

Kaline C. Khalsa

REPASAR REPASAR REPASAR:

3 TALLERES DE KUNDALINI YOGA para repasar los clásicos y adquirir una nueva perspectiva de este maravillosa y poderoso sistema.

I - Desmitificar el Kundalini Yoga para llegar a su magia esencial: Las bases.

Sat Kriya, la postura del Estiramiento, Respiración de Fuego, Ek Ong Kar Largo, etc. Vamos a repasar las bases y los clásicos, entendiendo las dinámicas de cada postura, por qué hacemos lo que hacemos y cómo hacerlo para que sea lo más efectivo, por qué cantamos lo que cantamos y cómo pronunciar los mantras más complejos de manera efectiva. Taller interactivo: se puede pedir sugerencias de posturas, mantras o kriyas que quieres profundizar o entender mejor para que los más solicitados estén incluidos en el taller.

II - Los chakras y los 10 cuerpos:

¿Para qué sirve conocerlos? ¿Cómo se relacionan y en qué son diferentes? Más allá de la teoría, ¿los conoces y sabes utilizarlos y re equilibrarlos? Este taller proporciona dejártelo claro.

III - La mochila de emergencia:

Yogi Bhajan vino a formar profesores para que puedan enseñar a la gente porque los tiempos iban a ser tan duros, tan confusos, que ya no se iba a poder confiar en nadie, en ninguna institución, sólo en la propia intuición, en la propia conexión con el universo. Ya estamos en estos tiempos. Cada día el mundo se vuelve más inestable, más imprevisible. Hay que saber reestablecer su centro, sea cual sea la ola desafiante que te proporciona la vida, un terremoto interior o un terremoto externo. Vamos a repasar las meditaciones de la mochila de emergencia, los trucos que sirven para aguantar los shocks y los cambios repentinos.

Bio

Kaline C. Khalsa* - GianJot Kaur

Nací en Francia pero viví la mayor parte de mi vida en Los Estados Unidos y en Inglaterra, donde trabajé como actriz. Llegué a conocer el Kundalini Yoga a través el Sat Nam Rasayan®, en Los Ángeles, a finales de 1999. Tras un desencuentro fuerte me había fragmentado y enfermado por varios años, dejando mi carrera atrás. Conocí primero a Guru Dev Singh, y luego a Yogi Bhajan. Al conocerme Yogi Bhajan me regaló una sesión de Sat Nam Rasayan®. Me impactó profundamente el encuentro. A partir del año 2000 y durante los 4 años siguientes, acudí a sus clases y eventos, y tuve citas privadas con él en Los Ángeles y en Española, Nuevo México. Mientras tanto me formé como practicante sanadora de SNR® directamente con Guru Dev, que me certificó del nivel 1 en 1999 y del nivel 2 en 2005. Según las palabras de Yogi Bhajan y el deseo de

Guru Dev, me consideraba sanadora y no pensaba jamás enseñar Kundalini Yoga. Cuando murió Yogi Bajan en octubre de 2004, había dejado todo organizado para que pudiera seguir estudiando la tecnología del Kundalini Yoga en su centro con sus alumnos más cercanos. Me matriculé en la formación de Profesores de Kundalini Yoga pero con la sola intención consciente de entender más del sistema. Obtuve mi primer certificado de profesora del nivel 1 de Kundalini Yoga el mismo año que mi nivel 2 de SNR®. Antes de que me diera cuenta, había completado todos los módulos de nivel II de la formación de Profesores & había acudido al primer retiro de Las 21 Etapas de Meditación que forma parte del nivel III. Estoy actualmente a la mitad del proceso del nivel III (bueno, el proceso oficial, el proceso realmente no tiene fin) Un día me di cuenta - por fin! – de que me sentía tan bien, que era tan privilegiada que me tocaba compartir esas herramientas que me habían permitido alejarme de la Fatalidad y reencontrar el camino de mi Destino. Desde entonces, enseño por pura gratitud, para que no se rompa la “cadena dorada de los favores”. Sat Nam.

*me llamo Khalsa oficialmente porque así lo pidió el Maestro.

