

# ANTES DE COMEÇAR - SINTONIZE-SE COM ADI MANTRA

A prática de Kundalini yoga , como ensinada por Yogi Bhajan, sempre inicia com a sintonização.

Esta prática simples alinha sua mente, seu espírito e seu corpo, tornando-os alertas e afirma sua vontade para que sua prática cumpra a intenção dela. É um simples reverenciar ao seu Ser Mais elevado e um alinhamento com o professor interior.

## Ong Namō Guru Dev Namō

pronúncia:  
ong namō  
gurudêv namō

Eu reverencio a Energia Universal  
e o Caminho Divino  
que me conduz da escuridão para a Luz.



Este mantra simples te conecta com a corrente Dourada de professores, um corpo inteiro de consciência que guia e protege sua prática

## Ad Gurê Nameh Jugad Gurê Nameh Sat Gurê Nameh Siree Guru Dayv-ay Nameh

pronúncia:  
Ad Gurê Namê  
Djugad Gurê Namê  
Sat Gurê Namê  
Siri Gurudêv Namê

Eu reverencio a sabedoria primordial  
Eu reverencio a verdadeira sabedoria  
através das eras  
Eu reverencio a verdadeira sabedoria  
Eu reverencio a grande sabedoria invisível



Este é um mantra que limpa as nuvens de dúvida e nos abre para orientação e proteção.  
ele rodeia o campo magnético com luz protetora

## Sobre ti o sol E o amor ao teu redor Dentro em ti a pura luz a iluminar teu caminho...

May the long time sunshine upon you  
All love surround you  
And the pure light within you  
Guide your way on.



Esta é uma bênção conhecida como a canção do eterno Sol. Cantá-la, ou simplesmente recitá-la ao final de sua prática, permite que dedique a sua prática a todos aqueles que preservaram e transmitiram estes ensinamentos para que você pudesse ter a experiência de seu Ser. É uma oração simples para abençoar a si mesmo e aos outros. Ela completa a prática e permite que toda a sua disciplina torne-se uma oração, em serviço para o bem de todos.

# O QUE VOCÊ PRATICARÁ NAS AULAS

## KRIYA

São exercícios executados em uma sequência lógica, visando um fim específico. Nas kriyas, as posturas estão em geral associadas a técnicas respiratórias, a contrações musculares, a gestos manuais e a entoações de mantras que potencializam os seus efeitos.



### 1 - Asanas -

São posturas corporais que ativam vários centros nervosos e ajudam o corpo a secretar hormônios e a produzir anticorpos, condicionam a musculatura e promovem a desintoxicação celular. Melhoram a função neurológica com o aumento do fluxo sanguíneo cerebral, beneficiando o humor, a memória, aliviando as tensões e neutralizando o estresse.

No Kundalini Yoga, os exercícios são praticados com uma atitude interior de consciência do corpo, da respiração e do panorama mental. As diversas sensações observadas, no decorrer e após os exercícios, são o termômetro da condição do corpo e das emoções, bem como de sua interconexão.



