



- श्री हाम

... CENTRE DE IOGA I MEDITACIÓ ... KARMETA Livjot Kaur ...

¿Qué es Tantra Yoga Blanco?

El Tantra Yoga Blanco es una técnica meditativa profunda y poderosa que sirve para contactar conscientemente con el potencial interior de cada uno y limpiar los bloqueos, condicionamientos y limitaciones auto-impuestas que impiden su expresión libre y creativa.

El Tantra Yoga Blanco es una meditación en grupo que se hace por parejas. Te sientas enfrente de tu compañero y sigues las instrucciones dadas para la meditación a través del Mahan Tantric, Yogi Bhajan.

Una representante del Mahan Tantric estará presente como facilitadora del Tantra Yoga Blanco. Las facilitadoras originales fueron elegidas personalmente por Yogi Bhajan y eran miembros de su equipo personal. Algunas de las responsabilidades de la facilitadora son asegurarse que se sigan las instrucciones dadas por Yogi Bhajan y ayudar a los participantes a optimizar su experiencia.

Cada Tantra Yoga Blanco consta de entre cuatro, seis y ocho kriyas de Meditación. Una kriya es una meditación que incluye:

- postura de yoga (asana),
- postura de manos (mudra),
- técnica de respiración (pranayama),
- enfoque mental, y/o
- un mantra

Algunas veces las kriyas tienen acompañamiento musical y su tiempo de duración varía desde 31 a 62 minutos, después de los cuáles hay un descanso. A lo largo de la práctica se crea un ambiente de profunda paz, amor, y apoyo mutuo.





- Sat Nam

... CENTRE DE IOGA I MEDITACIÓ ... KARMETA Livjot Kaur ...

¿Cómo funciona?

La práctica tiene un efecto profundo sobre tu mente inconsciente que te permite limpiarla de miedos, fobias y traumas del pasado que te impiden vivir desde la plenitud de tu Ser.

Nuestra mente crea 1500 pensamientos por segundo; algunos de éstos se pierden en el inconsciente, y algunos se quedan atrapados en el subconsciente afectando la mente consciente. Estos pensamientos se convierten en sentimientos, emociones, deseos multifacéticos o fantasías. En vez de controlar nuestra mente, muy a menudo nuestros pensamientos nos controlan, lo cual causa decisiones compulsivas, una comunicación pobre y un factor tremendo de estrés. El Tantra Yoga Blanco te permite penetrar a través de estas barreras del subconsciente para poder disfrutar de una mejor vida. En un tiempo récord, podrás deshacerte de mucho peso que cargas en tu mente. Cuando veas y actúes en cada momento con claridad, lograrás un entendimiento más profundo de ti mismo y un cambio en tu vida. Tu mente, cuerpo y alma empezarán a actuar conjuntamente como unidad. Éste es el camino para liberar y despertar tu ser, y te traerá éxito en cada aspecto de tu vida.

En la naturaleza, la energía del universo se desplaza de forma paralela y perpendicular, como una tela tejida. Así como la tela se hace más fuerte al estirarse de forma diagonal, así la energía "Z" o diagonal del Tantra Yoga Blanco también es más intensa. Cuando esta energía es dirigida por el Mahan Tantric, corta a través de las barreras de la mente subconsciente.

Al usar la energía diagonal, Yogi Bhajan, el Mahan Tantric, conecta su cuerpo sutil con los cuerpos sutiles de los participantes a través de la presencia de la facilitadora. Esto funciona de la misma manera como una red telefónica a nivel mundial que depende de los satélites y de la energía electromagnética para poder conectar a dos personas.

El Tantra Yoga Blanco no debe confundirse con el tantra negro o rojo. Estas formas de yoga también transforman la energía, pero de diferente manera y con propósitos diferentes. El tantra negro dirige la energía para manipular a otra persona y el tantra rojo dirige la energía únicamente con propósitos sexuales.



- Sat Nam

... CENTRE DE IOGA I MEDITACIÓ ... KARMETA Livjot Kaur ...

¿Quién puede participar?

Cualquier ser humano que tenga la intención de cambiar.

No es necesario tener ninguna experiencia previa en la práctica de yoga, aunque es buena idea que tomes algunas clases de Kundalini Yoga antes del curso, y más aún que continúes esta práctica en los días posteriores para consolidar tu proceso de limpieza y sanación. Te proporcionaremos una Meditación para que continúes meditando durante 40 días (esto es opcional, aunque muy aconsejable)

No hay requisitos para participar en el Tantra Yoga Blanco. Los principiantes se entonan con su energía interior y disfrutan de una experiencia meditativa muy profunda, que a veces puede ser desafiante. Los practicantes más avanzados profundizan en su experiencia y forjan nuevos caminos para su conciencia espiritual.

¿Cómo prepararse?

Se recomienda venir al curso preparado para meditar haciendo yoga o ejercicios de estiramiento las semanas previas.

¿Qué debes traer?

- *Ponte ropa blanca, holgada y confortable. El blanco combina todos los colores y mejora tu campo magnético y fuerza aúrica.*
- *Cubre tu cabeza completamente con una tela de algodón blanco y evita que se caiga durante los ejercicios con movimiento.*
- *Trae una manta o algo para cubrirte durante los momentos de relajación.*
- *Necesitarás beber mucha agua, ya que éste es un proceso de depuración.*
- *No está permitido consumir alcohol ni drogas durante el curso.*

¿Por qué la ropa blanca y la cabeza cubierta?

El blanco contiene todos los colores y potencia tu campo electromagnético. Al cubrirte la cabeza estimulas el funcionamiento de los centros superiores de conciencia relacionados con tus glándulas pituitaria y pineal y esto te permite tener una experiencia más profunda y de sanación.

TE DESEAMOS UN PRECIOSO TANTRA AMOR.

Karmeta & Sheila