

# FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA ESCUELA DE VIDAYÓGUICA

Dirigido por : Hargobind Singh Khalsa

Título certificado internacional Yoga Alliance y Prem

Barcelona  
Lleida  
Girona  
Valencia  
Alicante  
Bogotá



**Gobinde**  
Yoga Valencia  
[www.gobinde.com](http://www.gobinde.com)



**HappyYoga**  
[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)



Wari

# BIENVENIDA AL CAMINANTE

Bienvenido a este programa de formación en la ciencia yóguica para ayudar al desarrollo de personas libres, contentas y éticas.

Nuestra escuela está basada en las enseñanzas de Yogui Bhajan, en Kundalini Yoga y otras disciplinas yóguicas y filosóficas que completan la búsqueda del alma inquieta.

Te serviremos encantados enseñándote con profundidad y familiaridad para que seas un buen profesor de Kundalini Yoga. Diferentes técnicas yóguicas y filosofía, desde el respeto de saber que el gurú está ya en tu corazón y que la Verdad no se puede enseñar puesto que está escrita en la mente espiritual de cada ser.

Para estimular este proceso de crecimiento como ser humano y como profesor, nos rodearemos de kriyas, asanas, pranayamas, meditaciones, cantos devocionales, mantras, textos sagrados, poemas místicos, filosofías, recetas ayurvédicas y técnicas yóguicas en un ambiente de amor y libertad.

La importancia de esta formación no es sólo obtener el título de Profesor de Yoga, sino despertar a una experiencia de vida consciente, para resolver tus nudos internos y alegrar tu vida y la de los que te rodean.

Este folleto te dará una idea aproximada de lo que se desarrollará durante 2 años de formación para tu cuerpo y tu mente. Deja que la intuición apoye tu decisión.



# PREM: EL AMOR SIN LÍMITES

En el centro de nuestro sistema de chakras está Anahata, el chakra del amor universal. Cuando alcanzamos este nivel de conciencia y de experiencia, nos percatamos de que estamos unidos con el todo en un solo corazón y una sola vida. Este contento profundo resuelve los conflictos de la persona, de la familia, de la sociedad y del mundo. Éste es el punto de enfoque de los profesores a cargo de la formación: el amor sin límites como paso siguiente y como único remedio a nuestras desdichas, con el yoga como herramienta para alcanzarlo.

Queremos acompañar a la persona que busca el tesoro de su corazón compasivo y libre. Queremos apoyarla, alimentarla, inspirarla, bendecirla y verla volar en libertad. Investigaremos el verdadero significado de la devoción, más allá de credo o dogma, bucaremos en nuestro verdadero sentir de amar la vida y nuestro caminar en ella como algo sagrado y lleno de gozo, donde nuestros actos tienen una repercusión consciente y responsable como resultado de la viveza de nuestro amor. La mente y nuestro sentido personal del yo que tantas inquietudes nos promueven, se rinden para dar paso a una experiencia real que nos desvela el sentido de nuestra vida.

# RELACIÓN MAESTRO ALUMNO

Aprendemos de verdad cuando las palabras nos llegan directo al corazón. Por eso, desde tiempos antiguos la clave de la enseñanza se basa en la transmisión personal maestro-alumno. Pensamos que debe seguir siendo así en nuestros días. Ocurre algo maravilloso cuando el alumno toma su rol de humilde aprendiz y el maestro toma el de transmisor del Infinito. En la luz de esta relación se da una profunda transformación y un verdadero transvase de conocimiento.

En nuestros grupos se repite el mismo milagro año tras año, una corriente de amor nos abre y nos une para aprender y crecer.

Hargobind Singh es el maestro y director de esta formación. Su manera de ser sencilla y amorosa, sus cualidades como orador inspirado, su carrera honesta y su devoción por la Verdad, ayudarán a sembrar en ti semillas de alta calidad. Con la ayuda de su equipo, te acompañará en este periodo de madurez y sanación.

# YOGUI BHAJAN

Yogui Bhajan enseñó incansablemente durante 40 años en occidente, este yoga poderoso que nos ayuda a ser felices. Solía decir que no había tiempo que perder. El legado de las enseñanzas de Kundalini Yoga inspiradas y actualizadas por Yogui Bhajan son una gran ayuda en estos tiempos para despertar a la humanidad y darnos la fuerza y el impulso para tomar otro rumbo. El Kundalini Yoga que enseñó Yogui Bhajan, nos alienta y nos pone en marcha. Despertar la energía de nuestro cuerpo nos hace experimentar nuestra verdadera identidad y nuestro destino como seres humanos realizados en la compasión. Kundalini Yoga es el yoga de nuestro tiempo y para nuestra mentalidad. Con la práctica nos llenamos de salud, energía y claridad para poder abrirnos y dirigir nuestra vida desde el centro comando del amor, Anahata.

En nuestra escuela recibirás enseñanzas directas de un gran linaje yóguico que se remonta a 5.000 años antes de Cristo, en la versión que Yogui Bhajan ha dejado tras de sí.



# KUNDALINI YOGA. ORGÁNICO, CUÁNTICO Y ESPIRITUAL.

## YOGA ORGÁNICO

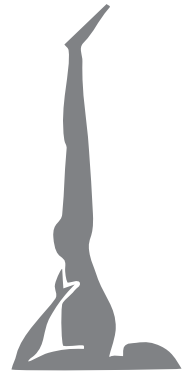
Con las posturas y técnicas de respiración, todo tu cuerpo se transforma: músculos, articulaciones, órganos, glándulas. Descargamos el cuerpo físico de las toxinas y de la información del pasado allí acumulada. Te sientes fresco y sano, literalmente construyes nuevos órganos y un nuevo cuerpo. Éste es el motivo principal por el que el yoga entró en occidente y sigue siendo el aliciente de muchos para practicar. Cuando adoptamos una asana de yoga, la experiencia de cada uno es muy personal, pero para todos supone un reto porque nos estimula a ir más allá. Nos enfrentamos a las resistencias corporales y a la vez aprendemos a gestionar las resistencias mentales y emocionales. Aun con una mentalidad muy racional, no podemos dejar de sentir cuánto se estira y se refuerza nuestra psique con una asana.

No importa de qué capacidad física partes, con disciplina y paciencia avanzarás dándole a tu cuerpo limpieza y energía, flexibilidad y potencia física. Amamos el yoga porque nos devuelve libertad de movimiento físico y mental.

Una kriya de Kundalini Yoga es una serie de asanas y pranayamas que consiguen un resultado concreto a nivel corporal y sutil. Aquí tienes los nombres de algunas de las kriyas que aprenderás en profundidad para poder enseñar con excelencia:

### Kriyas

Entrénate con Fuerza  
Kriya para la Flexibilidad  
Kriya Básica para la Columna  
Despierta a tus Diez Cuerpos  
Despierta a la Conciencia  
Kriya para la Prosperidad  
Despertar tu Verdadero Yo  
Fortalecer el Abdomen  
Eleva tu Energía Arriba  
Kriya para la Eliminación y la Circulación Sanguínea  
Nabhi Kriya  
Kriya para Ser Instintivo  
Kriya para el Swadhisthana Chakra  
Kriya para la Glándula Pituitaria



## YOGA CUÁNTICO O ENERGÉTICO

Los físicos se sorprendieron, a principios del pasado siglo, con el descubrimiento de que los elementos más pequeños que el átomo, no respondían a las leyes de la materia sino que se comportaban también como ondas de luz. En su base fundamental, nuestro mundo físico es un océano de partículas de luz que se encienden y se apagan.

