



CENTRO DE KUNDALINI YOGA  
HAR RAI





**BEM VINDO A UM UNIVERSO  
CONSCIENTE, VASTO E  
LIVRE.**

**BEM VINDO AO KUNDALINI  
YOGA!**

**O objetivo deste manual é o de apoiá-lo em sua prática  
diária.**

**Qualquer dúvida ou maiores informações procure  
orientação de seu professor para auxiliá-lo.**

***" Você é um espírito passando por uma  
experiência material, e não matéria buscando  
aprimoramento espiritual.***

***Faça dessa experiência a mais próspera,  
saudável e sagrada possível." Yogi Bhajan***

## SUGESTÕES PARA SUA PRÁTICA

- **USE ROUPAS CONFORTÁVEIS:**

□ Dê preferência a roupas de algodão (para permitir a respiração da pele) e brancas (ampliar o campo energético – Aura). Evite fivelas e botões grandes e duros.

- **SE HIDRATE:** Leve para a aula uma garrafa de água

- **ALIMENTE-SE CONSCIENTEMENTE**

Dê preferência aos alimentos naturais e mais leves. Alimentação mais leve facilita a prática de meditação, clareza mental e saúde em geral.

Para participar de uma aula de KY, guarde um intervalo de 2 horas após a principal refeição.

- **SE OBSERVE**

Respeite seu corpo observando seu verdadeiro limite. Aceitar e amar seu próprio corpo como Templo Divino da Alma.

**A prática de yoga é importante para desenvolver sua consciência corporal, melhorando sua postura e treinando/fortalecendo sua coluna vertebral.**

- **TIRE OS SAPATOS.**

Maximizamos os benefícios de yoga quando praticamos com pés descalços

- **CASOS ESPECIAIS DE SAÚDE**

Para pessoas com problemas graves de saúde, recomendamos que nos apresente um atestado de aprovação do seu médico antes de iniciar sua prática.

- **MULHERES E PERÍODOS MENSTRUAIS**

As mulheres podem participar das aulas durante o período menstrual em função dos efeitos benéficos desta prática para o equilíbrio hormonal. Porém, exercícios abdominais mais pesados (posição de alongamento) e posturas invertidas devem ser evitados.

# UM POUCO DE HISTÓRIA



## O INÍCIO

Kundalini Yoga é uma ciência muito antiga que originou inúmeras outras formas de yoga. O sistema do Kundalini Yoga nasceu na Índia há cerca de 5.000 anos e conseguiu sobreviver a muitos desafios, como catástrofes e guerras, graças a preservação de inúmeros documentos, que foram levados e guardados em mosteiros do Tibete.

Em torno do ano de 1.500 de nossa era, por iniciativa de Guru Nanak Dev Ji, este sistema foi reorganizado e trazido de volta a Índia. A partir de 1969, o ocidente pôde entrar em contato com as técnicas e meditações do Kundalini Yoga que passaram a ser ensinadas por Yogi Bhajan.



## YOGI BHAJAN

Ele nasceu em 26/08/1929 em Kot Harkam, hoje Paquistão. Aos 6 anos de idade iniciou seus estudos com o mestre Sant Hazara Singh. Aos 16 anos foi declarado Mestre de Kundalini Yoga. Em 1971, Yogi Bhajan recebeu do lama tibetano Lilan Po, antes de sua morte, o título de Mestre em Mahan Tântico. Em 1968, Yogi Bhajan chegou com sua família aos Estados Unidos da América com o objetivo de ensinar Kundalini Yoga para os ocidentais. Ele fixou residência no estado do Novo México e fundou a 3HO, fundação membro da ONU, devotada à educação, ciência e espiritualidade (“People having Healthy, Happy, Holy lives”).

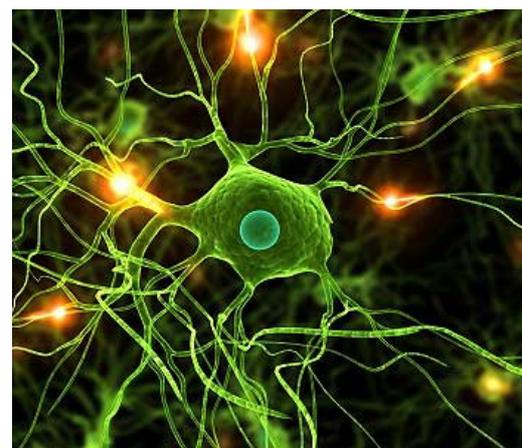
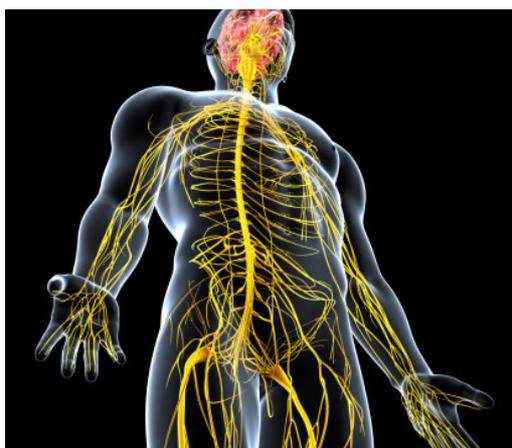
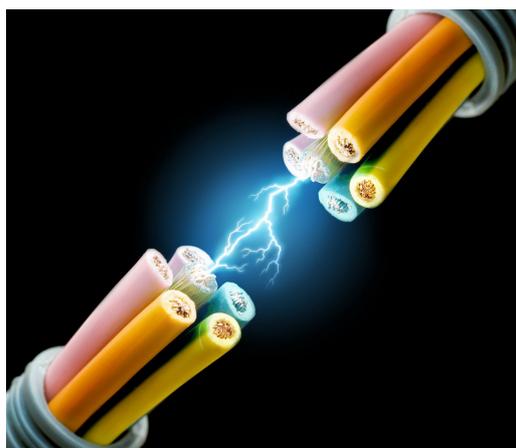
Yogi Bhajan Faleceu no dia 06/10/ 2004, nos deixando um legado de excelência. Ele que sem trégua nos inspirou a conhecer pela experiência e nos elevou com seu respeito e amor incondicional.

# O QUE É A TECNOLOGIA DO KUNDALINI YOGA

## UM JEITO SIMPLES DE COMPREENDER O QUE É A KUNDALINI

“Todos nós vivemos em uma determinada voltagem. Em situações de estresse você aumenta sua voltagem para vencer o desafio. A voltagem é a energia denominada "kundalini". O SISTEMA NERVOSO é o responsável por regular essa voltagem. Fortalecer o sistema nervoso significa aumentar essa voltagem. Quanto mais forte o sistema nervoso, maior é a voltagem que podemos utilizar. kundalini é força de vitalização.

Os fios elétricos são só seu sistema nervoso. A energia elétrica, o kundalini. Se você aumenta a capacidade ou a resistência da fiação, maior é a quantidade de energia que poderá circular pelos fios. Fios fracos podem causar curto-circuito



## BENEFÍCIOS DO KUNDALINI YOGA

- Fortalece o sistema nervoso,
- Restaura trilhas de memória,
- Fortalece o sistema endócrino
- Fortalece o sistema imunológico,
- Melhora a circulação sanguínea.