

**Alumnos nuevos deberán llegar al menos 15 minutos antes del comienzo de la clase.**

A Los alumnos nuevos que llegan tarde no se les permitirá la entrada.

Todos deben llegar a tiempo para no perderse el primer ejercicio de respiración.

Se debe practicar Bikram con el estómago vacío. Se recomienda no comer 3 horas antes de clase.

Llevar ropa cómoda y ligera. Hace mucho calor.

Es muy importante mantenerse hidratado. Beber MUCHA AGUA antes y después de clase.

No tienes que ser flexible. El Yoga te hará flexible.

Las clases duran 90 minutos.

Prepárate para sudar.

---

**A LA SALA DE YOGA NO SE PUEDE ENTRAR CON**

Zapatos

Mochila o Cartera

Celulares o Bipper

Perfume o colonia

Crema corporal

Joyas o relojes

Chicle

---

**QUE NECESITO PARA LA CLASE**

Short, traje de baño o malla de gimnasia

---

Una mat (colchoneta de yoga)

Una toalla

Una botella de agua

---

### **PARA QUIEN ES ADECUADO EL BIKRAM YOGA**

Si quieres mejorar tu salud o simplemente sentirte bien, Bikram Yoga es para ti no importa cuál sea tu nivel de forma física. La serie de posturas está diseñada tanto para principiantes como para niveles avanzados. Por lo tanto, no se requiere ningún conocimiento previo de yoga. Mientras continúes haciendo Bikram yoga notarás como evoluciona tu cuerpo y se adapta a tus niveles y necesidades. Aunque cada clase sea una experiencia diferente, siempre te sentirás equilibrado y renovado.

Bikram Yoga ayuda con lo siguiente: ☐☐

- Dolor de espalda, lesiones o Dolores crónicos☐
- Perder peso o nivel de colesterol alto ☐

- Estrés laboral o emocional
- Letargo, fatiga y falta de energía
- Problemas al dormir
- Cansancio al subir escaleras o caminar
- Dolores de cabeza y migrañas
- Entrenamiento deportivo
- Síndrome del túnel carpiano ...y mucho, mucho más!

---

## PREGUNTAS FRECUENTES

[1. ¿CUANTAS VECES DEBERIA IR A CLASE?](#)

[2.&nbsp;&nbsp;  &quest;QUE PASA SI NO AGUANTO EL CALOR? \[\]](#)

[3.&nbsp;&nbsp;  &quest;Y SI NO SOY FLEXIBLE? \[\]](#)

[4.&nbsp;&nbsp;  &quest;PUEDO PERDER PESO?](#)

[5.&nbsp;&nbsp;  &quest;ES BIKRAM YOGA UN EJERCICIO CARDIOVASCULAR? \[\]](#)

[6.&nbsp;&nbsp;  &quest;QUE PUEDO HACER SI SIENTO CALAMBRES DESPUES DE CLASE?](#)

[7.&nbsp;   &quest;DEBO BEBER AGUA ANTES DE CLASE?](#)

[\[\]\[\]](#)

## **1. CUANTAS VECES DEBERIA IR A CLASE**

Este es un punto importante de entender. La receta básica del Bikram es muy simple; mientras más uno hace más rápido se mejora. De hecho aquellas personas en situación terminal se les recomienda que practiquen, si son capaces de soportar el rigor físico que implica, 2 o más veces al día. Según el Propio Bikram, la práctica continua 6 días a la semana durante 2 meses cura cualquier enfermedad o dolencia del cuerpo o del alma. En este sentido él siempre es muy enfático en recomendar practicar todos los días, porque esto produce una progresión geométrica de la transformación en la membrana plasmática de las células de todos los tejidos del cuerpo produciendo lo que se conoce cómo el efecto acumulativo. Luego la

práctica continua durante 6 meses da como resultado la reconstrucción completa del cuerpo. Estos son lo que nosotros llamamos los dos tratamientos del sistema de salud del Bikram Yoga. Dos o seis meses.

Sin embargo al comienzo se recomienda un mínimo de 10 clases por mes para lograr sentir plenamente los beneficios del Bikram. Durante las 3 primeras clases es normal sentirse mal durante la sesión. De hecho eso indica que el ejercicio esta haciendo efecto y el organismo está eliminando grandes cantidades de toxinas. Al cabo de los 10 días el cuerpo logra entender las posturas y uno comienza a trabajarlas con mayor profundidad.

Aunque una sola clase siempre sirve para sentirse mejor, se recomienda para aquellas personas que no pueden practicar continuamente un mínimo de 10 clases por mes.

Todos los sistemas de tu cuerpo mejorarán. El sistema digestivo, respiratorio y nervioso así como el endocrino y el linfático, empezarán a trabajar en armonía. Tu apetito se normalizará, disminuirá la ansiedad y tu energía sexual aumentará. Todos estos resultados te ayudarán a normalizar tu peso, siempre y cuando practiques de forma regular al menos 3 veces por semana.

