"El sentido de la vida es vivirla y vivir significa estar despiertos, conscientes, apasionados, abiertos al gozo, dejándonos embriagar por el mundo”

El yoga es un proceso de recuperación de nuestro poder individual. El yoga nos dice que para realizar el estado de dicha debemos descubrir nuestra propia naturaleza espiritual. Esto requiere que nos comprometamos con nosotros mismos a descubrir el camino para la autotransformación y a desmantelar las tendencias sombrías, las emociones destructivas y los patrones de comportamiento personales que nos obstruyen.

Consideraciones para iniciar una práctica personalizada

En una clase personalizada tendrás un espacio de índole terapéutico donde explorarás, con el maestro, dónde te encuentras en este momento de tu vida. Por medio de la observación de tus patrones de movimiento y una guía adecuada, te construiremos una práctica especialmente diseñada para ti, que variará en intensidad y complejidad de acuerdo a tus capacidades. Irás accediendo a un nivel de conciencia en el que, por medio de cambios en tus patrones respiratorios descubrirás nuevas opciones de movimiento. Estas nuevas opciones te permiten crear cambios profundos de conciencia, que te revelarán caminos más claros, no sólo en lo corporal sino en la expresión misma de tu vida. Las técnicas son: meditación, pranayama y asanas principalmente.

¿A quien está dirigida?

Está dirigida a cualquier persona que quiera mejorar su condición física, que quiera perfeccionar su práctica de asanas, que desee recuperarse de alguna lesión o que busque ser acompañado en un proceso de transformación personal utilizando la sabiduria de la amplia

gama de herramientas físicas, psicológicas, emocionales y espirituales que nos ofrece el yoga. También puede ser un espacio para establecer una conexión con nuestra propia dimensión espiritual.

¿Qué se requiere para tomar una clase personalizada?

Comunicarte con nosotros y establecer una cita a los teléfonos de Lunananda.

¿Cuántas clases debo tomar?

Dado que el propósito de una clase individual es crear contigo una práctica personal, se aconseja un mínimo de cuatro clases, pero puedes tomar todas las que tu quieras.

Viendo tus necesidades se te propondra una serie de prácticas que podrán incluir:

- Serie de asanas que variaran en complejidad e intensidad de acuerdo al alumno
- Ejercicios de pranayama
- Introducción a la Meditación
- Temas a reflexionar adecuados a tu momento y a tus necesidades
- Sonido o Mantras
- Elección de frases semilla (bhavana) para despertar un cambio de conciencia

¿Cómo se determina que práctica me conviene?

Por medio de herramientas de Medicina China o Medicina Ayurvédica, establecemos aspectos

de tu constitución que nos ayudan a determinar que tipo de práctica te conviene realizar y de que forma realizarla para reestablecer un balance en tu constitución. Tomaremos también en cuenta edad, condición física, el tipo de vida que llevas, situaciones especiales de salud, el tiempo que puedes dedicarle a tu práctica e incluso las estaciones del año para saber que practica podría dar apoyo a tu sistema inmunológico. Esto puede implicar, en ocasiones, también una guía alimenticia que pueda dar soporte a estos cambios, así como a un proceso de desintoxicación física que apoye el cambio.

¿Qué otras técnicas pueden emplearse en una sesión privada?

Dado que el yoga, en sus orígenes, se ha apoyado en la Astrología para saber sobre las áreas de trabajo personal de un discípulo; te ofrecemos también trabajar a partir de tu carta astral para clarificar tus objetivos. (Este servicio debe de solicitarse previamente)

¿Debo seguir tomando clases grupales?

Definitivamente se te aconseja que sigas con tus clases, pero enfatizamos que el yoga también requiere ser practicado individualmente. El yoga es un arte y una ciencia de transformación. Es equivalente a realizar de nosotros mismos la “mejor obra”. Un artista aprende técnicas con sus maestros, sin embargo la creación de una obra se da siempre en la intimidad, en la exploración, en la aplicación individual de dichas herramientas.