

# Programa de la Formación de Profesores

## Nivel 1 de Kundalini Yoga

### **Sesión 1: Orígenes del Yoga, Tipos de Yoga, el Linaje y Convirtiéndonos en Profesores.**

**¿Qué es el Yoga?** Sus orígenes y su historia. Baba Sri Chand, Guru Ramdas, Shakti/Bhakti, Yogui Bhajan.

**Tipos de Yoga:** Tradicionales y modernos. Kundalini Yoga como el yoga madre. El dharma viviendo en familia.

**Cadena Dorada:** Adi mantra y estructura básica de una clase.

**Código Ético:** Código Profesional y las 16 Caras del Profesor. Siete pasos hacia la felicidad.

### **Sesión 2: Shabd, Mantra y Sadhana.**

**La tecnología Quántica del Shabd Guru.**

Las 4 yugas, Kali Yuga y Naam como el yoga supremo de Kali Yuga.

La naturaleza de la era en la que vivimos. La transición gris entre las Eras de Piscis y Acuario.

Los cambios y desafíos de los tiempos, y lo que se necesita.

Ser humano Sensorial: El cuerpo como sistema de comunicación.

**Mantra:** sus significados, efectos y cómo cantar los mantras de Kundalini Yoga.

**Sadhana:** La importancia y el valor de la disciplina diaria del ejercicio y la meditación.

Cómo iniciar la práctica de la sadhana de forma lenta pero constante.

### **Sesión 3: El Mapa - Anatomía Occidental y yóguica.**

**Anatomía Occidental:** Los sistemas del cuerpo y órganos específicos.

Cómo afecta el estrés y el estilo de vida y cómo ayuda el yoga y la dieta.

**Adicción y cómo ayuda el yoga:** Precauciones y trampas. Poder/dinero/sexo.

**El proceso del yoga:** El concepto de energía – rejuvenecimiento / equilibrio / eliminación [G.O.D.]

**Anatomía Yóguica:** Gunas, Tattwas, Chakras, Nadis, Vayus, prana y apana.

El camino de la Kundalini y las 3 cerraduras / bandhas.

### **Sesión 4: Respirando y Viviendo.**

**Pranayama:** Cuerpo – respiración – cerebro – consciencia.

El qué, cómo, y por qué del respirar. Su naturaleza, importancia, variaciones y efectos.

**Estilo de vida yóguico:** Guías, sabiduría y pistas para todos los aspectos de la vida.

Cómo despertar, hidroterapia, dieta, horas del día, obteniendo el mejor sueño.

**Adicción:** Cómo el estilo de vida yóguico ayuda.

**Relajación:** Su importancia, diferentes técnicas.

### **Sesión 5: La tecnología de los Tiempos; Posturas**

**Kriyas:** Concepto y práctica.

**Asana:** Ángulos, triángulos, ritmo. Los efectos / beneficios / precauciones. Incluido shivasana.

### **Sesión 6: Mente y meditación.**

Las técnicas, tipos, efectos con el tiempo (minutos y días), etapas.

Gong, mala, mantra, comunicación celestial, mudras, oración, satnam rasayan.

Tratakam y punto de enfoque. Tantra; negro, rojo y blanco.

Breve esbozo de 4 brazos del Ashtanga Yoga de Patanjali: Pratyahar, Dharana, Dhyana, Samadhi.

Las 3 mentes; entrenando la mente.

### **Sesión 7: Humanología.**

Somo espíritus que estamos aquí para tener una Experiencia Humana.

El Ser Humano Posible, la elección del alma, el camino del alma.

Embarazo – 120 días, nacimiento – 40 días. El papel de la madre y padre.

Siendo hombre/mujer, creciendo, Puntos Lunares, Ciclos Vitales, Meditac. para Hombres / Mujeres.

Relaciones – el yoga más elevado. Kriyas de Venus. Consejos para la comunicación.

(material para relaciones del mismo género está siendo preparado)

### **Sesión 8: Roles y Responsabilidades.**

Dentro y Fuera del entorno de la clase.

El Arte de ser un estudiante: Obedece, sirve, ama, llega a la excelencia.

5 pasos a la sabiduría, los 4 errores.

La naturaleza y el arte de un profesor: Pincha, provoca, confronta para elevar.

Las 2 leyes – entrega y sustento. El juramento del Profesor. Las 16 Caras. Código ético.

Enseñando en diferentes espacios, a diferentes niveles y diferentes grupos.

Antes, durante y después de la clase. (recuerdo de las trampas; poder/dinero/sexo)

Mensaje, anunciarlo y los medios. Preparándote a ti mismo, preparando la clase.

Cómo manejar el tiempo, el espacio, el ambiente y la gente.

Administración, Gurudakshina y prosperidad.

(La relación entre Kundalini Yoga y el Dharma Sikh se cubrirá en la Experiencia Ashram)

### **Sesión 9: Filosofía Yóguica, La Muerte y el Proceso de Muerte.**

**Filosofía:** Puntos y conceptos clave en la Filosofía Yóguica.

Los Sutras de Patañjali. La importancia de la concentración.

Yamas y Niyamas en detalle. De Pranayama a Samadhi.

El ciclo de manifestación ↔ la escalera de lo sutil.

**La Muerte y su Proceso:** Qué ocurre cuando morimos y tras la muerte.

Las etapas, las dificultades, la oportunidad y la tecnología.

Muerto/Liberado en Vida.

### **Sesión 10 (5 días) Experiencia Ashram: Completando y Avanzando.**

Los Diez Cuerpos Espirituales y La Ciencia Aplicada del a Numerología Espiritual [Karam Kriya].

KY y el Dharma Sikh: Diferencias y similitudes.

Viviendo en comunidad, modelo para el futuro.

Recursos para el profesor [Incluyendo Comunidad y continuidad].

Preguntas y Respuestas. Preparación para el exámen.

Viendo y experimentando a Yogi Bhajan a través de los videos.

Explorando las palabras del Maestro – Libro: El Toque del Maestro.

Comprobación personal. Mejorando las habilidades de enseñanza.

(Profundizando en el feedback de los prácticums) – Eres un profesor por tus palabras.



Ardaas Singh

ardaas@harharnam.com

935 890 638 / 664 393 533

C/ LEON DE GREDOS 2A . SANT CUGAT DEL VALLES . 08195, BARCELONA

Yoga   
Terapias   
Formaciones 

www.harharnam.com