

❖❖❖ Wahe Guru!!! ❖❖❖



Sono **Guru Niyam Kaur**, un **insegnante di Yoga**, che con grande gioia nel cuore ed umiltà, condivide ogni giorno la sua vita nella pratica **Yogadharma**®.

Lo **Yoga** è uno **strumento** valido e concreto che arriva a tutti, con la sua **forza** nel **messaggio di verità**, portando **armonia**, **pace** ed **equilibrio** al **corpo**, alla **mente** ed allo **spirito**, grazie all'**esperienza diretta**. Ma per ottenere ciò, **non deve essere modificato o snaturato**, come ad esempio unito ad altre discipline. Quindi ritengo fondamentale scorgere e conseguire un **percorso puro** e autentico come quello che ho trovato anni fa insieme a **Yogadharma**® sperimentando lo **Yoga delle origini**, nell'assoluto rispetto dei **Maestri illuminati** e dei **Testi Sacri** come i **Tantra Shastra**.

L'insegnamento **Yogadharma**® segue questi principi:

- ❖ sfruttare tutta la **tecnologia** dello **Yoga** per sostenere al meglio i propri **studenti**, dopo l'approfondimento degli aspetti specifici della loro **personalità** (questo metodo veniva applicato anticamente dai **Maestri**)
- ❖ fare in modo che l'approccio dello studente con lo **Yoga** sia **progressivo** e **graduale**, inizialmente è il **metodo** che deve adeguarsi alle caratteristiche dello studente e non il contrario
- ❖ far praticare nella stessa classe, **studenti esperti** e **principianti** senza creare distinzioni. Questo è possibile poiché il **livello di stimolazione energetica** rimane "individuale": ogni studente vivrà la **lezione di Yoga** in modo più o meno intensa in base all'**esperienza** raggiunta

Per concludere, **Yogadharma**® non è una nuova forma di **Yoga**, ma un principio che pone ogni studente nelle condizioni migliori per **praticare**.

