

Descripción y Objetivos del programa de Capacitación Nivel I “Instructor” de la formación de Maestros de Kundalini Yoga Certificación Internacional “KRI”.

I. Duración del Programa:

Programa con una duración de 6 módulos: 5 módulos de cuatro días (jueves a domingo) y 1 módulo de dos días (sábado y domingo) en forma de retiro, el programa consta de 220 horas de contacto a las que se suma el desarrollo de la parte práctica del programa o “Practicum” (40 horas).

II. Objetivos Generales del Programa.

A nivel cognitivo:

- Que el aspirante a Instructor adquiera un conocimiento completo de la naturaleza fundamental, de la tecnología y de los conceptos medulares del Kundalini Yoga.
- Que el aspirante a Instructor que aspire a dar clases de Kundalini Yoga adquiera los conocimientos, la confianza y la conciencia que se requieren para su enseñanza.

A nivel afectivo:

- Que el aspirante a Instructor conozca el código de principios éticos y estándares de la práctica profesional de un maestro de Kundalini Yoga, se identifique con él, de tal modo que pueda asumir en él la característica de una actitud.
- Que el aspirante a Instructor desarrolle un vínculo de identificación con otros participantes, con los maestros y con los capacitadores y aspirantes a capacitador locales y con la comunidad de 3HO local e internacional.
- Que el aspirante a Instructor obtenga una experiencia significativa, de transformación y cambio, a través de la práctica de las Enseñanzas de Yogi Bhajan.
- Que el aspirante a Instructor desarrolle un estilo de vida de consciencia.

A nivel psicomotor:

- Que el aspirante a Instructor practique los ejercicios, kriyas, meditaciones y dietas de alimentación que se indican, para procurar la salud y limpieza de los distintos órganos y sistemas, y sea capaz de ejemplificarlos correctamente a su grupo.

III. Descripción del programa.

La Parte teórica del programa consta de los siguientes temas:

Introducción:

Kundalini Yoga y la Era de Acuario. La Era de Acuario y el despertar. Transición de la Era de Piscis. Los retos que enfrentará la humanidad. Kundalini Yoga como una tecnología que nos ayudará a enfrentarlos. Siete pasos que llevan a la felicidad.

ÁREA 1.

Parte 1: Raíces del Kundalini Yoga y Sadhana.

¿Qué es Yoga?. ¿Qué es Kundalini Yoga?. Sonido/ Movimiento/ Respiración. Kundalini Yoga es más que la suma de sus partes. Tecnología de transformación para la Era de Acuario. El yoga de los sostenedores de hogar. Concepto del Dharma. Tipos de Prácticas yóguicas. Historia del yoga. Kundalini Yoga y Sikh Dharma. La Cadena Dorada . Quién es Yogi Bhajan. El arte de ser aspirante a Instructor. Sadhana.

Parte 2: El despertar de la Conciencia.

Estructura y planeación de la clase de Kundalini Yoga (Introducción).

- 1. El Sonido y el Mantra.**
- 2. La Respiración.**
- 3. Kriyas.**
- 4. Posturas y Ejercicios: Ángulos, triángulos, tensión, respiración, ritmos. Posturas básicas para sentarse. Perfección de las posturas clásicas. Modificaciones especiales: menstruación y embarazo, discapacitados, tercera edad y niños. Bhandas. Mudras.**
- 5. La Relajación.**
- 6. La Mente y la Meditación: Las facetas de la mente. ¿Qué es Meditación y cuál es el propósito?. Impacto de los ciclos de 40, 90 y 1000 días. Categorías de la Meditación. Suspensión .Vacío. Pratyhara (Anahat). Los 22 estados de la meditación. Puntos de**

concentración . Tratakam. Ejemplos de meditaciones de Kundalini. Aproximaciones de la ciencia occidental hacia la Meditación. Prácticas relacionadas (Tantra Yoga Blanco, Kriyas de Venus, Oración, Banis, Sat Nam Rasayan y Comunicación Celestial).

Parte 3: El Rol del Maestro de Kundalini Yoga.

1. Rol y responsabilidades en la preparación del ambiente de la clase. Estructura de la clase de Kundalini Yoga. . Preparándote para enseñar. Preparando y manteniendo el tono y los ambientes.
2. Rol y responsabilidades fuera de clase. Preparación de la clase/ currículum: planeación didáctica de la clase, uso de formatos de plan mensual y de clase, elementos básicos de planeación de cursos. Relación con los alumnos. El aspecto administrativo de las clases de Yoga. Ideas de promoción para clases de yoga. Gurudakshina.
3. Enfrentando los retos del enseñar Kundalini Yoga. Enseñanza en distintos ambientes. Enseñanza a diferentes niveles y grupos. Preguntas difíciles de responder. Situaciones difíciles con las que te puedes encontrar. Yoga y las drogas.
4. Recursos para el Maestro. 3HO, IKYTA, KRI, FCK, publicaciones periódicas: Libros, manuales, cassettes y videos.

