



ПРОГРАММА ТРЕНИНГА УЧИТЕЛЕЙ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Официальная программа подготовки Учителей Кундалини Йоги Level One
по стандартам Kundalini Research Institute (KRI, США)

За 12 месяцев вы проходите полный путь подготовки Учителя Кундалини Йоги

ТРИ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

01

Инструменты

Вы изучаете Крий, Медитации, Пранаямы, Мантры, работу с телом, умом и энергетической системой человека.



02

Опыт

Преподавательская практика начинается уже во время Тренинга. Вы проводите учебные классы, практикуетесь с одногруппниками, участие в проектах Школы и учиться взаимодействовать с группой.



03

Мировоззрение

На лекциях и классах с Лидер-Учителями вы изучаете Философию, Методологию и ключевые темы Кундалини Йоги.

Вы начинаете видеть за отдельными Криями и Медитациями целостную систему, понимать её традицию, принципы, устройство и роль Учителя.

КАК ПРОХОДИТ ОБУЧЕНИЕ

Каждый учебный модуль длится один месяц и включает несколько форматов:



Живые Онлайн-Классы
с Лидер-Учителями KRI



Классы с Записи
с Лидер-Учителями KRI



Практические Классы
с Лидер-Кураторами



Личная Практика



Домашнее задания и работа
с рабочей тетрадью модуля

Записи учебных занятий остаются доступны в течение 2 лет

1 МОДУЛЬ

ОСНОВЫ КУНДАЛИНИ ЙОГИ И ЭПОХА ВОДОЛЕЯ

Первый месяц знакомит с основами метода, его задачами и принципами. Вы начинаете понимать, что представляет собой Кундалини Йога, зачем мы её практикуем и какое место она занимает в системе йоги.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Лидерство в Эпоху Водолея. Цели и задачи Тренинга.
- Кундалини Йога - йога осознания и технология счастья в Эпоху Водолея
- Что означает поднять Кундалини? 5 сутр Эпохи Водолея
- Сенсорная система и интуиция - главные ориентиры Эпохи Водолея
- Что такое Йога? Зачем мы практикуем Кундалини Йогу
- Счастье - ваше право по рождению! 7 шагов к счастью

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы определяете свою цель на Тренинг, знакомитесь с ключевыми принципами Кундалини Йоги и начинаете понимать, что означает работа с энергией Кундалини. Формируется базовое представление о методе и его месте в вашей собственной практике.

2 МОДУЛЬ

ЭНЕРГИЯ, ПРАНАЯМА И БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЙОГИ

Второй месяц раскрывает механику практики. Вы изучаете происхождение йоги, работу с дыханием, замками и энергией, а также знакомитесь с классическими принципами йогического пути.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- История Йоги. Истоки Кундалини Йоги и почему КЙ эффективнее остальных видов Йоги.
- Замки - секреты сохранения энергии.
- Понятие Гуру. Самоинициация в Кундалини Йоге. Что значит пробудить Мастера в себе.
- Сутры Патанджали и Восьмеричный Путь
- Пранаяма - ключ к энергии и процветанию.
- Сила Кундалини. Что значит поднятие энергии Кундалини

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы начинаете понимать, как в Кундалини Йоге работают дыхание, замки и движение энергии. Осваиваете базовые дыхательные техники и глубже понимаете связь между физической практикой, вниманием и внутренним состоянием.

3 МОДУЛЬ

СТРУКТУРА КЛАССА, МАНТРЫ И ПЕРВЫЕ ШАГИ УЧИТЕЛЯ

Третий месяц переводит фокус от личной практики к преподаванию. Вы изучаете структуру класса, правила работы с крийями и медитациями и начинаете осваивать основные инструменты Учителя.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Как построить класс Кундалини Йоги.
Подбор крий и медитаций.
- Шабд Гуру - звуковой поток, отсекающий негативность.
- Ребефинг
- Время выполнения крий и медитаций.
Секрет количества дней.
- Главные мантры в Кундалини Йоге -
эффекты и значение
- Развитие доброты к себе и другим.