---

## 2. ¿QUE PASA SI NO AGUANTO EL CALOR?

Al principio puede que sientas que el calor combinado con el ejercicio intenso, sea demasiado para ti. Siempre puedes sentarte o tenderte durante una o más posturas y retomar una vez que te sientas recuperado. Intenta evitar salir de la clase para ir aclimatándote al calor. Pronto uno se acostumbra y aprende a quererlo. Te ayudará a progresar rápidamente.

### 3. ¿Y SI NO SOY FLEXIBLE?

La flexibilidad es un proceso que evoluciona con la práctica del yoga. El cuerpo desarrollará flexibilidad y fortaleza de manera natural sólo por el hecho de intentar hacer el ejercicio de la manera correcta. Cuando se piensa en yoga, la mayoría de las personas imaginan a gente cantando y adoptando posturas imposibles. Bikram Yoga no está diseñado sólo para personas flexibles. De hecho, si no eres flexible, si no puedes tocarte los pies o ni siquiera verte los pies, eres el candidato perfecto para todos los beneficios del Bikram Yoga. Una práctica constante mejorará la flexibilidad de cualquiera.

---

### 4. ¿PUEDO PERDER PESO?

El Bikram es una forma muy rápida de perder peso. La combinación de las técnicas de los asanas (posturas) y el calor producen un fuerte proceso de eliminación. Además el colon es uno de los órganos que el Bikram recupera con mayor eficiencia, restableciendo rápidamente una digestión normal. Por otro lado no existe riesgo de perder demasiado peso, pues uno está constantemente aumentando y tonificando la masa muscular. El resultado de la compresión y el estiramiento del cuerpo es una distribución normal del peso en el cuerpo. Esto se llama

normalización del peso. Bikram Yoga trabaja todos los sistemas del organismo, se ocupa de cada órgano y cada músculo del cuerpo, elimina el apetito y es perfecto para perder el agua sobrante del organismo. El resultado de la práctica de Bikram Yoga es una vida libre de trastornos alimenticios, donde uno puede disfrutar y al mismo tiempo tener un cuerpo que jamás imaginó posible.

---

### 5. ¿ES BIKRAM YOGA UN EJERCICIO CARDIOVASCULAR?

¡Por cierto! Bikram Yoga es uno de los entrenamientos físicos y mentales más completos que existen.

Literalmente, la palabra aeróbic significa "con oxígeno" o "en presencia de oxígeno". Un entrenamiento aeróbico trabaja el corazón, los pulmones y el sistema cardiovascular para enviar oxígeno a cada parte del cuerpo, de forma rápida y eficaz. Mientras el músculo del corazón se fortalece, más cantidad de sangre puede ser bombeada con cada latido. Por lo tanto, se requieren menos latidos para transportar el oxígeno a otras zonas del cuerpo. Al practicar Bikram Yoga podrás beneficiarte de esto. Puedes tomarte el pulso durante la clase y comprobar que debido a la naturaleza de las "asanas" o posturas, tu ritmo cardíaco y tu respiración aumentarán hasta llegar al nivel óptimo. Esto te ayudará a determinar la intensidad con la que trabajas en clase.

---



### 6. QUE PUEDO HACER SI SIENTO CALAMBRES DESPUÉS DE LA CLASE

¡Alégrate! Quiere decir que estas moviendo estructuras y músculos que estaban completamente duros y tensos o que simplemente no tenías idea que existían. Bikram te hace usar el 100% de tu cuerpo para que vuelva a ser tal y como fue diseñado. ☐☐ Los calambres se producen al acumular ácido láctico y la mejor manera de eliminarlos es justamente estirar los músculos. ☐☐ Los dolores en el Bikram son normales y comúnmente los alumnos avanzados se felicitan unos a otros cuando un nuevo dolor aparece pues significa que esa parte esta siendo trabajada por el Bikram a nivel celular. No hay que preocuparse, los dolores pronto desaparecen y emergen otros en otras partes hasta que el Bikram haya trabajado todas las lesiones y arreglado los problemas de nuestro cuerpo. Puede parecer duro, pero lo único que puedes hacer es volver al día siguiente. Nunca parar.

---

### 7. ¿DEBO BEBER AGUA ANTES DE LA CLASE?

Se recomienda no comer nada 2-3 horas antes de la clase y beber mucha agua. Durante una clase es posible perder entre 1 y 2 litros de agua. No es difícil deshidratarse así que asegúrate de beber mucha agua antes y después de clases. Es menos probable sentirse mareado durante la clase si has bebido suficiente agua. Estar bien hidratado reduce la presión de los órganos para cumplir con sus funciones y ayuda a mantener el cuerpo y su buen funcionamiento.