

SADHANA

El **Sadhana** es una de las disciplinas básicas del Kundalini Yoga; el hace hincapié en los beneficios de comenzar el día con ejercicios, meditación y cantos como forma de conectar con el Universo y establecer un estado de conciencia de Unión con el Creador. Incluye oración, ejercicios de Kundalini Yoga y una meditación de **siete mantras**, siete pasos hacia la integración espiritual del Ser.

El núcleo de Sadhana, es la disciplina de la autoconciencia de la autoapreciación y de la autorenovación.

La palabra **mantra** proviene del sánscrito "man", que significa mente, y "tra" que tiene el sentido de protección, vibración y también instrumento. Los mantras son herramientas para equilibrar la mente. Como proviene de un idioma sagrado, la vibración de sus sonidos reproduce en tu conciencia su significado y poder. Así, su rítmica repetición crea patrones positivos de pensamiento que sanan tu cuerpo, aclaran tu mente y elevan tu espíritu. Los mantras son un camino de unión vibratorio entre nosotros y El Creador y van acompañados de una música bella que representa el lenguaje del corazón y la armonía del universo.

VEN A PRACTICARLO CON NOSOTROS de LUNES a VIERNES en :

SUNIE YOGA c/ Madera 47. 28004 Madrid.

Entre los Metros Tribunal y Noviciado.