamos el prana: el alimento, el agua, el sol y el aire, siendo el aire la fuente más importante.

Para alimentarnos debemos estar conscientes de nuestra manera de respirar para tomar en cada inhalación el máximo de prana que puedan captar nuestros pulmones.

"Un desarrollo perfecto y armonioso del cuerpo, la mente y el alma, lo convierte a uno en un sabio, en un visionario, en un santo y en un ser humano de Dios. Suryanamaskar logra este desarrollo armónico".

Swami Sivananda.

PRÁCTICA CLASE 3



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Savasana (opcional).
- Respiración abdominal y yoguistica completa.
- Suryanamaskar – Saludo al sol.
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Poorvottasana- postura del plano inclinado.
- Savasana sobre el abdomen.
- Bhujangasana - Cobra.
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal.
- Trikonasana - triangulo.
- Savasana relajación final.
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM.

POSTURAS CLASE 3



SURYA NAMASKAR

(Saludo al sol)

Es altamente beneficioso para todos, especialmente para los principiantes, los adultos y las personas con un cuerpo rígido, ya que ayuda a ganar flexibilidad rápidamente regulando la respiración y mejorando la concentración de la mente, también proporciona energía al plexo solar y estimula el sistema cardiovascular.

Tradicionalmente se practica cada mañana al alba y mirando el sol. Se describe normalmente como 12 posiciones sucesivas, relacionadas con formas de respirar específicas. El ejercicio se practica mejor como un movimiento continuado, siendo cada posición a la vez un punto de final y de comienzo.

Aparte de los distintos grados de flexibilidad, el esfuerzo necesario para alcanzar cada posición es común a todos. En los pasos 2 al 11 se realiza el máximo esfuerzo muscular cuando se alcanza la posición, lo que da lugar a la relajación del músculo, tan pronto como abandonamos la misma.

Muchos practicantes pierden esta experiencia de relajación, considerando el saludo al sol sólo como un ejercicio de entrenamiento.

POSTURAS CLASE 3



SURYA NAMASKAR

(Saludo al sol)

La concentración en el momento presente otorga al estudiante los beneficios más sutiles de la secuencia y con la mente proyectada en cada uno de los pasos, la relajación se alcanza con facilidad.

Una vez que hayas descubierto el flujo de energía por medio de la sintonización de respiración y movimiento, notaras que cada vuelta del saludo al sol es más gratificante que la anterior; la rigidez se desvanece, el aumento de flujo sanguíneo aporta energía y calor, circula el oxígeno, los nervios son suavemente tonificados y se preparan para la relajación, la percepción sensorial se hace más aguda y se estimula la concentración.



POSTURAS CLASE 3



BHUJANGASANA

(La cobra)

- Tonifica profundamente los músculos de la espalda.
- Vigoriza los órganos abdominales.
- Aumenta el riego sanguíneo en la columna vertebral.
- Mejora la salud de útero y ovarios, haciendo desaparecer trastornes relacionados al sistema reproductor.



CLASE 4



TEORIA

Anuloma viloma – Pranayama o ejercicio de respiración alterna este ejercicio limpia los nadis (canales energéticos por donde fluye la energía) permitiendo desbloquear la energía en el cuerpo y tranquilizar la mente.

Hay tres canales energéticos por donde fluye el prana, ida (fosa nasal izquierda) con cualidades de frio, quietud, luna, femenino. Pingala (fosa nasal derecha) con cualidades de calor, movimiento, sol, masculino, etc.

El sushumna nadi o canal central es donde se va a concentrar el prana cuando los anteriores han sido purificados y de esta manera liberarnos de la esclavitud de la materia.



PRÁCTICA CLASE 4



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Respiración abdominal.
- Anuloma Viloma.
- Savasana (opcional).
- Suryanamaskar – Saludo al sol.
- Savasana (opcional).
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Halasana – postura del Arado.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Poorvottasana- postura del plano inclinado.
- Savasana sobre el abdomen.
- Bhujangasana - Cobra.
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal.
- Trikonasana - triangulo.
- Savasana relajación final.
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM.

