



KUNDALINI YOGA KURS NAUCZYCIELSKI

“The Aquarian Teacher, KRI Level One Teacher
Training Program”

MIĘDZYNARODOWY TRENING, POZIOM 1,
Certyfikowany przez Kundalini Research
Institute

KOŹYCZKOWO



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

**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.

OPŁATY ZA KURS

Zgodnie z informacją na <http://adishakti.eu/miedzynarodowy-kurs-nauczycielski/>

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:** *studenci dostarczają wszystkie wymogi certyfikacyjne najpóźniej na ostatnim module 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 Instruktora 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

FORMULARZ REJESTRACYJNY KURSU NAUCZYCIELSKIEGO KUNDALINI YOGI POZIOM I: INSTRUKTOR KY

- ✓ Niniejszym zgłaszam swój udział w Kursie Nauczycielskim KY Poziom I w Koźyczkowie w roku: zgodnie z powyższymi informacjami.
- ✓ Przeczytałam/em i rozumiem warunki ukończenia kursu (str. 2)
- ✓ Załączam dowód wpłaty bezzwrotnego zadatku 400 Euro
- ✓ Rozumiem, że koszt kursu wynosi 1.550 netto / 1.700 Euro netto (kwota ta nie uwzględnia podatków)

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 _____ @ _____

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.kozyczkowo.info, www.adishakti.eu