

PROGRAMA FORMACIÓN KUNDALINI YOGA – NIVEL 1

- Conciencia en la Era de Acuario y su despertar.
- La cadena de la manifestación del Ser.
- Los Yugas
- ¿Qué es yoga?
- Conceptos básicos de la filosofía yóguica.
- Historia del Yoga y los Yoga Sutras de Patanjali
- La Cadena Dorada
- Sintonizando con la Cadena Dorada con el Adi Mantra
- La virtud de un/a Maestra/o
- El “Gurú”
- Cuál es la función de una/un maestra/o genuina/o
- Acerca de Yogi Bhajan
- Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan
- Las variedades de yoga.
- Kundalini Yoga y Hatha Yoga
- ¿Qué es Raj Yoga y qué tiene que ver con Kundalini Yoga?
- Las diversas facetas de Kundalini Yoga
- Kundalini Yoga y Tantra Yoga Blanco
- Sikh Dharma y Kundalini Yoga
- Kundalini Yoga
- La mente existe como sirviente del alma
- Características básicas de la mente
- Las tres mentes
- El ciclo del intelecto
- Beneficios de la meditación
- Meditación. Oración. Pratyahar Simran. Samadhi.
- Fisiología y anatomía de los sistemas del cuerpo humano y Ayurveda.
- Kriya en Kundalini Yoga
- El concepto de kriya en Kundalini Yoga
- Ángulos y triángulos
- Calentamientos
- Posturas básicas para sentarse
- La naturaleza del sonido
- Cantar mantras
- La ciencia del Naad Yoga
- Variedades de mantra y sonido
- La tecnología cuántica del Shabd Guru

- Japji Sahib. Los efectos de los pauris del Japji Sahib
- Mul Mantra
- El papel de un maestro de Kundalini Yoga
- La identidad de una/un Maestra/o
- Sirviendo la conciencia del estudiante
- La personalidad básica de una/un Maestra/o
- Estructura y metas de la clase de yoga
- Estructura de la clase
- El Adi Mantra
- El Mangala Charn Mantra
- Pautas de respiración
- Frecuencia de la respiración
- Respiración larga y profunda. Sus beneficios
- Suspensión de la respiración y sus beneficios
- Respiración de fuego y sus beneficios
- Respiración alternada y en diferentes proporciones.
- Las cerraduras del cuerpo (bandhas)
- Cerradura de cuello (jalandhar bandh)
- Cerradura de diafragma (uddiyana bandha)
- Cerradura de raíz (mulbandh)
- La relajación durante la clase de yoga
- Importancia de la relajación
- Posturas para la relajación
- Relajación guiada
- Salida de la relajación profunda
- Sadhana, Aradhana, Prabhupati
- ¿Por qué es importante para un Maestro de Kundalini Yoga hacer sadhana?
- El sadhana grupal
- Preparación y efectos del sadhana
- Mantras de sadhana para la Era de Acuario
- Vayus, nadis, la Kundalini y el punto del ombligo
- Usando el don del prana
- El poder del sushmana, ida y pingala
- Prana, apana, nadis, y la kundalini
- Haz de tu vida una victoria
- Relajándose para dormir y despertar para el día
- Limpieza e hidroterapia
- Yoga y el uso de drogas
- Los chakras

- La kundalini y los chakras
- Los tattvas y los chakras
- Los diez cuerpos espirituales
- Humanología
- El viaje del alma — Karma, Dharma, reencarnación y liberación
- Los Yoga Sutras de Patañjali
- Las Upanishads
- Las cinco etapas en el camino de la sabiduría
- Falacias en el camino de la sabiduría
- El Sangath, la comunidad
- El código de excelencia de un Maestro de Kundalini Yoga
- La definición de un yogui
- Las 16 facetas de perfección de un Maestro de Kundalini Yoga
- El código de estándares profesionales
- Papeles y responsabilidades en el contexto de la clase
- Cuidados específicos
- La relación con los estudiantes
- Papeles y responsabilidades. Fuera del contexto de la clase.
- Recursos y especialidades