



shuniayoga

FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

TEMARIO

- **La Era de Acuario y el despertar:** Los 5 Sutras de la Era de Acuario... Mensaje de Yogui Bhajan sobre el Amanecer de la Era de Acuario...
- **Las raíces de Kundalini Yoga:** ¿Qué es yoga?...
- **Variedades de Yoga...**
- **Historia de los Yoga y de los Sutras de Patanjali:** Las 6 escuelas filosóficas, los Yoga Sutras de Patanjali...
- **Kundalini Yoga y el Sikh Dharma:** Estudiantes de acción elegante.
- **La Cadena Dorada, el Maestro Espiritual y Yogui Bhajan:** La virtud de un Maestro, el Gurú, vida de Yogui Bhajan...
- **Despertando la Conciencia. Sonido y Mantra:** Cantar mantras, variedades de mantras, la naturaleza del sonido, el poder de la oración, tecnología cuántica del Shabd Guru, Los efectos terapéuticos del Japji, mantras mas usados en Kundalini Yoga...
- **Respiración (Pranayama):** Pautas, respiración larga y profunda y sus beneficios, respiración de fuego(Agni Pran) y sus beneficios, proporciones de la respiración, respiración alternada por las fosas nasales, sitkali Pranayama...
- **Kriya en Kundalini Yoga. Ásana, Mudra y Bhandas:** Reflexiones sobre la ásana, ángulos y triángulos, calentamientos, posturas básicas para sentarse, mudras básicos, cerradura de cuello (Jalandhara bandh), cerradura diafragma (Uddiyana bandh), cerradura de raiz (Mulbandh), la gran cerradura (Mahabandh)...
- **Relajación:** Durante la clase de yoga, la mejor relajación , dirigir una buena relajación, crear ambiente para la relajación, salir de la relajación, relajación guiada por un Maestro...
- **Mente y Meditación:** El pensamiento, beneficios, oración y meditación, detener la mente, prepararse para la meditación, dhrist, minutos de meditación, usar el gong, usar mala, comunicación espiritual, Kriyas de Venus...



shuniayoga

Sicilia, 236 bis.
08013 / Sagrada Familia
Barcelona, España

T. (+34) 93 265 89 26
info@shuniayoga.com
www.shuniayoga.com

- **Sadhana (disciplina), Aradhana (actitud) y Prabhupati (maestría):** La perspectiva del cambio, Mantras de Sadhana de la Era de Acuario, guía para dirigir la Sadhana...
- **Anatomía funcional occidental:** Sistemas circulatorio, linfático, respiratorio, digestivo, endocrino, nervioso, músculo-esquelético, columna, inmunológico y urogenital.
- **Anatomía Yóguica:** Prana, Ápana, Nadis y la Kundalini.
- **Anatomía Yóguica:** Los Chakras.
- **Anatomía Yóguica:** Los Diez Cuerpos Sútiles.
- **Anatomía Yóguica:** El punto del ombligo.
- **Filosofía Yóguica. Conceptos básicos en la Filosofía del Yoga:** La ley cósmica, G.O.D, maya, los tatwas, las gunas, el viaje del alma, dharma, karma, reencarnación, liberación, los ciclos cósmicos.....
- **Desarrollo Espiritual:** Las cinco etapas en el camino de la sabiduría y las diferentes técnicas y Maestros necesarios para cada etapa.
- **Humanología y estilo de vida yóguico:** Ciclos de vida, destino, el poder de la madre, relaciones, muerte, prosperidad, los diez secretos del éxito...
- **Estilo de vida Yóguico:** como dormir, despertarse, la ciencia de la hidroterapia, como peinarse, acerca de las drogas.....
- **Dieta Yóguica:** Tu eres lo que comes, alimentos para la salud, las tres raíces de la trinidad, alimentos para hombres, alimentos para mujeres, recetas...
- **El papel del Maestro en Kundalini Yoga:** La identidad de un Maestro, el código ético de un Maestro de Kundalini Yoga, Las 16 facetas de un Maestro de Kundalini Yoga, la personalidad de un Maestro.
- **Papeles y responsabilidades en el contexto de la clase:** Estructura de la clase, la proyección, la pureza de las enseñanzas, relación con los alumnos...
- **Afrontar los desafíos de enseñar Kundalini Yoga:** Como enseñar a adultos, mujeres embarazadas, a gente con adicciones, manejo del estrés...
- **Recursos para los Maestros de Kundalini Yoga:** KRI, IKYTA, 3HO, AEKY, YOGA ALLIANCE... recursos, publicaciones...
- **Forma y Alienación Divina:** La ciencia de la majestuosidad, la geometría de las posturas, consejos para enseñar posturas...



