



WHITE TANTRIC YOGA®

(Tantra Yoga Blanco™)

Un curso de **meditación** de un día completo

Acerca de la Meditación y el White Tantric Yoga®

Nuestras mentes generan 1000 pensamientos cada pestañeo. Algunos de estos pensamientos se pierden en el inconsciente, y otros se quedan atascados en el subconsciente y afectan a la mente consciente. Estos pensamientos se vuelven sentimientos, emociones, deseos, multi-realidades o fantasías. En vez de dominar nuestra mente, con frecuencia son nuestra mente y nuestros pensamientos los que nos dirigen, ocasionando decisiones impulsivas, mala comunicación y estrés auto-impuesto.

El White Tantric Yoga® te permite romper estos bloqueos subconscientes de manera que puedas disfrutar más de tu vida. En el tiempo más corto posible, podrás experimentar cómo te liberas de gran parte de la carga que llevas en tu mente.

Cuando ves y actúas a cada momento con claridad, puedes obtener un entendimiento profundo de tu propio ser, y de ese modo tu vida puede cambiar. Tu mente, cuerpo y alma pueden funcionar juntos en unidad. Éste es el camino hacia la libertad y conciencia personales, y te traerá más éxito en cada área de tu vida.

White Tantric Yoga® es una marca registrada de Humanology and Health Science Inc.

Para obtener más información visita www.whitetantricyoga.com



El White Tantric Yoga® me pone frente a frente con mi esencia. Mi corazón se abre a mundos que no puedo sentir, y a visiones que mis ojos no pueden ver. —GK, Cambridge MA

El White Tantric Yoga® fue asombroso y me afectó profundamente. En verdad me siento muy diferente, y me han estado sucediendo cosas increíbles continuamente, tanto sutiles como grandiosas. Mi mente parece más clara, y mi espíritu elevado se ha sostenido. Mi experiencia a partir de ese día le ha dado solidez a mi resolución de hacer de Kundalini Yoga y del White Tantric Yoga® una parte de mi vida para siempre. —CM, Nueva York, EUA

Había escuchado tantas historias acerca de la intensidad y la duración de las meditaciones que tenía mucho miedo de no ser capaz de sostenerlas. Resultó ser una de las mejores experiencias de mi vida. La energía del grupo me ayudó a pasar a través de los desafíos. —DM, Houma, Los Angeles, EUA

Qué Puedo Esperar

El White Tantric Yoga® se hace en parejas como meditación en grupo. Te sientas frente a una pareja y sigues las instrucciones de la meditación que el Mahan Tántrico, Yogi Bhajan, da en video.

Cada curso consiste de entre seis y ocho kriyas. Un kriya es una meditación que contiene:

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

Algunas veces los kriyas se acompañan con música. Estos kriyas tienen duraciones variadas hasta llegar a 62 minutos. Hay pausas entre cada kriya. El entorno está en paz, y la atmósfera es amistosa, agradable y elevadora. Se incluye un almuerzo vegetariano.

WHITE TANTRIC YOGA®

(Tantra Yoga Blanco™) Un curso de **meditación** de un día completo

CÓMO FUNCIONA

Visualiza la energía del universo como paralela y también perpendicular en su naturaleza, como el tejido de una tela. Así como la tela se vuelve más fuerte cuando es estirada en diagonal, así la energía diagonal o "Z" del White Tantric Yoga® es más fuerte. Cuando esta energía es dirigida por el Mahan Tántrico, atraviesa los bloqueos atorados en la mente subconsciente.

Al utilizar la energía diagonal, el Mahan Tántrico Yogi Bhajan conecta su cuerpo sutil a los cuerpos sutiles de los participantes a través de la facilitadora del curso. Esto funciona de la misma forma que un sistema telefónico global que opera a través de satélites y energía electromagnética con el fin de enlazar a dos personas.

El White Tantric Yoga® no debe confundirse con el tantra rojo ni negro. Estas formas de yoga también transforman la energía, pero de manera distinta y con propósitos diferentes. El tantra negro dirige la energía para manipular a otro ser humano, y el tantra rojo dirige la energía con propósitos sexuales únicamente.

