

Consejos generales para la práctica del Yoga

- Usar ropa cómoda (que no apriete), mejor si es de tejido natural.
- Si se desea, puede traerse una toalla para ponerla encima de la esterilla sobre la que se practica.
- Practicar con el estómago vacío. Para un practicante de Yoga es aconsejable comer con moderación y llevar una alimentación lo más natural posible.

- Ser puntuales a clase.
- Apagar el teléfono móvil.
- Se aconseja no llevar objetos metálicos o, al menos quitarse el reloj.
- Intentar no utilizar perfume o, al menos que sea lo más suave posible.

- Como norma general, tanto la inspiración como la espiración deben de ser por la nariz.
- En caso de ducharse, será más apropiado antes de la sesión de Yoga. Si se realiza después, ha de esperarse al menos media hora.
- En las asanas o posturas no hay que forzar. Busca el equilibrio entre firmeza y comodidad.
- Es importante recordar que en la práctica de Yoga no se compite (ni con los demás ni con uno mismo).
- **LENTAMENTE, SUAVEMENTE y CONSCIENTEMENTE** son palabras clave a la hora de hacer y deshacer una postura de Yoga.
- Las bases de asana son:
 - firmeza o inmovilidad;
 - mínima tensión o comodidad;
 - concentración.

La clave del Yoga, sea el ejercicio que sea, es la **ATENCIÓN**, la **CONSCIENCIA**, la **AUTOBSERVACIÓN**.