KRIYAS

Series favoritas de los Maestros: Despierta tus diez cuerpos / Serie básica para la energía espinal / La flexibilidad de la columna / Kriya para la elevación / Nabhy Kriya / Nabhy Kriya para Prana y Apana / Sat Kriya / Fortalece el aura / Serie para el estrés, las suprarrenales y los riñones / Surya Kriya

Más series magníficas: Resistencia a la enfermedad y ayuda para el corazón / Serie de ejercicios para los riñones / Cimientos para el Infinito / Sistema intestinal saludable / Kriya para la resistencia a la enfermedad / Kriya para el Sadhana matinal / Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda / Kriya para el ajuste del ombligo / Campo magnético y centro del corazón / Nuevos pulmones y nueva circulación / Serie para la glándula pituitaria / Equilibrio de prana y apana / Libera la tensión premestrua y equilibra la energía sexual / Transforma el triangulo inferior en triangulo superior / Rutina de Sat Kriya / Wahe Guru Kriya

Más kriyas fantásticas: Kriyas de Venus / Balanceando los Tattvas / Conquista el sueño / Construye resistencia y provee la chispa para las glándulas / Coordinar los hemisferios y sanar las memorias ocultas / Coordinar la mente, el cuerpo y el alma / Abre las vías respiratorias / Deja vivir al hígado / Descargar el inconsciente / Despertar tu verdadero yo / Despertar la conciencia / Ejercicios para mujeres / Ejercitando el nervio vago central / Ejercitando la energía angular del cuerpo / Ejercicios para el potencial del hombre / Entrénate con fuerza y proyéctate como un guerrero / Equilibrar las glándulas pineal, pituitaria y hipotálamo / Equilibrar los Vayus / Evitar enfermedades y resfriados / Experimentar tu personalidad elemental / Fortalece tu sistema inmunológico.

MEDITACIONES

Meditaciones y Pranayamas sin mantra: Eficacia y capacidad aeróbica / Serie básica de respiración / Ejercicio para la conciencia de respiración / Respiración de fuego con garras de león / Calibre para una autoridad propia constante / Meditación del calibre de la vida / Meditación “mudra de polaridad compuesta” / Fortificador del sistema inmunológico: El sol interno / Reflejo resolvente del conflicto interno / Meditación del corazón liberado / Mahan Gyan Mudra / Meditación para un corazón tranquilo / Meditación para cambiar el ego / Meditación para conquistar la autoanimosidad / Meditación para el equilibrio emocional / Meditación para desarrollar el sistema autosensorial / Meditación para conocer el campo / Meditación para un ser estable / Purificación de los nadis / Serie energizante de pranayamas / Prespectiva y equilibrio emocional / Sitali Pranayama / Equilibrio de los Tattvas mas allá del estrés y de la dualidad / Meditación Tratakam

Meditaciones con mantra: Antar Naad Mantra / El Adi Mantra completo / Despierta el sanador interno / Meditación para la brecha azul / Meditación del escudo divino / Mediación de la gracias de Dios / Meditación Gunpati Kriya / El anillo tántrico de sanación / Sanación con el Siri Gaitri Mnatra / Meditación “yo soy feliz” para los niños / Meditación Indra Nitri con Siri Mantra / Laya Yoga Kundalini Mantra / Para aprender a meditar / Canto largo (Adi Shakti Mantra) / Mahan Jaap / Meditación con mala / Meditación del toque del Maestro / Meditación hacia el Ser / Meditación en la Madre Divina / Meditación para sanar adiciones / Meditación para abrir el corazón / Meditación para la proyección y la protección desde el corazón / Meditación para la prosperidad I / Meditación para la prosperidad II / Meditación para una autoevaluación / Meditación para la autobendición / Meditación para el estrés / Meditación de Naad para comunicarse desde la totalidad / Meditación de Naad para comunicar con tu ser sincero / Meditación de Naad: Naad Namodan Rasa / Meditación con el Gong para el rejuvenecimiento parasimpático / Meditación con el Pran Bandha Mantra / Meditación para el rejuvenecimiento / Meditación de Sat Nam en siete olas / Sodarshan Chakra Kriya / Tershula kriya





SOBRE FORMACIONES NO OFICIALES

En España se ofrecen múltiples cursos de formación de profesores de Kundalini Yoga pero no todos siguen la pureza de las enseñanzas y están reconocidos por las instituciones legadas por Yogui Bhajan, KRI e IKYTA. Algunos de estos cursos de formación son plagios y otros fraudes.

AEKY se creó a petición de Yogui Bhajan, en parte, para que los futuros profesores tuvieran una comunidad que preservase estas enseñanzas y garantizase la pureza de éstas. Ten en cuenta que AEKY es el único ente autorizado en España para certificar profesores de Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogui Bhajan.

Cada día más conocemos acerca de personas que dicen ser instructores de Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogui Bhajan que ofrecen informaciones y prácticas erróneas e, incluso, contrarias a las enseñanzas. Comprobamos que, en la mayoría de casos esto es fruto de haber seguido formaciones no homologadas. Esto repercute en la pureza y calidad del servicio ofrecido a las personas que acuden a practicar Kundalini Yoga y en la imagen de Kundalini Yoga en sí mismo tal y como Yogui Bhajan nos lo transmitió.

Si estás pensando en formarte como profesor de Kundalini Yoga puedes preguntar a los responsables de la formación quien expide los certificados en su curso. Si no certifica AEKY ya sabes que no es una formación que garantiza la pureza de las enseñanzas. Todas las formaciones publicitadas en nuestra web están reconocidas a nivel Internacional.

AEKY recibe peticiones de profesores formados en Kundalini Yoga provenientes de formaciones no reconocidas para participar en el colectivo, pero AEKY no puede aceptar estas peticiones. Muchas de estas formaciones no cumplen con el programa oficial, en otras los formadores se erigen como los Maestros y hacen suyas las enseñanzas, otras diluyen la enseñanza mezclando diferentes tipos de Yoga e incluyendo disciplinas no relacionadas con el Yoga,...

Es importante saber que en algunos casos hay formadores que no solo no han hecho el programa para ser formadores sino que ni tan solo han cursado el curso de profesores.

Esperamos que este texto pueda ayudar a que nadie se sienta engañado al acabar una formación no reconocida.

