

# PROGRAMA The Aquarian Teacher®

Formación de Instructores de Kundalini Yoga KRI · 220 horas · Nivel I

---

*"Si quieres conocer algo, estúdialo.*

*Si quieres saberlo, practícalo.*

*Pero si quieres dominarlo, enséñalo."*

*~Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga*

## COMPONENTES DEL PROGRAMA DE NIVEL I

### **KRIYAS Y MEDITACIONES** Los Fundamentos del Kundalini Yoga.

---

*La teoría y práctica de los kriyas (series de ejercicios), asanas y mudras. Explora la naturaleza de la mente y su entrenamiento mediante las meditaciones, mantras y pranayam del Kundalini Yoga.*

---

### **HUMANOLOGÍA & FILOSOFÍA** Los Conceptos del estilo de vida yóguico

---

*La historia y tradición del Kundalini Yoga, los conceptos filosóficos básicos tras las prácticas y estilo de vida del yoga. La aplicación de la tecnología del Kundalini Yoga a la sanación y humanología (la ciencia del diario vivir), incluyendo alimentación, nutrición y relaciones humanas.*

---

### **ANATOMÍA & FISIOLOGÍA** Lo Esencial de la Anatomía Yóguica y Funcional

---

*Anatomía tradicional médica, su propósito y funciones, incluyendo los sistemas respiratorio, nervioso, inmunológico, musculo-esquelético, circulatorio y endocrino, y su relación con la práctica y enseñanza del yoga. Los modelos energéticos y anatómicos tradicionales del yoga: chakras, nadis, pranas y vayus, y los diez cuerpos yóguicos.*

---

### **CONSCIENCIA DE UN MAESTRO** Las Virtudes y Valores de vivir en la Cadena Dorada

---

*Los recursos y técnicas para convertirse en un instructor eficaz, incluyendo estrategias prácticas para enseñarles a principiantes. También las pautas éticas y el rol del maestro como transformador e inspirador hacia una práctica diaria exitosa.*

---

## **LA PRÁCTICA** Enseñando desde el primer día...bueno, casi

---

*La experiencia práctica de dar una clase bajo la supervisión de formadores certificados y altamente cualificados.*

# Nivel I · Currículo

---

## **Kriya & Meditación**

Los Fundamentos del Kundalini Yoga.

Aprende la teoría y práctica de las kriyas y meditaciones del Kundalini Yoga:

---

- *Kriya: conoce la naturaleza de una kriya y cómo aplicarla al Kundalini Yoga, los ciclos vitales, etc.*
- *Asana: Alineación Divina y la ciencia de Ángulos y Triángulos aplicadas a las posturas del Kundalini Yoga*
- *Pranayam: la ciencia y tecnología de la respiración yóguica: Respiración de Fuego, Respiración Trifásica, Sitali Pranayama, Respiraciones Segmentadas, etc.*
- *Drishti: Dharana o Concentración, sus beneficios y la diversidad de técnicas y métodos de concentración.*
- *Mudra: ten la experiencia de las cualidades energéticas de la variedad de posturas de manos y dedos: Gián mudra, Ravi Mudra, Shunni Mudra, Buddhi Mudra, Mudra de Venus, etc.*
- *Naad: el poder de los mantras y sonidos sagrados usados en el yoga para despertar y elevar la Kundalini*
- *Meditación: conoce las múltiples meditaciones del Kundalini Yoga y como incorporarlas a tu práctica diaria.*

## **Humanología & Filosofía**

Los conceptos y estilo de vida del Kundalini Yoga

Conoce la historia y tradición Tántrica de donde proviene el Kundalini Yoga, al igual que los conceptos filosóficos en los que se basan las enseñanzas

---

- *Sadhana: la base de nuestro estilo de vida yóguico. Descubre el poder de hacer yoga y meditación antes de que salga el sol.*
- *Shakti y Bhakti: empoderando tu práctica y entregándote al servicio*
- *Comer bien y sano: como ser vegetariano y disfrutarlo!*
- *El camino del Sol y la Luna: ¿qué significa ser una mujer o un hombre espiritual en esta nueva era?*

- *La filosofía Tántrica y la era de Acuario: cómo aplicar el conocimiento milenario a los tiempos actuales.*

---

## Anatomía & Fisiología

### Las Bases de la Anatomía Médica y Yóguica

Explora las funciones de los sistemas corporales y cómo apoyan la práctica del yoga y su estilo de vida:

---

- *Sistema Digestivo: ¿cómo definimos una buena digestión? ¿cuáles son sus componentes? ¿cómo nos condiciona para tener una buena salud?*
- *Sistema Respiratorio: ¿cómo afecta el pranayam al equilibrio químico de nuestra sangre? ¿cuáles son los efectos de la respiración en el sistema nervioso y glandular?*
- *Sistema Nervioso: ¿cómo lograr a través del Kundalini Yoga equilibrar nuestro sistema nervioso autónomo, simpático y para simpático? ¿qué prácticas del Kundalini Yoga logran estimular positiva mente nuestro estado nervioso y psíquico?*
- *Sistema Glandular: ¿cuál es la función de las glándulas para mantenernos sanos? ¿cuál es la relación de los chakras y las glándulas? ¿qué kriyas y meditaciones las equilibran y estimulan?*
- *Sistema Locomotor: la función de los músculos, articulaciones, ligamento, huesos y tendones, y cómo identificarlo en las asanas y ejercicios del Kundalini Yoga.*
- *Los 10 Cuerpos: ¿qué son y su relación con tu salud física, mental y emocional?*
- *Nadis, Prana y Vayus, Chakras: los fundamentos de la anatomía yóguica y cómo actúan a través de la respiración, el movimiento de la energía y el despertar del Ser.*
- *Integración: ¿cómo lograr una visión unificada del cuerpo desde las perspectivas médica y yóguica?*

---

## Consciencia y Valores de un Maestro

Tomar consciencia de lo que significa ser un maestro de Kundalini Yoga, al igual que el conocimiento y habilidades necesarias para enseñarlo

---

- *Técnicas básicas para enseñar a principiantes*
- *Ética de un Maestro*
- *Desarrollo de cursos: Talleres y Cursos especializados*
- *El rol de un maestro como transformador del alumno*

---

## La Práctica: enseñando desde el primer día

Bueno...¡casi desde el primer día! Desarrolla tu apreciación y comprensión del yoga desde la perspectiva de ser un maestro a través de la experiencia de enseñar

---

- *Metodología de una clase de Kundalini Yoga, sus partes y características.*
- *Practica enseñando Kriyas y Meditaciones de Kundalini Yoga bajo la guía de los formadores del curso*
- *Prácticas supervisadas*