Desde muy antiguo los yoguis experimentaban y veían esas partículas luminosas, a las cuales llamaron Prana. Los kundalini yoguis aportan su técnica en actuar sobre el prana. Con la atención, la mirada, los mudras, las posturas de ángulos exactos, el movimiento poderoso de la pelvis, el toque de la lengua en puntos del paladar, la respiración de fuego y otras técnicas de respiración, las bandhas, las retenciones de la respiración y la concentración, generamos prana y empujamos millones de partículas de energía por todo el cuerpo y a toda el aura, hasta sentirnos resplandecer. Las kriyas de Kundalini Yoga mueven prana a través de los nadis (meridianos) y de los chakras. El aura se recarga, se limpia y se colorea de tal manera, que la visión de la vida cambia y mejora. Aprenderás a sentirlo y a conducir a los demás a esta experiencia energética.

## YOGA ESPIRITUAL

Meditar despierta la conciencia de quién eres y te pone en el trono de tu poder personal. Meditar es vaciarse de todo aquello que te sobra para vivir ligero y feliz. Meditar es ganar la capacidad de estar en el presente instantáneo, aprendiendo a disfrutar y a resolver, a tomar decisiones con sosiego, a reír a carcajadas... Meditando crearás en ti una fuente de armonía inagotable que te hará portador de la luz del ser para ser, amar para amar, ver para ver...

De todas las técnicas de meditación que aprenderás, seguramente una que te encantará (y te servirá más) es el canto de mantras. Cantar y repetir mantras sagrados endulza, consuela, sana, inspira, refuerza, empuja al perdón profundo, trae el recuerdo de la música de las estrellas, une lo separado, pone a vibrar lo paralizado, humedece lo seco, ilumina lo turbio, te conecta con los archivos akáshicos, alimenta al sabio que hay en ti, al místico que hay en ti, al artista que hay en ti. Abre la 10ª puerta hacia los chakras superiores facilitando la meditación.

La meditación es un proceso sencillo. Es el arte de romper malos hábitos, purificar la mente para poder escuchar a tu gurú interno y poder así cuidar las cosas de cada día.

# FILOSOFÍA YÓGUICA Y EL CONCEPTO DE PRATYAHARA

La práctica física y de meditación tiene que ir apoyada por el estudio del paradigma yóguico, el cual es un sistema completo en si mismo, una mirada hacia la vida. Necesitamos redefinir y colocar los conceptos trascendentes en un lugar firme que nos apoye en la vida cotidiana, cuando nos llegan las confrontaciones. El proceso para ver a través de las apariencias de las cosas y de los acontecimientos se llama Pratyahara.

Un yogui no se deja engañar por los sentidos y puede ver el Amor reinando en su vida y en el universo. En nuestro programa de estudios profundizaremos en los Sutras de Patanjali y en el Bhagavad Gita como libros básicos de filosofía yóguica para entrenar nuestra mente.

## FILOSOFÍA PERENNE

La filosofía perenne se ocupa fundamentalmente de las estructuras profundas del encuentro humano con lo trascendente, aquellas verdades en las que concuerdan plenamente los yoguis, los nativos americanos, los hindúes, los cristianos, los budistas, los taoístas y los sufíes. Verdades universales, profundamente importantes, que tocan la esencia de la condición humana. En nuestra escuela estudiaremos principalmente la filosofía yóguica, pero también las ideas fundamentales de otras tradiciones que conforman el lugar de encuentro de la humanidad cuando

busca la felicidad. Una brillante exposición de esta idea la hizo Aldous Huxley en su libro La Filosofía Perenne (1.945). Huxley tomó la idea de Gottfried Leibniz, filósofo y matemático del siglo XVII quien observó que en todas las religiones se repetían ciertas ideas fundamentales.

Nos complace andar el camino del despertar de la conciencia conciliando con distintas filosofías, ya que lejos de llevarnos a la contradicción, nos abre la mente y nos dispone a compartir.

# ASANA

Queremos complementar la formación de Profesor de Kundalini Yoga con el estudio en profundidad de las asanas principales. Asana es una de las ocho ramas de Patanjali. En cada clase habrá tiempo para la práctica de asanas, incluyendo un repaso completo de las modificaciones y las contraindicaciones de cada postura.



# MEDITACIÓN

En la formación aprenderás meditaciones dinámicas, estáticas, con canto de mantras, con mudras. También aprenderás a meditar andando, lavando los platos o esperando el autobús, te enfocaremos para que practiques la presencia o el presente consciente.

Algunas de las meditaciones que aprenderás a enseñar:

*Raja Yoga* para sentir el espíritu

*Sa Ta Na Ma* para conectar con los ciclos de la vida

*Sodarshan Chakra Kriya* para encontrar la fuente de la creatividad

*Chakkar Chalane* Kriya para sentir la conexión universal

*Kundalini Shakti Mantra* para confirmar tu propia identidad

La *Guna Sattvica* para relajarte en tu esencia

Para la *Creatividad* y descubrir tu poder personal

El *Escudo Divino* para escuchar el cosmos

Meditación para *Limpilar los Karmas* y para liberarte del pasado

Para *Mejorar la Comunicación* y orientarte de nuevo

# ANATOMÍA

Un enfoque fisiológico sobre la relación entre una estructura –músculos, ligamentos, huesos – y la energía vital que fluye a través de la postura. Es sinónimo de la postura mental que tomamos frente a la vida.

Estudio del sistema glandular, nervioso, respiratorio y circulatorio.

Estudio de los órganos.

Estudio del movimiento energético según la Medicina Tradicional China (meridianos).

# ENSEÑANZA Y PRÁCTICA

Pondremos énfasis en los motivos de la docencia y la experiencia de la docencia. Nos centramos en las reflexiones claves: ¿Qué debo sentir? y ¿en qué debo pensar? La formación contempla cómo enseñar cada asana según los distintos tipos de alumnos y sus limitaciones anatómicas.

Tendrás una amplia oportunidad de practicar dando clases a tus compañeros con los monitores acompañándote en tu propia mejora y facilitando tu confianza como profesor. También si lo deseas podrás dar clases en nuestros centros como Profesor en Prácticas en el horario para tal fin y cuando estés preparado podrás dar clases normales, con un cobro simbólico, para añadirle más experiencia real a tu formación.

# DIETA Y AYUNOS

Con la práctica del yoga nos hacemos más sensibles al impacto de lo que comemos sobre nuestra salud, nuestros pensamientos y nuestro planeta. Somos lo que comemos y lo que comemos acaba afectándonos anímicamente. Buscamos que nuestro cuerpo sea como un templo para que el espíritu vibre más fácilmente en él. Una visión equilibrada sin fanatismos. En cada módulo llevaremos a cabo un ayuno en grupo para que forme parte de nuestra experiencia colectiva.



# SADHANA

Nuestra Sadhana o disciplina diaria consiste en practicar yoga y cantar siete mantras, uno para afinar cada chakra, antes de que salga el sol.

La persona que sale victoriosa en su disciplina yóguica diaria podrá hacerlo también en los desafíos de la vida. Su aura resplandecerá y se sanarán los miedos de su subconsciente. Sadhana es donde te limpias y te provees del rayo de luz que como yogui tiene que brillar en tus clases y en tu día a día. Sadhana crea una mente meditativa capaz de resolver los problemas de la vida sabiamente.

Todos los días de clase de formación comienzan con Sadhana a las 6,30 de la mañana. A lo largo del curso tendrás motivación y ocasión para realizar dos cuarentenas de Sadhanas, lo cual es requisito para tu certificación. Aunque ahora creas que esto no está hecho para ti, confía y ya verás como poco a poco la Sadhana se convierte en Aradhana, el momento más preciado del día.