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы понимаете, как строится класс Кундалини Йоги, как подбирать практики и работать с их продолжительностью. Знакомитесь с основными мантрами и получаете базу для проведения первых собственных занятий.

4 МОДУЛЬ

УМ, МЕДИТАЦИЯ И ДЖАПДЖИ

Четвёртый месяц посвящён природе ума и медитации. Вы изучаете модель Трёх Умов и начинаете глубже работать с Джапджи как одной из ключевых практик традиции.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Ум и медитация. Три ума в Кундалини Йоге.
- Джапджи - Священная песнь Души.
- 40 паури Джапджи - 40 кодов Трансформации.
- Медитация. Пратяхара

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы начинаете лучше понимать работу собственного ума, механизмы потери и сохранения внимания и роль медитации в практике. Знакомитесь со структурой Джапджи и принципами работы с отдельными паури.

5 МОДУЛЬ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ И ПУТЬ ДУШИ

Пятый месяц соединяет соматическую работу, эмоциональный опыт и философский контекст Учения. Вы исследуете, как прошлый опыт отражается в теле и как традиция рассматривает путь человека через разные этапы жизни.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Соматическое исцеление эмоциональных блоков.
- История Сикхской Дхармы. 10 сикхских Гуру и архетипов.
- Космические циклы - Кали Юга.
- Соматическое исцеление травм детства.
- Основные шабды в Кундалини Йоге
- Путешествие Души - рождение, жизнь, смерть, возрождение.

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы получаете опыт работы с эмоциональными блоками и прошлым опытом через соматические практики. Одновременно расширяете понимание философского и исторического контекста Кундалини Йоги, изучаете основные шабды и представление о жизненном цикле.

6 МОДУЛЬ

АНАТОМИЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Шестой месяц соединяет классическую анатомию с йогическим представлением об энергетике тела. Вы изучаете основные энергетические потоки и начинаете видеть, как они соотносятся с физиологией человека.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Прана. Апана. Нади
- Западная анатомия - механика тела. Часть I
- Сила и предназначение мужчины. Природа мужчины
- Сушумна. Ида и Пингала. Пупочный центр
- Западная анатомия - механика тела. Часть II
- Божественная природа женщины

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы знакомитесь с системой Праны, Апаны и Нади, изучаете Иду, Пингалу, Сушумну и Пупочный центр. Параллельно осваиваете основы западной анатомии и расширяете понимание природы мужчины и женщины в традиции Кундалини Йоги.

7 МОДУЛЬ

10 ТЕЛ СОЗНАНИЯ И ТАНТРИЧЕСКАЯ НУМЕРОЛОГИЯ

Седьмой месяц знакомит с дополнительными моделями самопознания внутри системы Кундалини Йоги. Вы изучаете 10 Тел Сознания, виды медитаций и основы Тантрической нумерологии.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Садхана / Арадхана / Прабхупати. Виды медитаций.
- 5 ступеней мудрости.
- 10 тел сознания.
- Небесные Коммуникации - психотерапия 21 века.
- Шактипад - точка твоего роста.
- Тантрическая нумерология.

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы знакомитесь с системой 10 Тел Сознания и принципами Тантрической нумерологии. Начинаете рассматривать собственные качества и жизненные задачи через эти модели и расширяете набор медитативных инструментов

8 МОДУЛЬ

ГУМАНОЛОГИЯ, ОТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАЦИЯ

Восьмой месяц посвящён отношениям и жизненным циклам. Вы изучаете гуманологию, полярность мужчины и женщины, вопросы смерти и бессмертной Души, а также принципы коммуникации.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Гуманология и циклы жизни. Кризисы и благословения
- Полярность. Отношения мужчины и женщины
- Смерть и Акаал - Бессмертная Душа.
- Исцеление травмы прошлого через соматический опыт
- Йоговский образ жизни. Йоговское питание
- 5 правил гармоничной коммуникации

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы глубже понимаете отношения мужчины и женщины, закономерности жизненных циклов и влияние прошлого опыта на настоящее. Изучаете принципы йогического образа жизни и инструменты коммуникации, которые можно использовать в личных отношениях и преподавании.

