



**KUNDALINI YOGA  
KURS NAUCZYCIELSKI**  
"The Aquarian Teacher, KRI Level One Teacher  
Training Program"

**MIĘDZYNARODOWY TRENING, POZIOM 1,  
Certyfikowany przez Kundalini Research  
Institute**

**KOŻYCZKOWO 2019**



**ZAWARTOŚĆ:**

- Cele kursu
- Opłaty za kurs
- Warunki ukończenia
- Trenerzy
- Terminy
- Rejestracja
- Formularz zgłoszenia

**Yogi Bhajan PhD**, Mistrz Kundalini Yogi, przyjechał do USA w 1969 z misją: "Przyszedłem, by stworzyć Nauczycieli, a nie zbierać uczniów". Od tego czasu podróżował międzynarodowo i nauczał Kundalini Yogi, Yogi Świadomości

W 1969 r. Yogi Bhajan założył 3HO – the Happy, Healthy, Holy organizację, opartą o podstawowe prawo "Szczęście jest twoim prawem z urodzenia." Przez 3HO i Kundalini Research Institute (KRI), Yogi Bhajan wyszkolił tysiące nauczycieli Kundalini Yogi. W 1994 3HO założyła International Kundalini Yoga Teachers Association, (IKYTA), by dalej rozprzestrzeniać nauki poprzez połączony wysiłek nauczycieli Kundalini Yogi na świecie.

**NAUCZYCIEL ERY WODNIKA - KOŻYCZKOWO 2019**

**23 MAJA – 24 LISTOPADA 2019**

***\*KRI Poziom 1 Programu Międzynarodowego Kundalini Yogi jak nauczał Yogi Bhajan***

**CELE KURSU**

- Nauczyć się mechanizmów mistrzowskiego opanowania umysłu, by dokonać zmian w kierunku zdrowszego trybu życia i znaleźć spokój w sercu.
- Poznać narzędzia transformacji starych nawyków i wzorców by stworzyć harmonijną relację ciało – umysł - duch
- Rozwinąć rzeczywiste doświadczenie i wiedzę o ścieżce jogicznej
- Zrozumieć podstawową naturę, technologie i pojęcie Kundalini Yogi
- Doświadczenie transformacji poprzez praktykę tych nauk
- Rozwinąć umiejętności, wiarę w siebie, kwalifikacje i świadomość wymaganą, by uczyć Kundalini Yogi (później możesz dzielić się wszystkim, co osiągnęłaś/eś, za co otrzymałaś/eś certyfikat)
- Doświadczyć poczucia jedności z innymi uczestnikami wspólnoty, lokalnymi nauczycielami i 3HO na świecie
- Rozwinąć połączenie z duchowym Złotym Łańcuchem poprzez nauki mistrza Yogi Bhajana.

**OPLĄTY ZA KURS**

**Koszt kursu:**

- 1550 Euro netto przy wpłacie 400 Euro bezzwrotnej opłaty rezerwującej miejsce do 23.02.2019, reszta gotówką podczas I modułu lub

- 1700 Euro netto przy wpłacie 400 Euro bezzwrotnej opłaty rezerwującej miejsce po 23.02.2019, reszta gotówką podczas I modułu

Koszt pobytu w Ośrodku w Koźyczkowie: 120 zł brutto/dzień (3 posiłki wegańskie, nocleg)

## **WARUNKI UKOŃCZENIA KURSU:**

Studenci muszą spełnić poniższe kryteria, by ukończyć kurs i otrzymać certyfikat:

**Płatność: wniesienie pełnej opłaty za kurs.**

**Uczestnictwo:** Studenci muszą wziąć udział we wszystkich spotkaniach kursu. W wyjątkowych okolicznościach można ukończyć kurs uczestnicząc w przyszłym kursie nauczycielskim KY.

**\*Ważne:** *maksymalny czas na spełnienie wszystkich wymogów i obecności wynosi 2 lata od daty początkowej kursu.*

**Yoga Białej Tantry:** Ponad wymogi opisanej poniżej, studenci są zobowiązani do uczestnictwa w jednym dniu Yogi Białej Tantry

**Godziny:** Kurs składa się z co najmniej 200 godzin (dodatkowy czas na egzamin, pisemną pracę domową i jeden dzień Yogi Białej Tantry)

- 180 godzin zajęć kursu
- 20 godzin co najmniej 40-dniowej medytacji (31 minut dziennie w czasie własnym studenta) i 40 dni praktyki Kriyi (zestaw ćwiczeń).
- 12 godzin czytania [zobacz czytanie merytoryczne (skoncentrowanie na poznaniu i zrozumieniu technologii i jej efektów)]
- Uczestnictwo w minimum 10 sadhanach/poranne medytacje podczas kursu.
- W ten czas włączone jest również obejrzenie co najmniej dwóch video Yogi Bhajana.