Fotografía: Wari

# LA ENERGÍA KUNDALINI Y EL YOGA

## Prana Apana

Los yoguis de todos los tiempos han desarrollado un conocimiento empírico de gran precisión para manejar los distintos pranas que mueven y dan vitalidad al cuerpo y que afectan también al estado de ánimo y la mente.

## Bandhas

Las bandhas son palancas orgánicas que cambian la presión en distintas partes del cuerpo movilizándolo fluidos corporales y la energía Prana Apana. Esta técnica apoyará el despertar de la elevación espiritual y la felicidad.

### *Mulabandha:*

Cerradura de raíz para penetrar el nudo de Brahma.

### *Uddhiyanabandha:*

Cerradura de diafragma para penetrar el nudo de Vishnu.

### *Jalandarabandha:*

Cerradura de cuello para penetrar el nudo de Shiva.

### *Maha Bandha:* La gran cerradura.

Ida, Píngala y Sushmana, los nadis o canales energéticos más importantes de la anatomía sutil. Con la práctica de Kundalini Yoga se estimula el movimiento de energía en estos canales para propiciar la elevación de la conciencia y el poder de autocuración y sanación.



# LAS CINCO ETAPAS

*Saram Pad.* El inicio, la frescura de comenzar el camino del yoga.

*Karam Pad.* Comienza el trabajo, nos damos cuenta de la envergadura de la tarea.

*Shakti Pad.* El desafío de mantenerse sin ayuda del ego.

*Sahej Pad.* Todo fluye y la vida se manifiesta con gracia.

*Sat Pad.* Gran Paz como sirviente de la Voluntad verdadera.

# BHAGAVAD GITA

El Bhagavad Gita es un episodio del poema épico Mahabharata, la gran epopeya de la India, escrita entre el siglo V y el comienzo de la era cristiana. Este episodio cuenta cómo, en medio de una intensa guerra, un guerrero debe afrontar una situación paradójica de vida o muerte y es aconsejado por su maestro. En este contexto, el maestro transmite al guerrero toda su sabiduría, que es la sabiduría yóguica. Este texto representa el paradigma yóguico puesto en práctica.

Nosotros, los guerreros de hoy en día, necesitamos con urgencia una visión sabia y contundente, distinta de la que tenemos y venimos aplicando, que nos dé luz ante los constantes conflictos y encrucijadas que nos presenta la vida. Profundizando en el estudio del Gita, el Yogui en nosotros despierta y los elementos espirituales y mundanos parecen por fin ponerse en su sitio para dejarnos atravesar con gracia el campo de batalla. El Gita es inspiración práctica para apoyarte en el camino.

# LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI

La base del conocimiento milenario del yoga se encuentra en los Yogasutras de Patanjali. (200 – 800 d.C.) quien recopiló magistralmente lo que la tradición había conquistado durante siglos.

*Yamas.* 5 restricciones: vivir sin violencia, sin mentir, sin robar, controlar los sentidos, sin apego.

*Niyamas.* 5 disciplinas: Pureza, contento, purificación, el estudio y la devoción o entrega.

*Asanas.* Posturas para la meditación y la salud.

*Pranayama.* Control del prana a través de técnicas de respiración.

*Pratyahara.* Sincronización de los sentidos y pensamientos con el infinito.

*Dharana.* Concentración enfocada.

*Dhyana.* Meditación profunda.

*Samadhi.* Despertar y unión con lo absoluto.

# ANATOMÍA YÓGUICA

## Los siete chakras

Estudio de los centros energéticos y su implicación en el cuerpo físico, las emociones y la psiquis.

## Los cinco tatwas

Tierra, agua, fuego, aire y éter en relación con nuestra vida.

## Los tres gunas

Sattvas, Rajas y Tamas. Las tres cualidades de la naturaleza del universo que forman la base de la materia y de la mente.

## Los 10 cuerpos sutiles

- El Alma
- La Mente Negativa
- La Mente Positiva
- La Mente Neutral
- El Cuerpo Físico
- El Arco de Luz
- El Aura
- El Cuerpo Pránico
- El Cuerpo Sutil
- El Cuerpo Radiante

# EL VIAJE DEL ALMA

Karma, dharma, reencarnación y liberación. Tus deseos y actos regulan la velocidad de tu progreso.

En Kundalini Yoga entendemos el ciclo de la vida y sus principios. Creemos que todo conocimiento es una ayuda para vivir aún más en el presente.



Fotografía: Wari

6 MÓDULOS DE 4 MESES  
A LO LARGO DE 2 AÑOS



# MÓDULO 1: ESTAR DISPUESTO

(de octubre a enero)



Acabamos de llegar. Por el buen karma encontramos el camino y vislumbramos un cambio sustancial en nuestro día a día y un futuro prometedor. Empezamos a entender que la vida puede tener otro sentido, que nuestras ideas cambian y que nuestra experiencia de los acontecimientos puede ser otra. Es un sentimiento de agradecimiento, como si fuera una luz que empieza a brillar sobre nosotros. Encontramos el Gur, la técnica, que es la esencia de cualquier cambio profundo en la conciencia del ser. La técnica —posturas, movimientos, concentración y relajación— nos facilita el desbloqueo del cuerpo, de la mente y la apertura hacia el espíritu. Andamos hacia nuestro destino con ilusión y energía.

**Crecimiento:** Soltar. La fe que crece desde dentro

**Visión:** La técnica y la disciplina

**Nutrición y Shatkarmas:** Mono dieta personalizada un día a la semana. Depuración de otoño de tres días.

## Temas clave

El Concepto de Yoga

La Era de Acuario: El aquí y ahora, el cambio y la transformación

Gurú: El concepto de maestro-discípulo

Yogui Bhajan

Naād Yoga. Uso del sonido, mantras

Wahe Gurú

Sadhana

Nadis y energía Kundalini

La respiración

## Práctica y técnica

Profundización en dos kriyas a nivel vivencial, penetrar en la experiencia.

Dinámicas para desarrollar la conciencia corporal: Soltar.

Pranayama: Suspender la respiración; Antara Kumbhaka y Bhaya Kumbhaka. Anclaje y alineación.

Asanas: Estudio de las asanas correspondientes a las kriyas del módulo. Comenzamos con las básicas

## Anatomía

Columna vertebral y pelvis.

Sistema músculo-esquelético; psoas, abdominales y largo del cuello.

# MÓDULO 2: EL DESPERTAR

(de febrero a mayo)



Tu experiencia en estos dos años es como un viaje donde se guarda, en cada etapa, el asombro de la vida. Empezamos ahora la segunda etapa del viaje. Nos abrimos a la posibilidad de un verdadero cambio. Aprendemos que la técnica: las kriyas, los pranayamas y las meditaciones acaban siendo nuestro mejor aliado. El dharma representa a donde vamos mientras caminamos hacia una vida con propósito, hacia la luz. El karma, el ciclo de “como siempre”, lo dejamos atrás y lo sustituimos por un nuevo paradigma. La conciencia se expande y hacemos grandes avances respecto a nuestro crecimiento personal. Nuestro mundo ha cambiado, desde dentro, como tenía que ser.

**Crecimiento:** El perdón y el respeto

**Visión:** Los siete chakras

**Nutrición y Shatkarmas:** Mono dieta de desintoxicación para la preparación de la primavera.

## Temas clave

Materia, energía y conciencia

Los tres centros de poder

Los siete chakras

Los diez cuerpos sutiles

## Práctica y técnica

Sahaj yoga: experimentar el flujo energético en los chakras con kriyas y asanas específicas.

Puntos de atención mental en la meditación de kundalini Yoga.

