Algunas indicaciones para la práctica en casa

Para practicar en casa sin tener la interacción con tu profesora que sueles tener en persona, es necesario tener algunos puntos en cuenta.

i) Recuerda que en general el yoga es apropiado para todo el mundo, pero es tu responsabilidad personal evaluar si estás listo/a para participar en la clase. Si sufres de una lesión específica o alguna condición, recuerda por favor que depende de tu evaluación si una práctica es apropiada para ti o no. Mi consejo general es tomar como norte tu propio sentir corporal, es decir, si experimentas dolor o sufres de alguna lesión, es preferible salir de la postura/movimiento que empeore ese dolor o lesión, o bien omitirla totalmente. A ser posible, sigue las indicaciones para modificaciones que ofrece la profesora.

ii) Si estás embarazada y no tienes experiencia previa de yoga, mi consejo sería de no participar en estas clases, ya que realmente el seguimiento requerido sería más personal. Puedo ofrecer sesiones personalizadas en ese caso. Si tienes experiencia previa y sabes cómo adaptar la práctica, es tu responsabilidad evaluar si participas en las clases.

iii) prepara tu espacio de práctica en casa y pide a tu familia/compañer@s de vivienda que no te molesten durante el tiempo de la clase. Elige una hora de práctica cuando tu energía está mejor. ¡Disfruta!

iv) para feedback o comentarios, por favor escríbeme a miranda@bhavan.es

Buena práctica y que os aporte paz, claridad y fuerza.

Que así sea, Om Shanti Shanti Shanti