POSTURAS CLASE 4



ANULOMA VILOMA

- Controlamos el sistema nervioso.
- Aumenta la fuerza de voluntad.
- Desarrolla el auto control.
- Se logra el poder de concentración.
- Nos lleva a cultivar virtudes morales.



POSTURAS CLASE 4



HALASANA

- Aumenta la circulación en la región cervical.
- Produce un alargamiento de la región cervical y lumbar.
- Hace un masaje profundo en los órganos del abdomen.



CLASE 5



TEORIA

Kapalabhati – Respiración de fuego. Este pranayama también es una kriya (ejercicio de limpieza). Cuando practicamos este pranayama desbloqueamos la zona del abdomen colocando la energía en movimiento buscando que esta energía vaya hacia arriba a la cabeza por eso kapalabhati traduce cráneo brillante.

Este pranayama vigoriza, activa y limpia el sistema respiratorio.



PRÁCTICA CLASE 5



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Respiración abdominal.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma.
- Savasana (opcional).
- Suryanamaskar – Saludo al sol.
- Savasana (opcional).
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Halasana – postura del Arado.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Poorvottasana- postura del plano inclinado.
- Savasana sobre el abdomen.
- Bhujangasana - Cobra.
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal.
- Padha hasthasana – La pinza.
- Trikonasana - triangulo.
- Savasana relajación final.
- Finalizamos repitiendo tres veces el mantra OM.

POSTURAS CLASE 5



KAPALABHATI

- Limpia el sistema respiratorio.
- Aumenta el prana (energía vital).
- Ayuda a la digestión.
- Sube las vibraciones a nivel de la mente.



POSTURAS CLASE 5



PADHA HASTHASANA

(Pinza de pie)

- Flexibiliza los músculos posteriores del cuerpo.
- Ayuda a quemar grasa abdominal.
- Lleva más sangre oxigenada a la cabeza.



CLASE 6



TEORIA

Proceso de concentración en las asanas:

1. Debemos ser conscientes de como entramos y salimos de la postura, cuando formamos la asana se tonifican unos músculos y al salir se tonifican los contrarios, además con cada asana estamos formando un yantra (símbolo sagrado).

2. Tomar consciencia de la respiración inhalando y exhalando de una manera rítmica, sintiendo el movimiento del prana por el cuerpo.

3. Relajar todos los músculos del cuerpo (que no intervienen en postura) haciendo un recorrido consciente de este logrando todos los beneficios de la asana.

4. Transcender la postura lograr una postura fija y a la vez relajada donde pueda permanecer mucho tiempo en conexión con tu ser interior.

PRÁCTICA CLASE 6



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Respiración abdominal.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma.
- Savasana.
- Suryanamaskar – Saludo al sol.
- Savasana (opcional).
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Delfin – preparatorio para hacer paro de cabeza.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Halasana – postura del Arado.
- Sethu bhandasana – el puente.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Poorvottasana- postura del plano inclinado.
- Savasana sobre el abdomen.
- Bhujangasana – Cobra.
- Dhanurasana – el arco.
- Savasana sobre abdomen.
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal.
- Padha hasthasana – La pinza.
- Trikonasana - triangulo.
- Savasana relajación final.

POSTURAS CLASE 6



SETHU BHANDASANA

- Flexibiliza la espalda, corrigiendo problemas de mala postura.
- Fortalece glúteos y piernas.
- Tonifica músculos que sostienen vejiga mejorando la incontinencia.



POSTURAS CLASE 6



DHANURASANA

- Fortalece toda la espalda tonificando y fortaleciendo parte alta, media y baja.
- Ayuda a corregir desordenes digestivos.
- Reduce la grasa abdominal.