Asanas: Estudio de las asanas correspondientes a las kriyas del módulo. Introducción al concepto de firmeza y relajación, *Sthira-Sukha*

Profundización en dos kriyas: Pautas técnicas de enraizamiento y proyección en las asanas.

Pranayamas básicos, teoría y práctica. Exhalar.

Bandhas: Qué son, cómo se realizan y sus aplicaciones en asanas y pranayama

Tomar conciencia de las propias limitaciones y aprender a relacionarse con éstas.

## Anatomía

Aparato respiratorio; mecánica y musculatura implicada.

Diafragma: Pélvico, torácico y vocálico.

Orientación postural a cargo del osteópata del equipo.

# MÓDULO 3: EL VALOR DE LA DISCIPLINA

(de junio a agosto)



Un Yogui es aquella persona que mantiene los valores del camino, los Yamas y los Niyamas – que le indican el rumbo a seguir. Requiere una mente ágil, despierta y se mantiene a través de la práctica constante. Cuando bajamos la guardia en algunos momentos de la vida, qué puede ocurrir... es hora de sostenernos con las Sadhanas, los mantras, la buena dieta y las buenas palabras. Poco a poco vamos descubriendo el significado de Sadhana, Aradhana, Prabhupati. La constancia de la práctica de Aradhana es el camino hacia la realización de Prabhupati. Por extraño que parezca, la disciplina es el paso hacia la devoción en el siguiente módulo y lo abrazamos con toda naturalidad.

**Crecimiento:** El ego y la mente

**Visión:** Las ocho ramas de Patanjali

**Nutrición y Shatkarmas:** Dieta de limpieza por eliminación (15 días) como preparación para el retiro de agosto.

## Temas clave

Pratyahara

La filosofía yóguica: Dharma, Karma, Reencarnación

La mente

La meditación

Las ocho ramas de Patanjali

## Práctica y técnica

Pautas técnicas para la meditación en Kundalini yoga. Profundización en dos Kriyas: pautas básicas para el análisis de asanas y kriyas a nivel técnico y energético. Asanas: Estudio de las asanas correspondientes a las kriyas del módulo. Comenzamos a estudiar asanas más complejas tomando conciencia de cómo entrar, cómo estar y cómo salir de la postura.

Herramientas pedagógicas: Comenzar a dirigir sadhanas o clases de prácticas hacia el final de este módulo.

## Anatomía

Sistema nervioso

Sistema glandular; relación con los chakras y la mántrica.

# MÓDULO 4: EL PEREGRINO

(de octubre a enero)



El darnos cuenta de que estamos en nuestra propia búsqueda es revelador. Aceptamos el hecho de que todo lo conseguido hasta ahora forma parte de nuestra nueva realidad. Estamos creciendo pero el camino es largo y requiere que nos sustentemos durante más tiempo. Lo importante en esta etapa es continuar en nuestro viaje buscando una mayor implicación y compromiso dentro de cada respiración, dentro de cada pensamiento y dentro de cada acto. La vida se convierte en un viaje sagrado y la nueva semilla de la conciencia brota y brilla dentro de nosotros.

**Crecimiento:** La dualidad

**Visión:** yo soy Yo Soy

**Nutrición y Shatkarmas:** Depuración de otoño (11 días)

## Temas clave

Iniciamos el segundo año profundizando en los Suttas de Patanjali. Nos guía sistemáticamente por sus estrofas para indicar como el yoga nos levanta por encima de lo mundano de la vida. El ser infinito que esta dentro de nosotros forma parte del Gran Ser o Purusha.

Para relacionarnos mejor con nuestro ego: Revisión de los chakras básicos. Numerología tántrica. Ciclos de la vida.

El rol del profesor de Kundalini Yoga. Código de conducta.

Ser alumno: el camino para el resto de la vida.  
Elegir la tesis que prepararás a lo largo de este año

Shabad: Jap Man Sat Nam de Guru Ram Das  
Mantras: Rakhe Rakhani Har, Ajai Alai  
Meditación 40 días: Purificar el Shushmana

## Práctica y técnica

Estructura de una clase de Kundalini Yoga.  
Kriyas, y meditaciones avanzadas a nivel experimental.

Pranayama; Mahabandha.

Laboratorio; análisis y práctica en grupo, consensuar criterios según la experiencia.

Herramientas pedagógicas - Asanas: cómo se hace, cómo se enseña y variantes para casos especiales.

Comenzar a dar clases de práctica en el centro en horarios específicos para este fin.

Pranayama: Respiración larga y profunda manteniendo cerraduras a media intensidad.

## Anatomía

Sistemas circulatorio y linfático.

Análisis de asanas desde los distintos planos anatómicos que hemos estudiado.

# MÓDULO 5: LA FUERZA DEL AMOR

(de febrero a mayo)



Estamos buscando conquistar nuestra mente ya que muchas veces no estamos satisfechos con el rumbo de nuestra vida tal y como se nos presenta. Queremos erradicar la “indecisión” de nuestro hábito de actuar y aprender a confiar en nuestra capacidad de ser felices. Buscamos activamente encajar aun más todos los elementos que componen nuestra vida –por complicado que sea – las relaciones, el pasado y el futuro. Es el momento para encontrar la inspiración para vivir plenamente ahora. En esta etapa, la disciplina se confirma. Se dice que para los Guerreros Espirituales, la disciplina se convierte en amor puro. Queremos que sea así.

**Crecimiento:** La confianza, El servicio, La comunicación

**Visión:** Karma, Bhakti y Gnana Yoga

**Nutrición y Shatkarmas:** Depuración de primavera para la eliminación de mucosas y prevención de astenia primaveral (11 días) y Jala Neti.

## Temas clave

Buceamos en el profundo mensaje del Bhagavad Gita. Es Krishna, la divinidad, hablando sobre las verdades indiscutibles del alma. Y nos descubre tres tipos de yoga y de yoguis. Aprender a distinguir lo real de lo irreal. La acción sin condiciones. La dulzura de una vida vivida con devoción. Entendemos que la verdadera aplicación del yoga en la vida cotidiana va más allá de lo aparente.

Llevamos al siguiente nivel la Comunicación Consciente ¿somos conscientes del impacto de nuestras palabras, gestos, posturas corporales? ¿Somos limitados a la hora de expresarnos a causa de viejas estructuras mentales? El propósito es elevarnos y elevar a través de nuestra comunicación.

La poesía de Kabir

Mantras: Aad Gurey Name, Re Man Eh Bidh Jog

Meditación 40 días: Fundir la Negatividad

## Práctica y técnica

Nuevos mudras y sus efectos.

Profundización en dos kriyas avanzadas; laboratorio de análisis y práctica.

Cómo construir el calentamiento.

Cómo crear un vinyasa específico para una kriya

Pedagogía: la proyección.

Seguimos profundizando en la estructura de una clase de Kundalini Yoga parte por parte

## Anatomía

Estudio de las lesiones y tipologías de la columna: Asanas favorables y desfavorables desde el plano orgánico.

# MÓDULO 6: LA LIBERTAD

(de junio a agosto)



A lo largo de estos dos años hemos aprendido que a un yogui los opuestos no le afectan – ni el halago, ni la condena. El yo recuerda su verdadera identidad, por lo tanto es capaz de decir cuál es su experiencia y cuál su decisión. Gozar de la libertad es haber superado la influencia de las mentes ajenas y haber aprendido a tomar decisiones propias. Es la verdadera liberación. La mente mantiene su característica inocente, su frescura y su creatividad. Representa la verdadera sanación en la que la persona se libera de su pasado y de todo lo que le impide vivir plenamente ahora, garantizando un futuro sano mañana. Es más, ahora es capaz de amar y capaz de sentir que puede ser amado.

