

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

ТРЕНИНГ УЧИТЕЛЕЙ КУНДАЛИНИ ЙОГИ УРОВЕНЬ I KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE (USA) 200 HOURS

ТЕМЫ КЛАССОВ С ЛИДЕР-УЧИТЕЛЯМИ (ПРОХОДЯТ ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ, В ВЫХОДНЫЕ)

✓ 1 МОДУЛЬ

- ✓ Цели и задачи тренинга. Путь к Себе.
- ✓ Кундалини-йога как наука и технология для раскрытия потенциала человека.
- ✓ Эпоха Водолея. 5 сутр Эпохи Водолея.
- ✓ 7 шагов к счастью.
- ✓ Что значит «поднять Кундалини»? Подготовка системы желёз и нервной системы.
- ✓ Благословение на путь трансформации от Кулбир Сингха (сына Йоги Бхаджана).

✓ 2 МОДУЛЬ

- ✓ 22 вида йоги и почему Кундалини Йога — самая эффективная из всех видов для нашей эпохи.
- ✓ История и эволюция йоги. Линия передачи. Золотая цепь Учения.
- ✓ Йоги Бхаджан — мастер и его наследие. Понятие Гуру.
- ✓ Ади-мантра — настройка на Золотую цепь мастеров.
- ✓ Сутры Патанджали.
- ✓ Яма и Нияма — восьмеричный путь к просветлению или законы гармоничной жизни.
- ✓ Сила энергии Кундалини.
- ✓ Садхана — основной инструмент очищения подсознания.
- ✓ Регулярная садхана (практика) и садхана Эпохи Водолея.

✓ 3 МОДУЛЬ

- ✓ Сенсорная система и интуиция. Роль интуиции и открытие «третьего» глаза, знания изнутри в Эпоху Водолея.
- ✓ Концепция крийи.
- ✓ Наука об улах и треугольниках в Кундалини Йоге.
- ✓ Основные асаны и сидячие позы.
- ✓ Замки — ключи к сохранению энергии в теле.
- ✓ Сат Крийя, Содаршан Чакра Крийя, Киртан Крийя — волшебная тройка крий.
- ✓ Прикосновение мастера — открываем учителя внутри себя.

✓ 4 МОДУЛЬ

- ✓ Пранаяма — наука о дыхании. Виды дыхания в Кундалини-йоге.
- ✓ Дыхание огня — ключ к твоей энергии и очищению.
- ✓ Ум и медитация.
- ✓ Три вида ума: негативный, позитивный, нейтральный.
- ✓ Зачем мы медитируем? Почему мы отвлекаемся и скучаем в медитации?
- ✓ Джапджи — священный текст и инструмент балансировки ауры, всех пяти таттв и восьми чакр.

✓ 5 МОДУЛЬ

- ✓ Основные виды медитации: медитации с мантрой, медитации с дыханием, парные медитации, медитация Тратака.
- ✓ Йога звука — технология Шабд Гуру, меч, отсекающий негативность.
- ✓ Основные мантры Кундалини Йоги: звучание, значение, эффекты и цели применения.
- ✓ Можно ли мне петь мантры КЙ, если я принадлежу к другой религии?
- ✓ Космические циклы: Кали-Юга и Аштанга-мантра.
- ✓ Путешествие души: рождение, жизнь, смерть, перерождение.

✓ 6 МОДУЛЬ

- ✓ Йогическая анатомия: прана, вайю, нади, Кундалини.
- ✓ Пупочный центр.
- ✓ Использование дара праны.
- ✓ Сила Сушумны, Иды и Пингалы.
- ✓ Чакры. Пробуждение Кундалини в чакрах.
- ✓ Таттвы и чакры.
- ✓ Сила ауры.

✓ 7 МОДУЛЬ

- ✓ 10 тел сознания.
- ✓ Тантрическая нумерология.
- ✓ Западная анатомия: нервная система, сердечно-сосудистая система, эндокринная система.
- ✓ Западная анатомия: кровеносная система, ЖКТ, опорно-двигательная система, головной мозг, кожа, почки.
- ✓ Как Кундалини Йога воздействует на органы и системы организма.
- ✓ Противопоказания к практике Кундалини Йоги.
- ✓ Адаптация сложных поз при различных ограничениях.

✓ 8 МОДУЛЬ

- ✓ Гуманология и философия йоги.
- ✓ Воплощение в теле мужчины и женщины.
- ✓ Пять первых учителей.
- ✓ Кундалини-йога для женщин.
- ✓ Кундалини-йога во время беременности и после родов.
- ✓ Отношения мужчины и женщины. 72 часа настройки перед сексуальным контактом.
- ✓ Сила молитвы женщины. Шабд Со Пуркх.
- ✓ Сила матери.

✓ 9 МОДУЛЬ

- ✓ Йогический образ жизни.
- ✓ Холодный душ — древняя наука гидротерапии для молодости и здоровья.
- ✓ Промасливание тела.
- ✓ Диета и питание.
- ✓ Почему мы носим белые одежды? Зачем нам тюрбан?
- ✓ Полезные продукты для женщин.
- ✓ Полезные продукты для мужчин.

✓ 10 МОДУЛЬ (после 10-го модуля вам будут доступны классы курса Йога - Маркетинг)

- ✓ Этапы духовного развития.
- ✓ 5 ступеней на пути к мудрости: как преодолеть Шакти Пад.
- ✓ Структура класса Кундалини Йоги.
- ✓ Как подбирать крийи.
- ✓ Как подбирать медитации.
- ✓ Роль учителя на занятии.
- ✓ Как «держат» пространство для учеников.
- ✓ Объяснение положительных эффектов Кундалини Йоги.
- ✓ Основные рекомендации учителю Кундалини Йоги.

✓ 11 МОДУЛЬ

- ✓ Личность учителя Кундалини Йоги.
- ✓ Как стать «каналом» Учения и магнитом процветания.
- ✓ Кодекс совершенства учителя.
- ✓ Клятва учителя.
- ✓ Кодекс этики и профессиональных стандартов учителя.
- ✓ Как создавать свои программы и марафоны.
- ✓ Где брать учеников.
- ✓ Два закона учителя Кундалини Йоги.
- ✓ Сердце учителя.
- ✓ Почему учитель всегда будет процветать.