CLASE 7



TEORIA

SAVASANA. Relajación final. Es la relajación más importante de la clase. Aquí recibimos todos los beneficios del yoga, durante la relajación llevamos el cuerpo a un estado de sueño profundo donde los órganos vitales reducen su trabajo a un 20%, esto equivale a tres hora de sueño reparador permitiendo la regeneración celular.

No buscamos quedarnos dormidos, todo lo contrario, queremos elevar el dintel de la atención, una mente más desierta y atenta. En la relajación final hacemos una autosugestión donde comenzamos a llevar la energía del primer centro al séptimo, de esta manera el prana va a los lugares que el cuerpo más necesita.

Si no centramos la energía esta va a quedar dispersa teniendo resultados totalmente contrarios.



PRÁCTICA CLASE 7



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Respiración abdominal.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma.
- Savasana.
- Suryanamaskar – Saludo al sol.
- Savasana (opcional).
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Halasana – postura del Arado.
- Sethu bhandasana – el puente.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Poorvottasana- postura del plano inclinado.
- Savasana sobre el abdomen.
- Bhujangasana – cobra.
- Salabhasana - saltamontes.
- Dhanurasana – el arco.
- Savasana sobre abdomen.
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal.
- Sirshasana – paro de cabeza (se hace hasta el medio paro, se enseña en este momento de la clase por que el cuerpo está más flexible).
- Padha hasthasana – La pinza.
- Trikonasana - triangulo.
- Savasana relajación final.

POSTURAS CLASE 7



SALABHASANA

- Estimula y fortalece los riñones.
- Masajea todos los órganos del abdomen.
- Desarrolla “virya” vigor, fuerza y voluntad.
- Fortalece sistema nervioso y músculos lumbares.



POSTURAS CLASE 7



SIRSHASANA

- Llega más sangre oxigenada a la cabeza.
- Aumenta la memoria y la concentración.
- Fortalece la columna vertebral
- Desarrolla la ecuanimidad y nos libera de los miedos.



POSTURAS CLASE 7



LA POSTURA SOBRE LA CABEZA

(Los ocho pasos)

Posición Inicial

Relájate en la postura del niño durante unos instantes antes de practicar la postura sobre la cabeza. La espalda y el cuello están relajados.

Instrucciones

1. Inclínate hacia adelante, sujetando con cada mano el codo opuesto y apoyando los brazos en el suelo frente a ti, a unos 20 cm de tus rodillas. Mantén los glúteos sobre los talones.

2. Manteniendo los codos en donde están, mueve las manos hacia adelante entrelazando los dedos. Esto crea una firme base triangular entre tus codos y tus manos, con igual peso en los tres puntos del triángulo.

3. Inclínate colocando la parte más alta de tu cabeza en el suelo, presionando con firmeza el trípode de codos y manos contra la esterilla, y sosteniendo firmemente con las manos la parte posterior de la cabeza. No muevas los codos. Mantén el cuello recto.

4. Sin mover la cabeza ni los codos, estira las piernas y eleva las caderas. El peso se mantiene sobre los codos. Asegúrate de que los codos estén inmóviles.

POSTURAS CLASE 7



LA POSTURA SOBRE LA CABEZA

(Los ocho pasos)

5 Camina con los pies hacia adelante, tratando de mantener las rodillas estiradas. Conforme se van acercando los pies a la cabeza, siente la espalda enderezándose.

Continúa avanzando hasta que las caderas queden directamente sobre la cabeza. Mantén la presión del peso sobre el trípode que forman tus brazos.

6. Despega con cuidado los pies del suelo, flexionando las rodillas hacia el pecho. Esto requiere utilizar los músculos abdominales y lumbares. Lleva los pies arriba sobre los glúteos y trata de mantener esta posición.

Endereza la espalda. Intenta no 'saltar' ni 'dar patada', y no intentes estirar tus piernas ya que al hacerlo puedes perder fácilmente el equilibrio y caer directamente sobre tu espalda.

En lugar de ello, inclina la pelvis hacia atrás hasta encontrar el punto de equilibrio en tu región lumbar. En esta posición, el peso de las piernas flexionadas está equilibrado con el peso de las caderas y los glúteos.