**Crecimiento:** Las relaciones

**Visión:** El amor sin condiciones

**Nutrición y Shatkarmas:** Dieta de limpieza por eliminación, Jibhi (limpieza de la lengua)

## Temas clave

Todo en la vida es relación. Este ineludible hecho formará la esencia de este módulo. ¿Por qué nos cuesta alcanzar el sueño y la promesa de vivir en el amor? Tu capacidad de ser una persona libre, íntegra y de entregar amor depende de explorar la relación que tienes contigo mismo. Fromm lo explica elocuentemente, una persona puede dar a la otra lo que ha encontrado dentro de sí misma y que está vivo dentro de ella.

Filosofía Perenne  
Acabar la tesis que hemos desarrollado a lo largo de este segundo año

Poesía: Kahlil Gibran  
Meditación 40 días: Isht Sodhana Mantra Kriya

## Práctica y técnica

Meditación en pareja; experiencia y premisas básicas. Kriyas y asanas; disfrutar desde la conciencia.  
Profundización pedagógica: práctica con tutoría de los profesores  
Descubrir el estilo propio como profesor.  
Mántrica: conciencia de la voz como flujo energético y vibración.  
Clase de voz con profesor especializado, para aprender a proyectarse a la hora de dar clase y técnica para el canto de mantras.

## Anatomía

Introducción a los meridianos según la Medicina China, los 5 elementos.  
Estudio de los órganos.

# BIBLIOGRAFÍA

## YOGA

- Manual de Kundalini Yoga.* Satya Singh  
*Alineamiento Divino.* Guru Prem Singh  
*Los músculos clave en el Hatha Yoga.* Ray Long  
*Anatomía del Yoga.* Leslie Kaminoff  
*Mudras, el poder del Yoga en tus manos.* Gertrud Hirschi  
*Kundalini Yoga.* Sivananda  
*Guía práctica de los chakras.* Selene Vega  
*Los chakras.* Anodea Judith  
*Numerología tántrica.* Gurudass Singh Khalsa y Krishna  
*Yoga Sutras de Patanjali.* T.K.Ā. Desikachar  
*Kriya Yoga Sutras de Patanjali.* Marshal Govindan  
*El Bhagavad Gita para todos.* Jack Hawley  
*Shrimad Bhagavad Gita, Dialogos con lo eterno.* Swami Sivananda

## OTRAS DISCIPLINAS

- Siddhartha.* Hermann Hesse  
*Sobre el amor y la soledad.* Krishnamurti  
*El principito.* Antoine de Saint-Exupéry  
*Preguntas a un maestro zen.* Taisen Deshimaru  
*El Arte de Amar.* Erich Fromm  
*El Caballero de la Armadura Oxidada.* Robert Fisher  
*Poesía.* Kahlil Gibran  
*El Sol, Mi Corazón.* Thich Nhat Hanh



# EQUIPO DOCENTE



# HARGOBIND SINGH KHALSA



Soy un amante del camino. De cualquiera que pueda traerte más cerca de tu propia verdad. Nosotros estudiamos, nos disciplinamos, aprendemos de otros, cantamos, viajamos – todo para acercarnos a la comprensión de nosotros mismos y de nuestro propósito. Nuestras vidas se convierten en esa constante exploración de aquello que nos inspira a escalar nuevas alturas a todo nivel, a creer en lo posible sin limitarnos a nosotros mismos, a practicar la nobleza y la virtud. Mi camino debe acercarme a ti, que eres el mero reflejo de mis batallas y glorias internas.

Me siento bendecido de que de miles de millones de nosotros en el planeta, fui yo el que encontró el Kundalini Yoga y el que tuvo la oportunidad de poner en práctica esas enseñanzas desde hace casi cuarenta años. Quizá sea más correcto decir que el camino me encontró a mí y el hecho de que sucediera fue sólo porque en alguna parte estaba escrito y pensado a ser así. Por eso estoy agradecido por cualquier oportunidad que haya podido tener. Mi vida hubiera sido incuestionablemente diferente si no hubiera encontrado a mi maestro, Yogi Bhajan. Mucho queda todavía por decir de su contribución al cambio en la conciencia de mi generación en occidente y francamente, tanto mis hermanos y hermanas que enseñan Kundalini Yoga como yo mismo, somos sólo testimonio de su legado. Como dijo una vez: “Extiende tu mano y toca a alguien porque alguien te ha tocado a ti”. Así que nosotros continuamos en la misma línea.

El camino de Kundalini Yoga trata sobre abrir tu corazón, sobre elevar el espíritu a Anahata, el cuarto

chakra, e interesarte por los demás. Sobre dejar atrás todas las restricciones evidentes de tu ego y aprender a expandirte fuera de ti mismo. Nos habla sobre la bondad y sobre aprender a amar.

Usamos muchas técnicas como respirar fuerte, largo y rápido. Nos estiramos y nos movemos trayendo sangre e ideas revitalizadas a cada parte de nuestro cuerpo. Comemos de manera consciente y simple, con la idea de que lo que entra debe salir fácilmente. Y bajo ese prisma, todos necesitamos ser más conscientes de lo que comemos y de su impacto sobre los recursos del planeta. Como señala tan claramente el video de “Proyecto HOME”, trece mil litros de agua para producir un kilogramo de carne es abusivo e insostenible.

También cantamos mantras para abrir el corazón y elevar el espíritu. Es difícil ser negativo mientras cantas. Todos necesitamos sentirnos más positivos en estos días. Y meditamos, para mirarnos honestamente a nosotros mismos, para dejar atrás las falsedades y la decepción, y por tanto, para crecer en sensibilidad. La conciencia es ese fenómeno que te dice que ya no puedes retroceder, entonces tienes que avanzar. Es muy claro, así que continúas trabajando en ti mismo.

Si consideras que el verdadero cambio planetario comienza por ti y por los cambios reales que puedas hacer en tu propia vida, entonces Kundalini Yoga te resultará interesante y práctico. Kundalini Yoga sube el cociente de devoción a niveles antes desconocidos.

Nuestro futuro depende de un cambio en la conciencia y dirección humana. Necesitamos convertirnos en faros de luz que hablen de amor, paz y vida; y no de miedo, destrucción y muerte. Necesitamos ver que cada uno en nuestro planeta tiene la posibilidad de alimentarse a sí mismo y tiene acceso a agua potable. Necesitamos dejar de explotarnos unos a otros y a nuestra tierra, necesitamos hablar de lo que significa vivir, sobre la vida y lo que realmente nos sostiene como seres humanos. Necesitamos esforzarnos por entender, a todo nivel, tanto personal como colectivo. La vida debe tener sentido si hemos de llevar a cabo un cambio realmente sostenible y hacer frente a nuestros retos globales. Somos nosotros quienes, al final, debemos devolverle el “significado” a nuestras vidas. Dicen que el camino del dharma, de la verdad, te lleva a concentrarte en lo que es importante para ti, en lo que te hace feliz. Es por eso que me gusta.

# HARI DEV KAUR ISABEL SOLANA

*Cocreadora de HappyYoga.  
Estudiante de Un Curso de Milagros.  
Madre y abuela.*

Durante 20 años he sido directora creativa de publicidad en mi propia agencia y en multinacionales, un duro entrenamiento. Cambié de paradigma hace doce años y desde entonces me he dedicado en cuerpo y alma al yoga y a mi desarrollo como ser humano.

He establecido una relación cotidiana y doméstica con el Misterio en su versión reducida y humana de “El Amor Que Todo Lo Cura”. Gracias al yoga mantengo viva y fragante esta relación.