ACERCA DEL MAHAN TÁNTRICO

Yogi Bhajan llegó a ser Maestro de Kundalini Yoga® a la edad de 16 años en su India natal. Llegó a Occidente en 1968. La autoridad del Mahan Tántrico, Maestro de White Tantric Yoga®, le fue otorgada en 1970. La práctica de White Tantric Yoga®, al igual que la mayor parte de la sabiduría sagrada de Oriente, había sido hasta entonces una tradición transmitida de maestro a discípulo de una manera mística y selectiva. Como un pionero de la Era de Acuario, Yogi Bhajan decidió abrir la experiencia del White Tantric Yoga® a cualquiera que tuviera la disposición de comprometerse con la disciplina. En 1970 en Los Ángeles, por vez primera en la historia, se enseñó White Tantric Yoga® públicamente.

Hasta 1986, Yogi Bhajan viajó por el mundo impartiendo hasta treinta cursos por año a miles de alumnos. En 1987, utilizando sus habilidades únicas como Maestro junto con la tecnología moderna, comenzó a impartir White Tantric Yoga® como una serie videograbada. Dijo que los videos seguirían teniendo el mismo efecto cuando el ya no estuviera más en su cuerpo físico. Esto ha mostrado ser cierto, y de hecho, desde que dejó su cuerpo físico en octubre de 2004, miles de alumnos han confirmado que su experiencia del Tantra es la de estar en su presencia.

QUIÉN PUEDE PARTICIPAR

No hay prerequisites para participar en el White Tantric Yoga®. Los principiantes se entonan con su energía interior y disfrutan de una experiencia meditativa profunda y en ocasiones desafiante. Los practicantes y meditadores más avanzados profundizan en su experiencia y realizan nuevos avances hacia su conciencia espiritual.

CÓMO PREPARARSE Y QUÉ TRAER*

- Acude al curso listo para meditar, luego de hacer algo de yoga o ejercicios de estiramiento.
- Usa ropa suelta, cómoda y de color blanco. El blanco combina todos los colores y aumenta tu campo magnético y fuerza aúrica.
- Utiliza una tela blanca de algodón para cubrirte COMPLETAMENTE la cabeza. Asegúrate que se mantenga sujeto durante los kriyas.
- Por favor trae una colchoneta o zalea para sentarte y un cobertor ligero para cubrirte durante los periodos de relajación.
- El White Tantric Yoga® es un proceso de limpieza. Se te proporcionará agua a lo largo del día, o puedes traer la tuya propia.*

* Por favor toma en cuenta que el espacio entre las filas en el White Tantric Yoga® es limitado y nada salvo los objetos esenciales que se mencionan antes pueden ser introducidos al espacio de forma muy compacta. Deja los objetos de valor en casa. La fotografía, videograbación o el uso de cualquier tipo de dispositivo para grabar queda prohibido durante el White Tantric Yoga®. No se permite introducir cámaras a los cursos y los teléfonos celulares deben permanecer apagados.

CALENDARIO 2016

Enero

23 Moscú, Rusia
30 Londres, Reino Unido

Febrero

06 Phoenix AZ, EUA
13 Hamburgo, Alemania
20 Estocolmo, Suecia
27 Austin TX, EUA

Marzo

05 Oakland CA, EUA
13 Roma, Italia
19 Madrid, España
26 Millis MA, EUA

Abril

02 Los Ángeles CA, EUA
09 Nueva York NY, EUA
16 Miami FL, EUA
30 Chicago IL, EUA

Mayo

07 Toronto, Canadá
14 Portland OR, EUA
21 Ciudad de México, México
28 Asunción, Paraguay

Junio

03 Tel Aviv, Israel
21, 22, 23

Sadhana del Solsticio de Verano
Española Nuevo México, EUA

Agosto

3, 4, 5
Festival Europeo de Yoga de 3HO
Mur de Sologne, Francia

Septiembre

10 Sao Paulo, Brasil
17 Knoxville TN, EUA
24 Guadalajara, México

Octubre

01 Montreal, Canadá
08 Sydney, Australia
15 Frankfurt, Alemania
22 Sterling VA, EUA
30 Milán, Italia

Noviembre

05 Los Ángeles CA, EUA
12 Nueva York NY, EUA
19 Vancouver, Canadá
26 Española NM, EUA

Diciembre

03 Buenos Aires, Argentina
19, 20, 21
Sadhana del Solsticio de Invierno
Lake Wales FL, EUA

Fechas sujetas a cambio. Consulta la última información en www.whitetantricyoga.com