9 МОДУЛЬ

ЖИЗНЕННЫЕ ЦИКЛЫ И ЙОГА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ

Девятый месяц рассматривает человека в контексте разных периодов жизни. Вы изучаете циклы жизненной силы, образ жизни, питание, отношения, а также особенности практики во время беременности и после родов.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- 10 сакральных законов успеха.
- Йоговский образ жизни, диета, питание, привычки.
- Кундалини Йога во время беременности и после родов.
- Гуманология - циклы жизненной силы.
- Отношения мужчины и женщины.
- 5 правил гармоничной коммуникации.

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы начинаете видеть жизненный путь человека как последовательность циклов и понимать, как меняются его потребности на разных этапах. Расширяете знания об образе жизни, отношениях и использовании практик в особые периоды жизни.

10 МОДУЛЬ

УЧИТЕЛЬ И ПРОЦВЕТАНИЕ

Десятый месяц посвящён профессиональной роли Учителя. Вы исследуете, как выстраивать пространство класса, взаимодействовать с учениками и развивать собственный путь преподавания.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Роль учителя на классе
- 10 сакральных секретов успеха учителя Кундалини Йоги
- Путь процветания Учителя Кундалини Йоги.
Гурудакшина как благословение
- Соединяя небеса и землю стань процветающим

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

Вы глубже понимаете роль Учителя и принципы взаимодействия с учениками. Учитесь удерживать пространство класса, развиваете уверенность в преподавании и исследуете тему профессионального процветания Учителя.

11 МОДУЛЬ

ИДЕНТИЧНОСТЬ И ЭТИКА УЧИТЕЛЯ

Финальный месяц собирает весь путь обучения в целостное понимание роли Учителя Кундалини Йоги. Основной фокус — профессиональная ответственность, этика, связь с традицией и готовность самостоятельно вести классы.

ТЕМЫ МОДУЛЯ

- Роль Учителя Кундалини Йоги. Молитва учителя.
- Основа личности Учителя. Кодекс Этики. Закон платы.
- Стать маяком света!
- Роль учителя на классе. Как держать поле.
- Связь Учителя и Золотой Цепи. Роль учителя вне класса.
- Благословение Мастера.

РЕЗУЛЬТАТ МОДУЛЯ

К завершению Тренинга вы понимаете основные этические и профессиональные принципы работы Учителя, свою роль внутри и вне класса и ответственность перед учениками. Все знания и практика предыдущих месяцев соединяются в более целостную позицию Учителя Кундалини Йоги.

ВАХЕ ГУРУ

ПОСЛЕ ТРЕНИНГА У ВАС БУДУТ ЗНАНИЯ И ОПЫТ, ЧТОБЫ СОЗДАВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПРОЕКТЫ

- тематические классы;
- 11-, 21- и 40-дневные программы;
- онлайн- и офлайн-марафоны;
- ретриты и живые практические пространства;
- собственные программы по работе с состоянием, энергией и сознанием;
- индивидуальные сессии с подбором практик под запрос;
- классы в йога-студиях;
- женские круги и тематические встречи;
- практики на фестивалях и мероприятиях;
- онлайн-клубы и закрытые сообщества;
- утренние и вечерние практики, тематические циклы;
- проекты на стыке йоги, wellbeing, психологии и лидерства.

ДЛЯ СВЯЗИ С КУРАТОРОМ ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ МЕССЕНДЖЕР ПО КНОПКАМ НИЖЕ:



СВЯЗАТЬСЯ В МАКС

ОПЛАТИТЬ ТРЕНИНГ



СВЯЗАТЬСЯ В ТЕЛЕГРАМ