### 2 - Pranayama ( exercícios respiratórios)

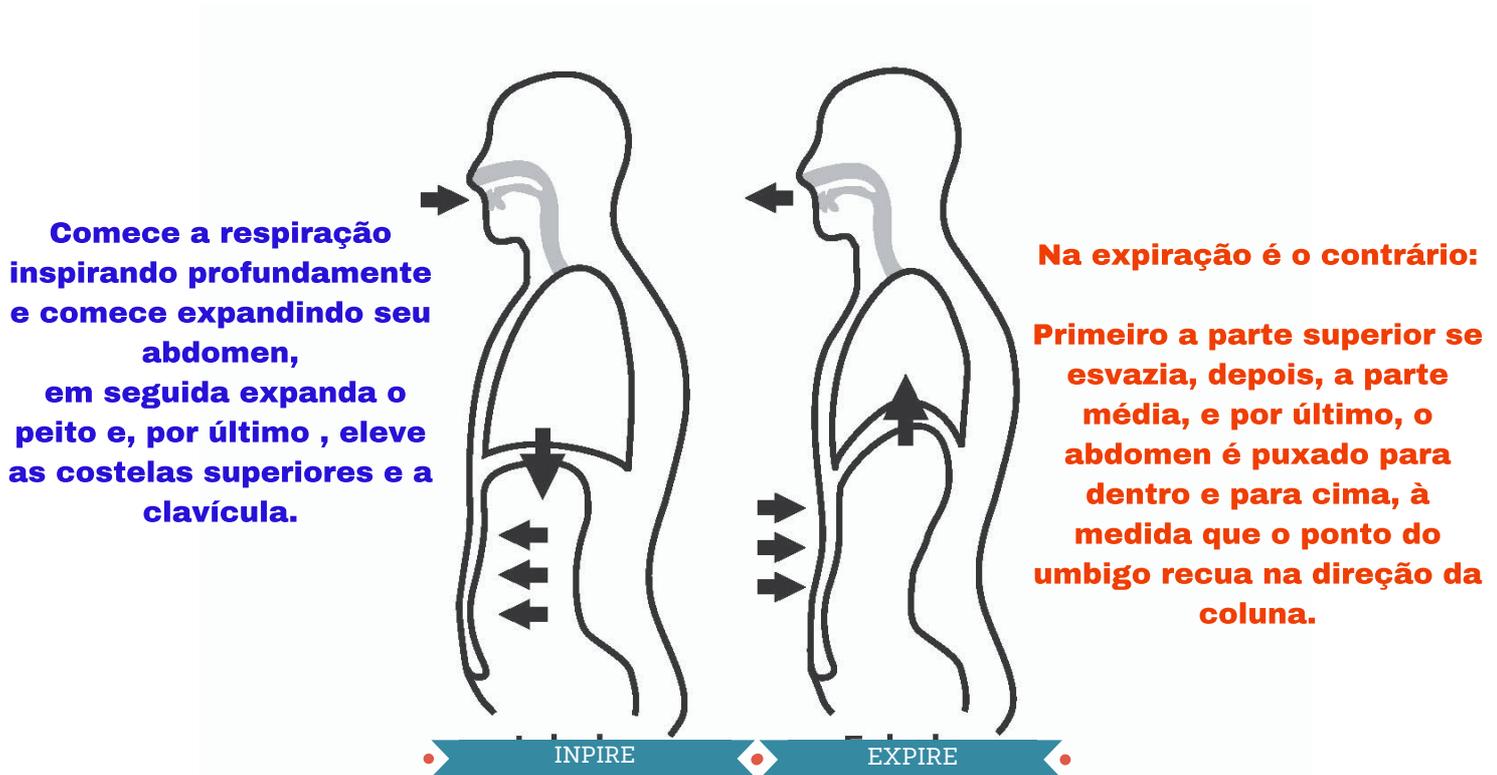
Respiração é uma ferramenta fundamental para o aluno de Kundalini Yoga. Conhecer o seu padrão respiratório e tomar consciência de sua respiração é fundamental para promover saúde e vitalidade, para desenvolver concentração e criar um sentimento de conexão.

# Respiração

## Lenta e Profunda (RLP)

A respiração longa e profunda usa a capacidade total dos pulmões.

**É muito importante respirar pelo nariz, pois além de estimular a hipófise, são as narinas que aquecem, umidificam e filtram o ar**



## BENEFÍCIOS DA RESPIRAÇÃO LONGA E PROFUNDA

- Reduz a estocagem de toxinas nos alvéolos pulmonares,
- limpa o sangue,
- estimula a produção de endorfinas no cérebro controlando a depressão,
- Acalma e relaxa
- Reduz medo e insegurança - ajuda a quebrar padrões subconsciente de medo,
- Reajusta seu cérebro para tomar decisões corretas, que fluirão automaticamente em situações de crise,
- Bombeia o líquido espinhal para o cérebro, te dando mais energia,
- Estimula a hipófise a secretar e aumenta a intuição.

# Observações importantes

***"o corpo segue a mente e a mente segue a respiração"***

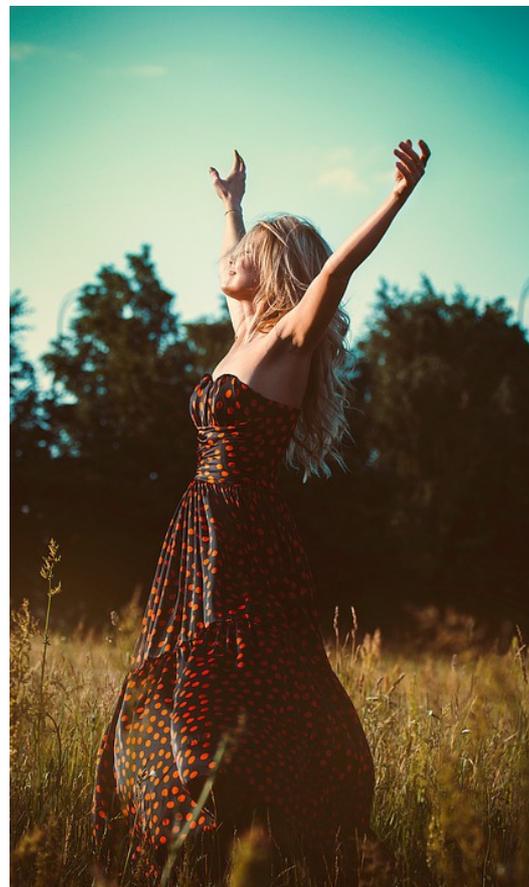
Yogi Bhajan

**Uma respiração incorreta, superficial, agitada e irregular, provoca uma grande instabilidade, dispersão e confusão mental, que por sua vez influenciará o padrão de funcionamento hormonal e, conseqüentemente, celular do organismo.**

A nossa frequência respiratória normal varia entre 16 e 20 ciclos respiratórios por minuto. quando nós conscientemente diminuimos nossa frequência respiratória, temos grandes benefícios.

