

寶瓶時代的教師

KRI®教師培訓

THE AQUARIAN TEACHER™
KRI® TEACHER TRAINING

傳承自YOGI BHAJAN®的昆達里尼瑜伽
KUNDALINI YOGA AS TAUGHT BY YOGI BHAJAN®



成為教師 *Be a Teacher*

服務你的世界 *SERVE YOUR WORLD*



傳承自YOGI BHANAN的 昆達里尼瑜伽

KUNDALINI YOGA AS TAUGHT BY YOGI BHANAN

昆達里尼瑜伽是一種運用普遍生命力量的古老瑜伽形式，將瑜伽的身心靈三方面結合成一個連貫、完整的體系。昆達里尼瑜伽也被稱為覺知的瑜伽，在練習時是動態的，實際應用上是廣闊的，在意識體驗上則是強而有力的。

幾千年來，昆達里尼瑜伽的科學與技術被隱而不宣，只是口頭上由老師傳給他挑選的弟子。1968年，Yogi Bhanan來到西方，並史無前例地首度開始公開教授昆達里尼瑜伽。接下來的35年間，他在全球教授了5000多堂課。

昆達里尼瑜伽的好處惠及整個人體：增進健康福祉，提高身體柔軟度，增強免疫、消化、排泄和神經系統。昆達里尼瑜伽適合每個人，男女老少咸宜且無關信仰教派。

昆達里尼研究學院

KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE, KRI



昆達里尼研究學院為非營利組織，由Yogi Bhanan成立於1972年2月1日，旨在蒐集和保存他一生中所創造出的講座、課程、書籍和影音紀錄。這些資源統稱為「Yogi Bhanan的教導（the Teachings of Yogi

Bhanan）」，KRI透過培訓、研究和出版，來捍衛這龐大知識的完整性並保存其精確性。KRI的總部設在Yogi Bhanan位於新墨西哥州艾斯帕諾拉（Española）的家。

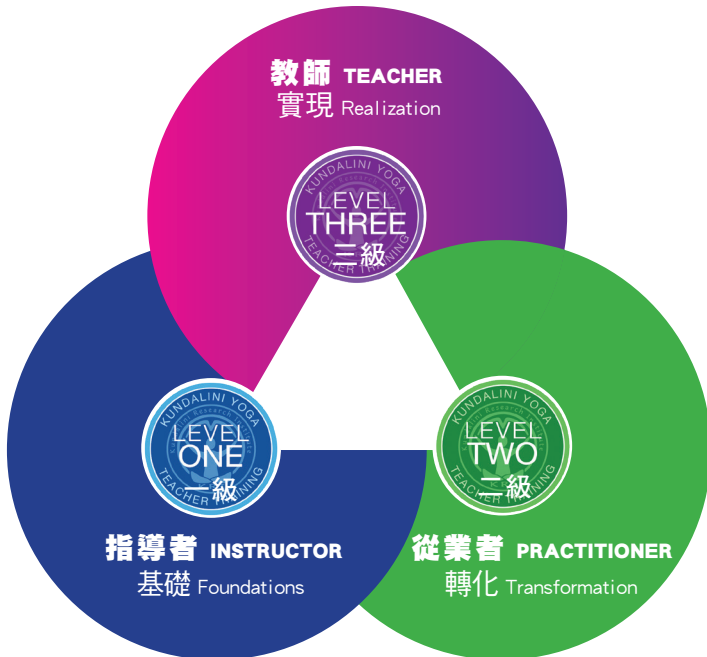
trainerdirectory.kriteachings.org

KRI教師培訓 KRI TEACHER TRAINING

寶瓶時代的教師 THE AQUARIAN TEACHER

鑒於今日世界的壓力和挑戰，人們需要練習和資訊以保持穩定和健康。昆達里尼瑜伽是達到這個目標的強大方法，為生活帶來能量與平衡。學習這些工具並將其融入生活中，藉由成為傳承自Yogi Bhajan的昆達里尼瑜伽教師來協助引領他人。KRI已在56個國家以26種語言舉辦過教師培訓課程，每年都有超過3000名學員，修習完成名為「寶瓶時代的教師」的課程而成為新的昆達里尼瑜伽老師。

成為寶瓶時代教師的歷程，可清楚地劃分為三個接續的級別。一級培訓是全面性的瑜伽培訓體驗，學員藉此習得昆達里尼瑜伽的基礎，並獲取指導他人時所需的技能。二級培訓由五個不同的模組所構成，這些模組為個人轉化的經驗提供支援，引導指導者逐漸成長為一位真正的昆達里尼瑜伽從業者。最後，三級培訓則是透過深度冥想、無私服務和靈性社群，培育出自我實現的教師。



