



"Позволь своему духу воспарить!" ~Йоги Бхад



ЙОГА БЕЛОЙ ТАНТРЫ

~МОСКВА ~ 28 ЯНВАРЯ 2012 ГОДА~



Дорогие Друзья!

Мы рады пригласить Вас на одно из главных событий года - однодневный семинар по медитации «Йога Белой Тантры» в Москве, который состоится 28 января 2012 года в Московском Центре Боевых Искусств.

Организаторы Йоги Белой Тантры в Москве - Федерация Учителей Кундалини Йоги, при поддержке всего российского Сообщества.

О Йоге Белой Тантры и медитации

Каждое мгновение в уме человека рождается более 1000 мыслей. Одни мысли теряются в бессознательном, другие задерживаются в подсознании, оказывая свое воздействие на сознательный ум. Эти мысли становятся чувствами, эмоциями, желаниями, внутренними представлениями о мире и фантазиями. Вместо того чтобы управлять своим умом, часто мы позволяем уму и мыслям управлять нами, что приводит к принятию импульсивных решений, взаимному непониманию и состоянию стресса, который мы сами же и создаем.

Йога Белой Тантры позволяет прорваться через подсознательные блоки и таким образом получить возможность в большей степени наслаждаться жизнью. В кратчайшие сроки вы сможете освободиться от груза ненужных переживаний, хранящихся в вашем уме.

Когда каждое мгновение вашей жизни наполнено ясностью, у вас появляется глубокое понимание самих себя, и тогда в жизни действительно происходят перемены. Ум, тело и душа действуют как единое целое. Это путь к личной свободе и осознанности, который принесет успех во все сферы вашей жизни.

Чего ожидать

Йога Белой Тантры практикуется в парах как групповая медитация. Вы сидите лицом к лицу с партнером и следуете инструкциям Махан Тантрика, Йоги Бхаджана, записанным на видеокассеты.

Каждый блок состоит из 6-8 крий. Крия – это медитация, включающая в себя:

- йоговские позы (асаны)
- концентрацию ума
- особое положение рук (мудры)
- дыхательные техники
- и/или мантры.

Иногда крийи сопровождаются музыкой. Крийи Йоги Белой Тантры имеют разную продолжительность в пределах 62 минут. Между крийями делаются перерывы.

Практика проходит в возвышенной атмосфере умиротворенности, дружелюбия и поддержки. В перерыве подается вегетарианский обед.

Как это работает

Представьте энергию Вселенной, одновременно параллельную и перпендикулярную по своей природе и напоминающую продольное и поперечное переплетение нитей в ткани. Так же как и ткань, которая становится крепче, если растягивать ее по диагонали, диагональная энергия Йоги Белой Тантры, или Z-энергия, является более сильной.

Эта энергия, направляемая Махан Тантриком, разрушает блоки, находящиеся в подсознании.

Используя диагональную энергию, Махан Тантрик Йоги Бхаджан соединяет свое тонкое тело с тонкими телами участников через помощника (фасилитатора).

Это работает так же, как мировая телефонная сеть, которая для соединения двух абонентов использует спутники и электромагнитные волны. Не нужно путать Йогу Белой Тантры с черной или красной тантрой. Эти формы йоги тоже трансформируют энергию, но другими способами и для других целей. В черной тантре энергия используется для манипуляции людьми, а в красной тантре – исключительно в сексуальных целях.

О Махан Тантрике

Йоги Бхаджан стал Мастером Кундалини Йоги в возрасте 16 лет, на своей родине в Индии. В 1968 году он приехал на Запад, а в 1971 году был провозглашен Махан Тантриком (Мастером Йоги Белой Тантры). Йога Белой Тантры, как и большинство сакральных восточных учений, традиционно передавалась от учителя к ученику мистическим и избирательным образом. Йоги Бхаджан стал первым, кто решил открыть Белую Тантру всем желающим посвятить себя этой дисциплине. В 1971 году в Лос-Анджелесе впервые в истории Йога Белой Тантры преподавалась публично.

До 1986 года Йоги Бхаджан ездил по всему миру, каждый год, проводя более 30 семинаров, в которых принимали участие тысячи практикующих. В 1987 году он соединил свой уникальный дар Мастера с возможностями современных технологий, создав серию видео-семинаров по Йоге Белой Тантры, которые действуют с той же эффективностью, как если бы проводились в его физическом присутствии.

Йоги Бхаджан сказал, что записи будут нести тот же эффект и после того, как он покинет физическое тело. С момента его ухода в октябре 2004 года тысячи студентов подтвердили, что их тантрический опыт был таким же, как и в его присутствии.