Mantén tanto peso como puedas sobre tus antebrazos y manos, respira rítmicamente y mantén esta media postura sobre la cabeza hasta 1 minuto.

POSTURAS CLASE 7



LA POSTURA SOBRE LA CABEZA

(Los ocho pasos)

7. Manteniendo las rodillas flexionadas y juntas, lentamente endereza las caderas hasta que las rodillas apunten hacia el techo.

Siente como si las caderas fueran una bisagra que se va abriendo lentamente. No te apresures. Mantén la concentración en los codos y asegúrate de que no se despeguen del suelo.

Concéntrate también en el equilibrio en la región lumbar, de modo que tu cuerpo no vaya hacia adelante ni hacia atrás.

8. Lentamente extiende las rodillas, llevando los pies hacia arriba. Recuerda mantener el peso sobre los codos y respirar profundamente.

CLASE 8



TEORIA

"Siembra una acción y cosecharás un hábito. Cultiva un hábito y obtendrás un carácter, cultiva un carácter y cosecharas tu propio destino".
Swami Sivananda

Una acción repetida forma un surco profundo a nivel de la mente ayudándonos a cambiar malos hábitos que perjudican nuestra salud.

Al igual que nos alimentamos y bebemos agua todos los días, y nos parece algo natural y necesario, lo mismo debería pasar con el alimento para el alma.

Al comienzo, con dos veces (como mínimo) por semana será muy beneficioso. Si lo practicas todos los días gozarás de una perfecta salud física, mental y espiritual.

Se constante, persevera y alcanzarás el reino de los cielos.

PRÁCTICA CLASE 8



- Savasana relajación inicial.
- Repetimos tres veces el mantra inicial OM.
- Respiración abdominal.
- Kapalabhati.
- Anuloma Viloma.
- Savasana.
- Suryanamaskar – Saludo al sol.
- Savasana (opcional).
- Elevación de piernas alternadamente, luego ejercicios abdominales.
- Sirshasana – paro de cabeza.
- Sarvangasana - postura sobre los hombros.
- Halasana – postura del Arado.
- Sethu bhandasana – el puente.
- Savasana (opcional).
- Matyasana - postura del pez.
- Savasana (opcional).
- Paschimotasana - postura de la pinza.
- Poorvottasana- postura del plano inclinado.
- Savasana sobre el abdomen.
- Bhujangasana – cobra.
- Salabhasana - saltamontes.
- Dhanurasana – el arco.
- Savasana sobre abdomen.
- Ardha matsyendrasana – Media torsión espinal.
- Kakasana – el cuervo.
- Padha hasthasana – La pinza.
- Trikonasana - triangulo.
- Savasana relajación final.

POSTURAS CLASE 8



KAKASANA

- Fortalece los brazos, muñecas y hombros.
- Desarrolla la concentración.
- Tranquiliza la mente.



CLASE 8



MANTRAS FINALES

Om Tryambhakam (Maha Mrityunjaya Mantra) Moksha Mantra
Om Tryambhakam Yajamahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urva Rukamiva Bandhanan
Mrityor Mukshiya Mamritat
Om. Adoramos al Señor Shiva. El que tiene tres ojos,
que es fragante y que nutre a todos los seres,
que El nos libere de la muerte para alcanzar la inmortalidad,
igual que un pepino es separado de su lazo (con la planta).

Shanti mantra
Om Purnamada Purnamidam
Purnat Purnamudachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnameva Vashishate
Om Shanti, Shanti, Shanti
Om Paz, Paz, Paz
Om, eso es el Todo. Esto es el Todo.
Del Todo se manifiesta el Todo.
Cuando el Todo es negado lo que permanece sigue siendo el Todo.



Diana González Morán

Profesora de Yoga tradición Sivananda

YOGA DIVYA

ENERGIA EN MOVIMIENTO

@yogadivya29

www.yogadivyacol.com