**Czytanie:** czytanie merytoryki: Podręcznik Kursu i dwa rozdziały z "Dotyk Mistrza" Yogi Bhajana. Zalecane czytanie: Sutr Patandżalego, innych podręczników Kundalini Yogi

**Dodatkowe zajęcia:** Studenci są zobowiązani do okazania dowodu uczestnictwa w minimum 20 zajęciach Kundalini Yogi w czasie kursu lub po zakończeniu. Te zajęcia powinny być prowadzone przez certyfikowanych nauczycieli Kundalini Yogi.

**Praktyka nauczania:** Studenci powinni przeprowadzić 5 zajęć, zorganizowanych przez siebie, jako doświadczenie nauczania. Każde z zajęć powinno mieć min. 3 uczestników. Zajęcia mogą być raz w tygodniu. Krótka notka o doświadczeniu nauczania powinna być przekazana wraz z pracami domowymi

**Ocena Studenta:** Końcowa ocena studenta za ukończenie kursu odbywa się na podstawie spełnienia powyższych kryteriów oraz oceny ogólnej od nauczyciela opiekującego za:

- Zaangażowanie studenta w kurs (włączając prowadzenie sesji jogi na kursie)
- Ogólne uchwycenie istoty materiału kursu
- Przestrzeganie Kodeksu 3HO Postępowania Nauczycieli Kundalini Yogi
- Satysfakcjonująca ocena egzaminu i pracy domowej

W razie konieczności, ocena będzie uwzględniała rozmowę pomiędzy studentem i dwoma opiekującymi nauczycielami.

### **Egzamin i praca podczas kursu:**

- Prowadzenie dziennika doświadczeń i postępów codziennej 40-dniowej praktyki. Zawiera ona jedną Medytację 31 min. i Kriję wybraną podczas kursu dostosowaną do procesu rozwoju studenta podczas kursu.
- Zaliczenie w stopniu satysfakcjonującym (+75 pkt) pisemnego egzaminu.
- Opracowanie dwóch oddzielnych curiculów kursów, które są dwoma różnymi programami dla dwóch różnych grup. Więcej informacji będzie podanych podczas kursu.

**Ocena nauczycieli opiekujących:** Student powinien dostarczyć kwestionariusz osobistej oceny przez każdego nauczyciela opiekującego na kursie. Będzie on przedstawiony do siedziby Kundalini Research Institute (KRI) .

**Po ukończeniu kursu:** Student otrzyma Certyfikat KRI Instruktor Kundalini Yogi, Poziom 1, do nauczania Kundalini Yogi jak nauczał Yogi Bhajan. Ten kurs jest zatwierdzony przez Kundalini Research Institute (KRI) i kwalifikuje nauczyciela do rejestracji jako członek International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), zamieszczenie w internetowym wykazie i inne zawodowe korzyści.

## TEMATY:

### Definicja jogi, tożsamość nauczyciela i Siedem kroków

Wprowadzenie i wytyczne kursu. Definicja jogi i jogina. Rodzaje jogi. Cel jogi. Pochodzenie i fundamenty jogi. Etapy jej rozwoju. Era Wodnika. Co to jest KY, jej kompletna jedność. Dharma i Sadhana. Tożsamość nauczyciela, Ong Namó Gurudev Namó, struktura zajęć.

### Dźwięki, Mantry i Osobista praktyka

Shabd guru – Kwantowa technologia dźwięku. Era Wodnika: zmiany i wyzwania czasów. Mantra (kontynuacja) – jej znaczenie, efekty i jak czantować. Sadhana: twoja osobista praktyka duchowa. Wybór i zobowiązanie do 40-dniowej medytacji

### Anatomia, energetyka, styl życia

Mapa – jogiczna i zachodnia anatomia.

Systemy ciała i specyficzne organy. Jak joga i dieta pomagają. Proces jogi; koncepcja energetycznego odmłodzenia /balansu/ eliminacji [G.O.D.] Jogiczna anatomia Gun, Tattw, Czakr, Nadis, Vayus, prany i apany. Ścieżka Kundalini i 3 zamki/bhandy

### Oddech i Styl życia

Pranayama: Ciało – oddech – umysł – świadomość co, jak i dlaczego oddechu. Jego natura, ważność, różnorodność i efekty. Jogiczny styl życia: wskazówki, mądrość i rady na wszystkie aspekty życia. Jak się budzić rano, hydroterapia, dieta, pory dnia, najlepszy sen. Uzależnienie i jak joga pomaga. Uwagi i zagrożenia. Moc/pieniądze/seks

### Znajomość i dzielenie się technologią

Kundalini Yoga – technologia na lata; Krije i asany (kąty, trójkąty, rytm). Efekty, korzyści i uwagi. Świadomość pępka. Trzy nadi: Ida/Pingala/Sushmana. Oddech i świadomość.