Кто может участвовать

Для участия в Йоге Белой Тантры не существует особых ограничений. Начинающие студенты настроятся на ощущения собственных энергий и наслаются глубоким, а иногда и требующим усилий, медитативным опытом. Более продвинутые участники углубят свой опыт медитации и сделают новые шаги на пути к осознанности.

Как подготовиться

Рекомендуется приходить на семинар после предварительной медитативной практики,

выполнив немного йоговских упражнений или упражнений на растяжку.

Что взять с собой

Оденьтесь в свободную, удобную белую одежду. Белый цвет содержит в себе все цвета и усиливает ваше магнитное поле и ауру. Наденьте головной убор из белой хлопчатобумажной ткани, который закрывает макушку и не будет спадать с головы во время упражнений. Возьмите с собой одеяло или овечью шкуру, подушки или валики, чтобы было удобно сидеть в течение всего дня медитаций, и легкое покрывало, чтобы укрыться во время релаксации. Захватите сменную обувь - тапочки или шлепанцы - они пригодятся, чтобы дойти от раздевалки до зала.

Это мощный очистительный процесс, поэтому вам нужно будет пить много воды. Вода будет вам предоставлена, но вы также можете принести ее с собой.

ГДЕ И КОГДА

Семинар по Йоге Белой Тантры состоится **28 января 2012 года с 9:00 до 20:00** в [Московском Центре Боевых Искусств](#)

по адресу: Москва, Варшавское шоссе, дом 118, корпус 1 (метро Южная, Чертановская или Варшавская).

Добраться общественным транспортом: до остановки "Торговый комплекс" от м.Южная автобусами №№ 147, 225, 218, 675 (3-4 остановки), от м.Варшавская автобусами №№ 147, 225, 241, 635, 675.

Регистрация и вход в зал с 8:00. Садхана (в малом зале) – в 5:00.

Подготовительный класс Карта Сингха состоится 21 января 2012 года в 19:00 в малом зале МЦБИ.

Интегрирующий класс с фасилитатором пройдет 29 января с 10 до 13 часов – возможность обобщить полученный опыт, задать вопросы и поделиться впечатлениями.

СТОИМОСТЬ И ПРИОБРЕТЕНИЕ БИЛЕТОВ

Стоимость участия в семинаре: 4500 рублей за весь день.

Для льготной категории - студентов дневных отделений вузов (при предъявлении студенческого билета) и пенсионеров (при предъявлении пенсионного удостоверения) - стоимость составит **2500 рублей**.

Предусмотрены скидки:

10% для учителей из Федерации Учителей Кундалини Йоги - стоимость составит **4050 рублей**.

Кроме самого семинара можно бесплатно посетить дополнительные занятия: утреннюю Садхану перед Белой Тантрой, 28 января с 5:00 до 7:30 в малом зале МЦБИ; интегрирующий класс с фасилитатором 29 января с 10:00 до 13:00.

Билеты продаются с 1 декабря 2011:

- в офисе Федерации Учителей Кундалини Йоги (м.Курская, www.yogateachers.ru , +7 916 445 45 01)
- в залах Федерации Йоги (сеть залов в Москве, контакты на сайте: www.kundalini.ru)
- в студии «СурьяРам» (м.Курская, www.suryaram.ru , +7 985 766 49 70)
- в центре «Твой Мир» (м.Бауманская, www.tvoimir.org , +7 495 663 22 88)
- в клубе «Сат Нам» (м.Китай-Город, www.satnam.ru , +7 495 623 06 50)
- в интернет-магазине KundaliniShop (www.kundalinishop.ru)

Внимание: Регистрация

Перед началом семинара все участники проходят обязательную регистрацию, для этого необходимо заполнить простую анкету. Бланки будут предоставлены на месте, но вы можете упростить и ускорить для себя процесс регистрации, распечатав, заполнив и подписав анкету заранее и просто отдав ее при регистрации. Анкету можно скачать здесь: в формате [pdf](#) или [doc](#) .

Поддержка иногородних участников:

Иногородние участники могут воспользоваться возможностью переночевать перед семинаром и после него (ночи на 28 и 29 января) в пространстве студии СурьяРам (www.suryaram.ru). С собой нужно взять спальные мешки или пледы. В студии есть душ и возможность приготовить горячую еду. Для душа - возьмите свое полотенце.

Обязательно позвоните или напишите нам заранее (за 2 дня), если собираетесь остановиться в студии. Телефон: +7 916 445 45 01, email: info@yogateachers.ru .

Также вы можете приобрести билеты заранее, оплатив их через Сбербанк (квитанция [здесь](#)) и прислав нам сообщение об оплате или копию квитанции на адрес info@yogateachers.ru . В ответ мы сообщим вам, как можно без очереди получить оплаченные билеты перед началом семинара.

Подробнее о Йоге Белой Тантры - на сайте www.whitetantra.ru .