Con mis socias Jagat Kaur y Jessica Walker nos entretenemos gastando nuestra vida en laboratorios...¿Se podrán hacer negocios de amor?...Escuelas de teatro de amor... ¿Se podrá hacer todo, todo, siguiendo la inspiración del corazón? Para respondernos hemos creado HappyYoga, una marca que impulsa centros de yoga en distintos lugares del mundo. La Escuela de expresión corporal dramática Laboratorio. También pusimos en órbita el primer Festival de Kundalini Yoga en España, que se celebra cada agosto en Olot (Girona) y luego llegaron los festivales en Lugo y Colombia. Editamos la revista Ahora Yoga. Parece que el amor es creativo y expansivo.

Ayudo a mi maestro Hargobind desde hace años en su tarea de formar profesores de Kundalini Yoga y sigo aprendiendo a su lado. Estoy esperándote para que compartamos dos años intensos de práctica yóguica. Te llevaré con profundidad y claridad por los caminos que te convierten en un buen profesor. Conozco algunas claves, me han enseñado muy bien...

Tengo tres hijos y tres nietos, por el momento. La vida tiene mucha gracia.



# SIRI TAPA KAUR

*Profesora de Kundalini Yoga. Profesora de Hatha yoga.  
Fundadora y coordinadora de Gobinde.*

Mi historia es como la tuya, me levanto cada vez que me caigo y lo que me interesa es aprender, encontrarle el sentido a la vida. Procuo avanzar disfrutando del camino, estar más cerca de mí misma y ser más real en mis relaciones. A estas alturas me hago responsable de mantener mi espíritu vivo y encontrar el equilibrio y la buena gestión de mi energía y mi vida. Me siento afortunada porque muchos días tienen sentido y cuando no me lo parece resulta que tienen más sentido todavía... lo acepto con humor. Voy aprendiendo a vivir la vida y a apreciarla tal cual se presenta, con todos sus matices.

Comencé esta aventura a los veinte años tras una crisis personal y una enfermedad que consumió todo lo conocido y me llevó al abismo humano. Después de eso todo cambió. He conocido el dolor, el miedo, el sufrimiento y he aprendido que hay que aprovechar las crisis, que nada se puede perder que sea realmente nuestro, y que a nuestro alcance tenemos la elección de nuestra frecuencia vital.

Kundalini Yoga es la herramienta central donde me es natural sentirme y expresarme. Me permite contactar, sanar, reequilibrar... es como estar enchufada a pura energía y a la vez estar llena de serenidad. Me sigue fascinando como técnica de la cual siempre sigo aprendiendo, por más que he hecho otros cursos al final siempre vuelvo descubriendo que todo lo que aprendo fuera solo explica lo que este saber antiguo ya tiene en las entrañas desde su nacimiento. Me ilusiona y me admira tanto que creo puedo contagiarte. Esto es una aventura, ¡ya verás!.

En cualquier caso este caminito me da algo que cada día aprecio más, dejarle una puerta abierta a lo

que no pretendo. A través de él sigo conociendo y descubriendo, y sigue siendo mi camino al pasar los años porque me sigue ofreciendo un espacio dónde puedo relacionarme con mi corazón y hacerlo vibrar con el del otro, con el tuyo si tenemos la suerte de cruzarnos. Para mí la máxima expresión de lo que es la vida son las relaciones.

Estoy al lado de Hargobind hace algunos años y cada día veo crecer con agradecimiento todo aquello que un día me acercó a él como maestro y a este camino como mi dirección. Igualmente me siento muy orgullosa del equipo-familia que nos une y que, si aceptas, estaremos contigo bien cerquita. Cuando yo comencé no sabía por qué lo hacía ni qué me llevaba a seguir, sólo era un impulso que venía desde muy adentro pero ahora sé que mi alma empujaba fuerte. Tal vez ahora la tuya te este empujando. Este curso fue mi oportunidad y hoy es la tuya.



# JAGAT KAUR FEDORA FONSECA

*Profesora de Kundalini Yoga. Bailarina y profesora de Danza. Cocreadora de HappyYoga.*

*Estudio y práctica de Feng Shui y Terapias de Hábitat. Formación profesional en interpretación y pedagogía en danza contemporánea. Tesis en pedagogía y metodología. Estudio y práctica profesional de Análisis del Movimiento, Conciencia Corporal, Coreútica (relación del cuerpo con las direcciones espaciales) y Eukinéctica (cualidades del movimiento y relación del cuerpo con las leyes de la física).*

Nací en Santiago de Chile hace 39 años. Me formé en danza contemporánea con dos maestros del alma a quienes estaré por siempre agradecida. A los 22 años ya estaba bien acomodada profesionalmente en Chile, pero algo me inquietaba y me vine a Barcelona con una maleta y nada más.

Hasta ese momento mi conexión con el espíritu era inexistente.

Después de dar muchas vueltas con “de todo”, un día por casualidad asistí a un Sadhana. Mi ego se rebotó las 2 horas y media que duró la práctica, pero no sé por qué al día siguiente volví y volví y ya no dejé de hacer Kundalini Yoga nunca más. En esos días conocí a Hari Dev. Nuestra amistad y amor profundos viven hasta hoy y han sustentado nuestro camino como directoras de Happy Yoga. Ella, Jessica (nuestra tercera socia) y yo hicimos el compromiso de amarnos sin límites, eso nos ha salvado y nos ha llevado más allá de lo que podíamos esperar.

Kundalini Yoga y el método de psicoterapia espiritual Un curso de milagros (que conocí en el mismo momento y del que soy estudiante hace 12 años) marcaron el fin de la confusión en mi vida.

Trabajar para el espíritu puso las cosas en su sitio y a mí en un lugar sólido y por fin en contacto con la felicidad.

Me formé como profesora de Kundalini Yoga con Hargobind Singh, también hace 12 años. En su aura

he aprendido el valor de escuchar la propia voz, buscar la propia luz y he tenido experiencias potentes de quién soy. Estoy contenta y agradecida de formar parte de su equipo. Dar clases de Yoga es una bendición que salva a profesores y alumnos, es pura vida. Llevo años disfrutando de dar clases, cada día lo disfruto más y eso es lo que voy a transmitirte.

Tengo una hija de siete años y medio, un compañero al que amo, un padre que me ama, una madre en el corazón y sigo bailando, para el Amor.

Feliz de servirte.



# HANSMUKH KAUR GUIOMAR

*Profesora de Kundalini Yoga. Título Superior en Danza Clásica por el Conservatorio Superior de Arte Dramático y Danza de Valencia. Cursos de Anatomía para el Movimiento (Blandine Calais), Anatomía Aplicada a la Danza, Realineamiento Corporal y Técnica Alexander. Formación de Hatha Yoga y cursos de profundización en asanas. Estudio y Metodología de Respiración Consciente y Movimiento Consciente.*

Hasta hace unos años, la danza era mi gran amor y como equivocadamente solemos creer los humanos... en el amor "a mayor emoción, más autenticidad". En medio de varias actuaciones, me lesioné sin que pareciera que hubiese cura alguna. Mi cuerpo empezaba a gritarme. Así que viajé a África para parar, escuchar y replantear mi vida. A la vuelta, guiada por una fuerza interna, entré en una escuela de Expresión Corporal Dramática que bendecía el replanteamiento del pensamiento. Ocurrió un milagro. Dentro de la escuela me topé con el yoga.

En estos años he ido confirmando que desde el momento en que te comprometes contigo a ser feliz, ocurren milagros. "Elijo ser feliz en mis circunstancias" es una sabia y poderosa elección. Gracias a esto de desarrolle la fuerza para ordenar mi vida.