ÁREA 2.

Parte 1: Filosofía Yóguica.

Conceptos básicos de filosofía. La Escalera del Ser. G.O.D. Las Gunas . Los Tattwas .Viaje del Alma. Reencarnación. Maya. Karma. Dharma . Liberación. Los Cuatro Ashrams de la Vida. Ciclos Cósmicos. Los Yugas. La Era de Acuario. Desarrollo Espiritual. El Maestro Espiritual. Los Cinco Estados de Desarrollo Espiritual. Consecuencias de los cinco estados. Conciencia Individual, Grupal y Universal.

Parte 2: Anatomía yóguica y occidental funcional.

Anatomía yóguica y energía: Pranas y Vayus. Los Nadis y la Kundalini. El Punto del Ombligo. Elevando la Kundalini. Los Chakras . Los Diez Cuerpos. Los Once Puntos de la Luna.

Anatomía Occidental Funcional: Sistemas del Cuerpo. Organos / estructuras que los conforman. Estructura básica y sus funciones. Relaciones con otros sistemas. Puntos de

interés yóguico. Influencias negativas para este sistema . Efectos benéficos del yoga . Ejercicios y Kriyas sugeridos. Precauciones si el aspirante a Instructor de yoga presenta la condición mencionada

Otros sistemas occidentales y sistemas alternativos: El sistema Chino de Meridianos, el sistema Ayurvédico y Kinesiología.

Parte 3: Humanología y Estilo de Vida Yóguico.

Los Ciclos de la Vida: ciclos de 7 años, 11 años y 18 años. Embarazo y paternidad. Relaciones interpersonales. Naturaleza del Hombre y la Mujer. Matrimonio. Yoga y el bienestar sexual. Comunicación: Escucha activa. El lenguaje de los Chakras. Pica, provoca, confronta y eleva. Éxito y Prosperidad. Responsabilidad personal. Muerte: Perspectiva yóguica de la muerte. Jiwan Mukta. Ascendiendo los 5 éteres. Estilo de Vida Yóguico. Higiene yóguica. Ishnan. El cabello y el campo electromagnético. Cómo irse a dormir. Cómo despertar. Dieta yóguica. Vegetarianismo. Ayuno y Mono Dietas. Comidas funcionales . Trinidad de raíces . Hierbas y Ayurveda.

La Parte Práctica del Programa o "Practicum" consta de lo siguiente:

Cada uno de los aspirantes a Instructor que tomen este curso deberán cumplir con los siguientes requerimientos para aprobar la parte práctica del programa.

1. Practicar en casa los kriyas y posturas sugeridas por el Capacitador con sus variaciones correspondientes, apropiadas para alumnos principiantes, intermedios y avanzados.
2. Realizar por lo menos dos prácticas supervisadas durante el curso.
3. Desarrollar en casa un currículum para dos de los siguientes casos:
 - Un programa de 10 clases para principiantes que incluye las nociones básicas del Kundalini Yoga que se aplicará como Servicio Social en una Institución de bien común. Cada clase tiene una duración de 1 ½ horas. Este requisito se hará en pareja, siendo supervisado por el/la compañera.

- Un curso intensivo basado en algún tema del programa que sea de su interés con duración total de 5 hrs.
4. Practicar, durante el transcurso del Instructorado, una Sadhana de 40 días con algun kriya específica o meditación y llevar un diario para registrar la evolución personal durante el proceso.
 5. Participar en todos los Sadhanas grupales del Instructorado. Además asistir como mínimo a dos sadhanas externas mensuales.
 6. Asistir a un Curso de Tantra Yoga Blanco o Solsticio en el año de la capacitación.
 7. Asistir a, por lo menos, 30 clases de Kundalini Yoga y 20 sadhanas impartidas por al menos 3 maestros certificados y diferentes.
 8. Ver dos videos de Yogi Bhajan durante el programa.
 9. Leer por lo menos dos capítulos del libro "The Master´s Touch" de Yogi Bhajan.

Evaluación y Certificación.

Durante el programa el aspirante a Instructor deberá realizar evaluaciones parciales, una evaluación final y las tareas que se le soliciten. Al final del curso deberán llenar una evaluación de su capacitador titular y los aspirantes a capacitador como forma de retro alimentación. Ambas deberán ser entregadas en la fecha en que se les solicite. El examen final será el examen internacional estandarizado de KRI.

Para poder obtener la certificación de este programa se requiere:

1. **Que el aspirante a Instructor presente y apruebe el examen final que se aplicará al concluir el programa.**
2. **Que el aspirante a Instructor haya cursado la parte práctica del programa y que entregue la carpeta de requisitos de certificación (cumplimiento de la parte práctica).**