昆達里尼瑜伽教師培訓 KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING

基礎 FOUNDATIONS

KRI一級基礎是教授傳承自Yogi Bhajan的昆達里尼瑜伽的理論與實務的專業課程，包括至少180小時的課堂指導與實習。



一級教師培訓
是全面性的瑜伽培訓體驗



此外，還需40小時的獨立學習、參與白譚崔瑜伽課程、服務（志願性工作），並完成40天的冥想才能取得證書。

此訓練不僅適合立志從事教職者，也適合想了解昆達里尼瑜伽科學的每個人。一級教師培訓課程讓您得以

探索自己的意識、奠定靈性成長的基礎。完成一級課程的學員可以取得指導者證書，有資格取得瑜伽聯盟（Yoga Alliance）的200小時註冊瑜伽教師（Registered Yoga Teacher, 200 RYT）認證，為教授昆達里尼瑜伽課程做好全面準備。



KRI的國際寶瓶時代教師培訓課程是三階段的認證過程，培養學員成為獨當一面的傳承自Yogi Bhajan®的昆達里尼瑜伽教師。KRI的沉浸式課程（Immersion Program）是經由瑜伽聯盟註冊，符合第一級200小時的標準要求，確保結業的學員有資格教授想要練習瑜伽的大眾。取得證書的學員將自動成為國際昆達里尼瑜伽教師協會的會員。

昆達里尼瑜伽教師培訓 KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING

轉化 TRANSFORMATION

KRI二級轉化課程涵蓋五個模組，共計310小時，至少需要兩年才能修畢。需取得一級證書方能參與二級的培訓。

每個二級模組包含62小時的指導與冥想，它是進階且密集的昆達里尼瑜伽訓練。藉由二級培訓課程，您將養成自我評估的習慣、清除潛意識的阻滯、發展個人及靈性的成熟度。若能如實將自己投入這五個模組的研習與練習，您將無疑感受到深刻地轉化。

您可以選擇跟隨不同的訓練團隊修習每個模組，也可以自始至終在同一團隊裡修畢這五個模組——一切由您自行決定。全球有超過150個二級的課程！不管依什麼順序，完成二級的五個模組後，將可開啟意識之門，並取得從業者的證書。二級課程也讓學員有資格取得瑜伽聯盟的500小時註冊瑜伽教師（500 RYT）認證。



二級培訓的五個模組，將指導者轉化為一位真正的昆達里尼瑜伽從業者

實現 REALIZATION

KRI三級課程是透過深度冥想、無私服務他人、和同儕一起參與自我省思以達到自我實現的個人歷程。

三級

是為期1,000日的承諾，沉潛進入冥想性的心智，並培養靈性的成熟。



「在三級課程裡，學員成為教師——擁有真理及靈魂的教師。您會培養出只透過臨在即可穿透及溝通的能力，並透過您的精微體提升學生。這是寶瓶時代的教師，也就是寶瓶教師。學生經由您的意圖、投射和純淨以體驗到他們內在的真理。」

——Yogi Bhajan，1996年

成功修畢三級課程便可取得備受尊崇的**教師證書**。



KRI是您昆達里尼瑜伽教師培訓的不二選擇

KRI IS YOUR CHOICE FOR KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING

如果教授昆達里尼瑜伽是您的職志，那麼KRI®正是您該來的地方！
選擇KRI參與培訓的好處包括：

1

唯一的官方權威 The Only Official Authority

提供昆達里尼瑜伽教師培訓課程的**唯一**機構。

2

個人轉化 Personal Transformation

不僅是一紙證書及一套技巧而已，KRI的訓練將激發您個人生活方式和靈性旅程的積極轉化。

3

真切的社群 Authentic Community

KRI是個多樣且包容的社群，致力於密切聯繫、衷心支援、協同創造。3HO國際昆達里尼瑜伽教師協會（IKYTA）的會籍提供專業支持、發展成長和建立人脈的機會。

4

晉升的入門 Portal to Advancement

正式的KRI一級教師培訓是您的起始點，也是晉升到二級和三級深度課程所需。

5

個人支援 Individual Support

全心投入、經驗豐富及靈性成熟的老師，隨時隨地為您提供支援。

6

安全及倫理 Safe and Ethical

KRI堅守高標準，在**倫理規範**上堅持零容忍問責制。任何違規情事將受到第三方管理機構的嚴格審核與強制執行。

7

全球一致性 Global Consistency

世界各地任何正式的KRI培訓都將提供一致、高質量的課程。在領有執照的KRI培訓師的指導下，您可以確定課程設計完全符合Yogi Bhajan的教導。

尋找您附近的教師培訓課程！

trainerdirectory.kriteachings.org

不曉得所選的教師培訓課程是否通過KRI認證？
請確保您的指導者已登記在KRI培訓師名錄中。

加入全球昆達里尼瑜伽教師社群！

成為昆達里尼瑜伽教師，
並加入全球數千名經由昆達里尼瑜伽服務世人的國際教師行列。

KRI在全世界提供多樣課程任君選擇，
不妨抽點時間開始這趟偉大的冒險。
我們課堂上見！

「如果你想要學習一些什麼，那麼你該閱讀它。
如果你想要理解一些什麼，那麼你該寫下它。
如果你想要精通一些什麼，那麼你該教授它。」

*“If you want to learn something, read about it.
If you want to understand something, write about it.
If you want to master something, teach it.”*

~Yogi Bhajan



trainerdirectory.kriteachings.org