



TEMA 9:
PRACTICA
TANTRA
YOGA



RUTINA DE TANTRA

Invita a la belleza interior que estás sintiendo, para inspirarte cada vez más profundo, baila, explora!

A continuación, te dejo una pequeña muestra de poderosos pero simples ejercicios y prácticas de una rutina de Tantra.

Tantra es un camino de meditación

Esta meditación ve tu cuerpo humano y todo tu ser, como la forma natural más poderosa hacia una conciencia espiritual más profunda.

El amor y la belleza maravillosos que son tuyos, es un espejo claro como el cristal de la asombrosa belleza de Dios.

Una rutina diaria de práctica del tantra

Para comenzar

Elige una pieza de música de baile vigorosa de 3 a 4 minutos de duración que te guste

Elige una pieza de música suave y relajante de 3 a 4 minutos de duración que le guste.

Primera parte: ejercicio de meditación activa.

Para esta primera parte, enciende la vigorosa pieza musical y simplemente baila.

Permite que la libertad de tu cuerpo cobre vida y celebre la alegría de tu ser.

Libera todos los juicios sobre tu agilidad, imagen corporal, flexibilidad, etc.

¡Simplemente déjate llevar tan completamente como puedas!

Cuando termine la música, detéente y observa cómo se siente en su cuerpo.

Y rindiéndote al momento, simplemente permite que todo sea como es.

Segunda parte: meditación pasiva

Para la segunda parte, enciende la pieza musical relajante que hayas elegido y simplemente siéntate.

Acomódate tranquilamente en cualquier posición cómoda y descansa tu atención en tu respiración.

Si tu mente se distrae, simplemente tráela nuevamente a tu respiración y continúa.

Libera todos los juicios sobre tu progreso, falta de atención, etc.

Simplemente relájate y permítete ser lo más tranquilo y pacífico que puedas.

Cuando la música termina, suelta la práctica y observa cómo te sientes en tu cuerpo una vez más.

Luego, rindiéndote al momento, deja que todo sea como es.

Para terminar.....

Recuerda tres cosas que van bien en tu vida en este momento, y siéntete agradecido en lo más profundo de tu corazón por estas tres cosas.

Para terminar, agradece gentilmente al Espíritu a tu manera.

Y a medida que avanza tu día, vuelve a conectarte de vez en cuando con tu interior, con este espacio simple y tranquilo y la paz del corazón.

MANTRA YOGA

Te invito a establecer un sankalpa la próxima vez que hagas una práctica de yoga, pensando en tu intención para la práctica. Verifica antes y después de tu práctica para ver cómo se manifiesta tu sankalpa, y anota tu intención en tu diario con la siguiente oración principal:

"Hoy mi intención para la práctica es
_____".

Permítete sentarse en silencio con tu intención durante unos momentos antes de practicar. Puedes colocar tu mano sobre tu corazón y repetirte la intención en silencio de tres a cinco veces.

A continuación, escribe una oración que indique exactamente cómo te sientes en tu cuerpo en este momento. Por ejemplo, podrías escribir algo como:

"Hoy me siento físicamente fuerte, mentalmente concentrada, apoyada emocionalmente y espiritualmente consciente de mi divinidad".

Luego identifica lo que necesitas para apoyar tu intención energética durante la práctica en tus cuerpos físico, intelectual, emocional y espiritual. Quizás tu cuerpo te esté pidiendo una taza de café extra. Quizás necesites un momento para despejar bloqueos energéticos. Cualquier cosa que necesites, entrégatela con un corazón amoroso y compasivo.