### Umysł i medytacja

Umysł i 3 umysły. Medytacja: rodzaje, etapy i koncentracja; czas w minutach i dniach. Więcej o mantrze, niebiańskiej komunikacji, mudrach, modlitwie, Dharanie, Dhyanie, Samadhi, uzdrawianiu, Bani.

### Humanologia.

Świadome relacje, dusza i biegunowość.

Dusza przychodząca do narodzin. Jesteśmy Duchami mającymi ludzkie doświadczenie. 120 dni i cykle życia. Matka. Bycie kobietą/mężczyzną, wzrastanie. Relacje: najwyższa joga – z perspektywy duchowej psychologii. Medytacje dla mężczyzn i kobiet, Krije Venus, Tantra, punkty księżycowe, itd. Wskazówki dotyczące komunikacji. 7 kroków do szczęścia.

### Role i obowiązki

Role i obowiązki podczas i poza zajęciami. Struktura zajęć, przygotowanie do nauczania. Przygotowanie otoczenia. Trudne pytania i trudne sytuacje. Przygotowanie zajęć, relacja ze studentami, sprawy administracyjne, Gurudakshina. Relacje KY i Sikh Dharmy. Nauczanie w różnych przestrzeniach, różne poziomy, różne grupy 5 etapów studenta, 4 błędy, 2 prawa: podtrzymuj i dostarczaj. Natura i sztuka nauczyciela – Przysięga Nauczyciela. Kodeks etyczny – kodeks zawodowy i 16 aspektów nauczyciela

### Jogiczna filozofia

Kluczowe warunki i pojęcia w filozofii jogicznej. Osiem członów Patandżalego; śmierć i umieranie. Sutry Patandżalego. Koncentracja. Cykle manifestacji i drabina subtelności. Etapy, przypadki, szanse i technologia. Umarły/wyzwolony podczas życia.

### Ukończenie i kontynuacja

Będąc zrelaksowany i świadomy dziesięć-w-jednym ludzkich istnień; 10 ciał i zasady numerologii tantrycznej jak nauczał Yogi Bhajan. Relaksacja, jej ważność i różne techniki. Koncentracja; mistrz i misterium. Wspólnota i ciągłość. Źródła dla nauczyciela. Odpowiedzi i pytania. Przygotowanie do egzaminu.

Informacje, pytania:

Marek Miedziewski 602 777 202,

Basia Baczkura 608 585 737, [basiabaczkura@gmail.com](mailto:basiabaczkura@gmail.com)

## **FORMULARZ REJESTRACYJNY KURSU NAUCZYCIELSKIEGO KUNDALINI YOGI POZIOM I: INSTRUKTOR KY**

- ✓ Niniejszym zgłaszam swój udział w Kursie Nauczycielskim KY Poziom I w Koźyczkowie w 2019 r., zgodnie z powyższymi informacjami.
- ✓ Przeczytałam/em i rozumiem warunki ukończenia kursu (str. 2)
- ✓ Załączam dowód wpłaty bezzwrotnego zadatku 400 Euro (1500 zł)
- ✓ Rozumiem, że koszt całego kursu wynosi 1.550 netto / 1.700 Euro netto (zaznacz wybraną opcję płatności) i zobowiązuję się zapłacić: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Dołączam list wyjaśniający powód dlaczego chcę wziąć udział w tym kursie oraz moje dotychczasowe doświadczenie w jodze.**

Data urodzenia \_\_\_\_\_

Imię I nazwisko/ Name of the Applicant \_\_\_\_\_

Adres/Address \_\_\_\_\_

Kod pocztowy \_\_\_\_\_ Miasto \_\_\_\_\_

Tel./Telephone \_\_\_\_\_ tel. komórkowy/Mobile \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

\*Wpłata pierwszej raty upoważnia do otrzymania kopii Podręcznika Kursu.

### **W razie konieczności powiadomić:**

Imię I nazwisko/Name \_\_\_\_\_

stopień pokrewieństwa \_\_\_\_\_

Telephone \_\_\_\_\_ Mobile \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Oświadczenie:** Zgodnie z moją najlepszą wiedzą nie ma medycznych przeciwwskazań natury fizycznej i mentalnej do wzięcia udziału w tym kursie. W razie konieczności należy skonsultować się z lekarzem, przed rejestracją na kurs. Rozumiem, że nauki Yogi Bhajana nie zastępują porady medycznej.*

**PODPIS** \_\_\_\_\_

**Data i miejsce** \_\_\_\_\_

[www.kozyczkowo44.pl](http://www.kozyczkowo44.pl), [www.adishakti.eu](http://www.adishakti.eu)