La fusión que creé entre el yoga y la danza se llama Movimiento Consciente. Ser consciente del movimiento de la vida te da la oportunidad de vivir con mucha más autenticidad. La vida da la oportunidad de desarrollarte como ser humano, sólo hemos de observar cómo nos relacionamos y expresamos en cada situación y ajustarnos con firmeza y flexibilidad. Las sesiones individuales y grupales que doy de Respiración Consciente me confirman como algo tan simple como la respiración puede devolver a las personas a lo sencillo, a la inocencia.

Vivo el yoga con el día a día, siempre en movimiento. Tal como me llega lo comparto. Doy muchas clases y me apasiona aprender enseñando. El yoga es un océano de sabiduría, una maravillosa filosofía de vida, un despertar a tu potencial. ¡Te invito a que no te lo pierdas! Tendrás en tus manos una herramienta que ayuda a mejorar el mundo.

Voy aprendiendo sobre la marcha a ser una humana con imperfecciones y cada vez me gusta más.



# UPMA KAUR ARA VERCHER

Formada en Kundalini Yoga por Hargobind Singh  
Khalsa y en Hatha Yoga.

Después de años practicando hubo un momento en el que me entró más hambre yoga, de saber más sobre aquella técnica que me hacía encontrarme tan bien, de profundizar en la filosofía yóguica, en las posturas, de que me confirmarán todo aquello que en el fondo ya sabía, la conexión con el maestro interior.

Hargobind apareció en Valencia para dar una conferencia y sus palabras tocaron mi corazón, al mes siguiente empecé la formación de Kundalini Yoga.

Hargobind me mostró un camino asequible, una técnica compatible con mi vida como madre, compañera, hija, hermana y mujer. Fue un proceso hermoso, también doloroso, en el que mi armadura se iba resquebrajando y redescubría un potencial hasta entonces dormía en mi interior. Es un maestro con los pies en la tierra, muy cercano, tierno y humano, su presencia sigue nutriendo mi alma por su naturalidad.

Ese mismo año conocí a Siri Tapa, mi hermana de Dharma, después de diez años mi amor por ella siguen creciendo y floreciendo, tiene un alma tan linda...

Formar parte de su equipo me eleva y estar en la formación me motiva y disciplina para seguir a tu lado y acompañarte en este sanador camino que me ha llevado de la oscuridad a la luz.

Hoy mi vida está llena de amor y tengo la fortuna de compartirlo con los demás, sólo por el placer de



acercar el bienestar a cada persona, mi trabajo, mi dharma me ayuda a pasear por el lado dulce de la vida y encontrarme cada día con la cara más amable de las personas.

Hay días en los que la tormenta aparece y permancezo atenta a la lección, o no, pero ya no me castigo por ello... como todo en la vida eso también pasará.

Practico la alimentación consciente y la meditación. Amo el mar, reír, el sol y bailar. La maternidad y mi vida con Luis han abierto mi corazón al compromiso desde el amor, la comprensión y la libertad.

El yoga sigue siendo la herramienta que me ayuda a reinventarme cada día y a conciliar mi vida familiar, profesional y espiritual...

¡Wahe Gurú!

## PROFESORES DE ANATOMÍA

Cris Parga Román

Profesora de Hatha y Kundalini Yoga, profesional de Terapias Naturales, Linfoterapéuta, Quiromasajista, Osteópata Sacrocraneal, diplomada en Medicina Sintergética y Stretching de los antiguos Monasterios Hindúes.

*"Del polvo cósmico en viaje introspectivo llegamos a lo infinitamente pequeño "el hombre". ¿Quiénes somos? ¿Que somos? ¿Qué es la materia viva? Obviamente somos seres de carne y hueso, pero en última instancia esa materia fue engendrada hace miles de millones de años. Entrar a estudiar esa anatomía, es entrar a desvelar ese misterio que en sagrado matrimonio casa lo físico y biológico, con lo energético y espiritual. Danzamos así de una forma poética de la noche estrellada al cielo interno del campo neuronal, haciendo sagrado también el estudio de este cuerpo de materia."*

Joan Sendra

Profesor de Kundalini Yoga y, Osteópata y Músico, Formador de yoga anatómico

*"Ser profesor de yoga y osteópata me da dos visiones del cuerpo humano y acrecienta mi respeto hacia esta maravillosa ciencia milenaria que es el Yoga. Siento una gran admiración por el hombre antiguo, que llegó a descubrir tanto de anatomía antes de que la radiografía se inventara."*

# NUESTROS QUERIDOS MÚSICOS: ALL FOR MANTRAS

Si hay algo que nos gusta y nos representa como kundalini yoguis es la música. Gracias a la música, la devoción, la rendición y la dicha espiritual no son meros conceptos. Podrás acceder a infinidad de CD's que te acompañarán en tu vida. Pero nada como la música en directo...



Estamos muy agradecidos a Jiwani Shakti, Shabad Simran y Sat Darshan, todos ellos magníficos profesores de Kundalini Yoga y excelentes músicos. Afortunadamente han decidido seguirnos y apoyarnos en los momentos clave de la formación, con su arte, sus voces e instrumentos.

## INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA CERTIFICACIÓN

Formación de 500 horas distribuidas en 6 módulos durante dos años. Para acceder al título de Profesor de Kundalini Yoga.

El criterio de la escuela es que los dos años son el tiempo mínimo recomendable para el aprendizaje y la transformación interna. Sin embargo, las Asociaciones de Yoga contemplan la posibilidad de un certificado de 200 horas como Instructor, por eso, al terminar el primer año, habiendo finalizado el tercer módulo, tendrás las horas y el temario suficiente como para ese certificado pero que sólo entregaremos en casos especiales.

### **Año 1º**

Módulo 1: de octubre a enero  
Módulo 2: de febrero a mayo  
Módulo 3: de junio a agosto

### **Año 2º**

Módulo 4: de octubre a enero  
Módulo 5: de febrero a mayo  
Módulo 6: de junio a agosto

Cada módulo tiene unos temas y un examen. A los dos años, si el alumno ha cumplido con su asistencia y demuestra un correcto aprendizaje a través de su tesis y los distintos exámenes, recibirá el Diploma de Profesor de Kundalini Yoga. Esta certificación la avala la Alianza Europea de Yoga y Prem Asociación Internacional de Kundalini Yoga.

[www.europeanyogaalliance.org](http://www.europeanyogaalliance.org)

# REQUISITOS PARA LA ENTREGA DEL TÍTULO DE PROFESOR DE KUNDALINI YOGA

Cumplir con las 500 horas de docencia y la práctica de dos clases semanales.

Una cuarentena de Sadhanas cada año.

Aprobar todos los exámenes cuatrimestrales.

Presentar una tesis al finalizar el segundo año.

Registro personal de asistencia y tareas

El equipo de formación se reserva el derecho de opinar si el alumno está preparado o no. De no estar preparado, se propondrán estudios adicionales o la asistencia a uno o más seminarios. Te facilitaremos una libreta donde irás registrando todas las clases que

recibes fuera de las horas de la formación y que son un requisito indispensable para conseguir la titulación. También recogerás en esta libreta la asistencia a clase, la entrega de trabajos para recuperar la falta de asistencia, la aprobación de los exámenes y la entrega de la tesis en el 2º año. Este registro personal te motivará y te ayudará a alcanzar la experiencia necesaria, y es obligatorio para quienes quieren la titulación de Profesor al finalizar el curso entregar la libreta con dicho registro.

Puedes tomar las clases de práctica con el profesor o centro que quieras.