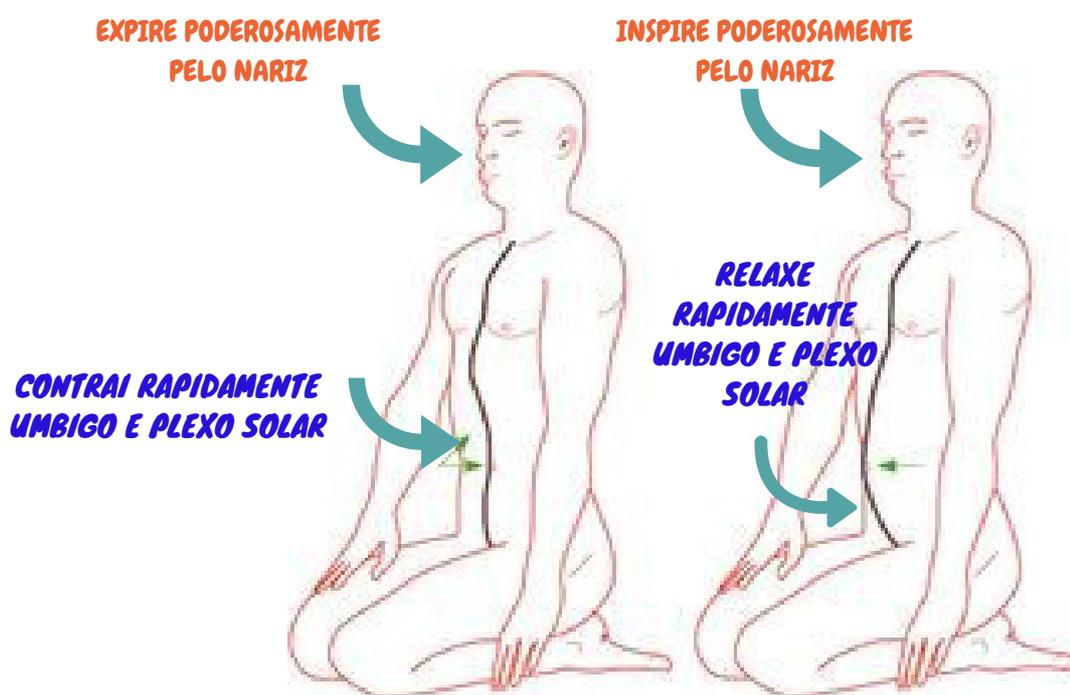
1 ciclo respiratório corresponde a uma inspiração e uma expiração)

- **8 ciclos/minutos:** você se sente mais relaxado, libera o stress, aumenta o foco mental e estimula processos de cura ( ativa o sistema nervoso parassimpático).
- 
- **4 ciclos/minuto:** você experimenta um intenso sentido de consciência e aumento da sensibilidade corporal. a hipófise e pineal começam a trabalhar em um elevado grau de conexão, favorecendo um estado meditativo.
- 
- **1 ciclo/minuto-** (20 segundos inspirando, 20 segundos suspendendo, 20 segundos expirando: otimiza a cooperação entre os hemisférios cerebrais ( esquerdo que processa dados racionais, direito que abstrai e intui), diminui a ansiedade, medo e desenvolve intuição



## RESPIRAÇÃO DO FOGO

A respiração do fogo é rápida, rítmica e contínua ( 2 a 3 respirações por segundo), é curta e forte. É igual na inspiração e expiração.  
A respiração é provida da energia do ponto do umbigo e plexo solar. Não há pausa entre a inspiração e a expiração



o aluno iniciante começa o aprendizado da respiração do fogo fazendo uma respiração por segundo. Aos poucos, à medida que ganha familiaridade com a técnica, começa-se a fazer de 2 a 3 respirações por segundo.

**ATENÇÃO:** mantenha os ombros relaxados e deixe o abdômen fazer o trabalho ( o ponto do umbigo dança para dentro e para fora). A face deve ficar serena, como se fosse uma respiração lenta e profunda.  
se a face fica tensa, é sinal de que a técnica está sendo feita incorretamente.

## **BENEFÍCIOS DA RESPIRAÇÃO DO FOGO**

- **Libera velhas toxinas dos pulmões,**
- **Elimina muco e purifica,**
- **Expande a capacidade pulmonar e aumenta a força vital,**
- **Reduz impulsos de vícios,**
- **Fortalece o sistema nervoso para enfrenta o stress, aumenta a resistência física,**
- **Foca a mente, ativa o cérebro**