

---

## Algún consejo?

Publicado por josep - 26/10/2007 23:22

---

Hola amigos,

Hace alrededor de un año que practico k en un centro cerca de BCN.

Me gusta bastante tengo en buenas sensaciones, noto que mejora ligeramente mi capacidad de concentración, autocontrol, mayor sensibilidad... Pero en general en yoga y yoga K se habla de unión mente-cuerpo, de sentir chakras, energías, sensaciones intensas... Pero la verdad es las sensaciones que yo tengo son mucho más "banales". En este sentido me pregunto si es que esto no es lo mío, si es que soy demasiado impaciente y esto lleva su tiempo, o si mi sensibilidad no da para más.

Por ello agradecería a los más "veteranos" si podéis dar vuestra opinión y/o contar vuestras experiencias. Os lo agradecería mucho y imagino que otros como yo -si los hay- también lo harán.

Sat nam

Josep

=====

## Re:Algún consejo?

Publicado por Raquel - 27/04/2008 05:00

---

Hola Josep!

Por supuesto que no soy experimentada pero sé que la práctica del K.Y. requiere su tiempo, así me lo han asegurado. Y el hecho de tener más o menos sensaciones no quiere decir nada, la constancia es la base fundamental de lograr el propósito de imbuirte en la sabiduría yógica. Sigue adelante!!

yo estoy en ello ::kiss:

=====