Fotografía: Wari

# MODALIDADES

En Valencia: Puedes elegir entre tres miércoles por la mañana al mes o un fin de semana al mes. Tres encuentros al año son retiros residenciales en la naturaleza. En septiembre no hay formación.

En Alicante, Barcelona, Girona y Lleida: Un fin de semana al mes tanto para primer año como para el segundo. Tres encuentros al año son retiros residenciales en la naturaleza. En septiembre no hay formación.

# RETIROS RESIDENCIALES

Los retiros residenciales consisten en fines de semana en casas rurales ubicadas en la naturaleza, con muchas horas de yoga práctico. Además silencio, paseos y energética comida vegetariana.

Este tipo de encuentros son inestimables para una formación completa y profunda. Se pueden dar enriquecedores momentos que nunca se olvidan, es donde se propicia el contacto del grupo y los formadores con familiaridad y muy alta vibración.

Diciembre o Enero: Todos los alumnos de primero y segundo de Alicante y Valencia, se encontrarán un fin de semana de diciembre dentro de la Comunidad Valenciana.

Todos los alumnos de primero y segundo de Barcelona, Girona y Lleida se encontrarán un fin de semana de enero cerca de la ciudad de Barcelona.

Mayo: Reunimos a todos los grupos para el curso más grande del año. Un fin de semana de mayo.

El programa incluye “el día del AMOR” con meditaciones largas durante todo el día. Trabajaremos con la música en directo de All For Mantras. Por supuesto hablaremos sobre el amor universal que está dentro de cada uno de nosotros.

Podrás participar con tu pareja aunque no sea estudiante y ambos os llevaréis la profunda experiencia de meditar en el flujo de un gran grupo de yoguis y en los ojos de tu compañero. El retiro de mayo está abierto también a amigos, niños y estudiantes de todos los niveles. La cantidad de participantes influye en la experiencia a nivel energético, cuantos más seamos, mejor.

Agosto: Los grupos del 2º año se reunirán en los pre-pirineos de Olot, Girona, durante 5 días completos del mes de agosto. Será nuestro “fin del curso” haciendo Sadhana bajo las estrellas, comiendo sano al aire libre y teniendo muchas horas para estudiar y practicar. Al final tendremos la “Celebración de Fin de Curso”.

Para los grupos del 1er año, el encuentro será 5 días de agosto en el mismo lugar.

La fechas de cursos y retiros se darán con mucho tiempo de antelación para que los puedas reservar.

Nota: La asistencia a los retiros es obligatoria para la certificación.

## HORARIOS

Alicante: Sábado y domingo de 9,30 a 16,30 h.

Barcelona: Sábado y domingo de 10 a 17 h.

Girona y Lleida: Sábado de 10 a 18 h.

Domingo de 10 a 16 h.

Valencia: Si te formas en fin de semana, primero y segundo se realizan el mismo fin de semana y se alternan los siguientes horarios compartiendo algunas veces un rato del encuentro lo que resulta muy gratificante. De 9,30 a 16,30 o bien de 14,30 a 21.

Si prefieres formarte entre semana, los miércoles de 9,30 a 13.30 h.

Todos los días de formación comienzan a las 6,30 de la mañana con Sadhana, esta práctica es necesaria para el desarrollo de una buena formación y se recomienda que asistas siempre que puedas.

## PRECIOS Y DESCUENTOS COMUNIDAD VALENCIANA

Consulta el precio en Gobinde Yoga Valencia y en Sat Nam Alicante.

- Puedes cursar también la formación de Yoga anatómico o de Sat Nam Rasayan, si haces varias formaciones a la vez te haremos un descuento importante.

- Si ya tienes la titulación acreditada\* como profesor de yoga y deseas especializarte también en Kundalini Yoga deberás cumplir con los requisitos de nuestra formación pero te ofrecemos un 10% de descuento como reconocimiento a tu titulación.

- Si vives lejos y tienes gastos de transporte importantes, coméntanoslo y te haremos un descuento especial.

- Hacemos descuento a las parejas que quieran estudiar juntas.

- Tenemos becas para casos especiales, si crees que puedes optar a una beca cuéntanos tu caso.

\*suficiente a nuestro criterio

## PRECIOS Y DESCUENTOS CATALUNYA

Consulta el precio en HappyYoga Girona, Happy Yoga Universitat (Barcelona), Ananda Ioga (Lleida)

- Puedes cursar también la formación de Hatha Yoga y puedes hacer las dos formaciones con un descuento importante. Se imparte en Barcelona.

- Si ya tienes la titulación acreditada como profesor de yoga y deseas especializarte también en Kundalini yoga deberás cumplir con los requisitos de nuestra formación pero te ofrecemos un 10% de descuento como reconocimiento a tu titulación.\*suficiente a nuestro criterio.

- Si vives lejos y tienes gastos de transporte importantes, coméntanoslo y te haremos un descuento especial.

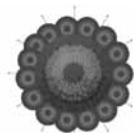
- Hacemos descuento a las parejas que quieran estudiar juntas.

- Tenemos facilidades de pago para casos especiales, si crees que puedes optar cuéntanos tu caso.

## NOTAS ADICIONALES

El coste de alojamiento de los retiros se cobra aparte quince días antes de la realización.

El compromiso de pago se establece por módulos, si quieres darte de baja debes avisarnos con quince días de antelación al modulo siguiente. No se devuelve ninguna mensualidad sin su correcta notificación.



Happyyoga

[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)



Gobinde  
Yoga Valencia

[www.gobinde.com](http://www.gobinde.com)



# CONTACTOS Y ENTREVISTA PERSONAL

HappyYoga  
Barcelona  
93 318 11 07 [hola@happyyoga.com](mailto:hola@happyyoga.com)  
c/Torres i Amat, 5 (metro Universitat)  
Centro ciudad.

HappyYoga  
Girona  
[girona@happyyoga.com](mailto:girona@happyyoga.com)  
972 208 495 - 972 102 802 - 616 952 314  
C/ Sant Agustí, 40 (zona Migdia)

Ananda  
C/ Torres de Sanui 1, altell Lleida  
T. 973 26 65 71  
[om@anandaioga.com](mailto:om@anandaioga.com)  
[www.anandaioga.com](http://www.anandaioga.com)  
[www.anandaioga.wordpress.com](http://www.anandaioga.wordpress.com)

Gobinde  
Valencia  
96 325 06 79 - 637 702 152 [info@gobinde.com](mailto:info@gobinde.com)  
c/Pintor Salvador Abril 31, dcha.  
Ruzafa. Centro ciudad.

Sat Nam Yoga  
Alicante  
Calle Tibi , nº 5 , San Vicente del Raspeig  
655123993  
[www.kundalinialicante.blogspot.com](http://www.kundalinialicante.blogspot.com)

HappyYoga  
Bogota  
346 38 28- 346 38 31 [happyyogabogota@gmail.com](mailto:happyyogabogota@gmail.com)  
Carrera 9 nº 70-29



oxygenpranic

[www.oxygenpranic.com](http://www.oxygenpranic.com)



[www.yogaenlaroca.com](http://www.yogaenlaroca.com)

Yoga y Meditación



Ekongkaar

[ekongkaar@hotmail.com](mailto:ekongkaar@hotmail.com)  
[www.ekongkaar.com](http://www.ekongkaar.com)



prem  
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL  
DE KUNDALINI YOGA



[www.europeanyogaalliance.org](http://www.europeanyogaalliance.org)



Gobinde  
Yoga Valencia  
[www.gobinde.com](http://www.gobinde.com)



HappyYoga  
[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)



[www.anandaiooga.com](http://www.anandaiooga.com)



[www.kundalinicante.blogspot.com](http://www.kundalinicante.blogspot.com)