



臺灣昆達里尼瑜伽教師協會
2019 年慶祝 3HO 50 週年嘉年華會
(12 月 1-2 日)



12/01 & 12/02 我們邀請國際教師及 IKYTA 和 KRI 最高代表來到台灣，我們將一起透過 The Library of Teachings 教導圖書館網站與 Yogi Bhajan 上一堂課，我們將會有唱誦、首次來台的 Shakti 舞®、Gatka 印度武術課程。讓我們藉此機會調整白譚崔的能量，並一同慶祝 3HO 的 50 週年以及 IKYTA 的 25 週年慶 ~ 誠摯歡迎來自各地的昆達里尼瑜伽練習者共同參與。

2019 年 12 月 1 日 (星期日) - 第二屆國際教師論壇及兩場工作坊

- 4:00-6:30 「薩達那」 Sadhana (現場音樂伴奏)
- 6:30-8:00 Breakfast 早餐
- 8:00-8:30 Registration 報到
- 8:30-12:00 **IKYTA Taiwan 第二屆國際教師論壇** *“Celebrating Yogi Bhajan’s legacy through his vision for 3HO, KRI and IKYTA: Group Consciousness and Collaboration as our Compass”*
「慶祝 Yogi Bhajan 的傳承透過他對於 3HO、KRI 與 IKYTA 的願景：團體意識以及全方位的合作作為我們的指南針」
客座老師： Hari Charn Kaur (US) from KRI
Jai Gopal Kaur (Chile) from IKYTA
Nam Kaur (US) 創辦 IKYTA 邁入第 25 年，與我們分享 Yogi Bhajan 對 IKYTA 最初的願景 (線上參與)
- 12:00-13:30 Lunch & IKYTA Taiwan General Meeting 午餐與 IKYTA Taiwan 會員大會
- 13:30-16:00 **Workshop 1: 「Express Your Essence! 表達你的本質！」**
國際老師: Avtar Kaur (UK/Italy)
- 16:00-16:30 Break 休息時間
- 16:30-19:00 **Workshop 2: 「The Times of Regal Courage: Guru Gobind Singh - Devotion in Motion**
皇室般的勇氣時代: Guru Gobind Singh—**在行動中奉獻**
國際老師: Siri Kartar Kaur (Italy/US)

Workshop 1: 「Express Your Essence! 工作坊一：表達你的本質！」

國際老師: Sara Avtar (Avtar Kaur)

生於英國並寄居義大利的 Avtar Kaur，自 1987 年起就師事 Yogi Bhajan。她是昆達里尼瑜伽一級和二級的培訓師、二級 Sat Nam Rasayan 療癒師、舞蹈家、歌唱家，2001 年在 Yogi Bhajan 的祝願下開創了 Shakti Dance®。為了培訓昆達里尼瑜伽教師和 Shakti Dance® 的老師，她的足跡遍及世界各地，她也出過幾張音樂專輯，包括「Shakti Lila」、「Merging」、「Swara Rasa」及「Waves of Grace」。

經歷過許多人生挑戰的 Sara Avtar，透過靈修練習及隨之而來的創造力，找到了身為女人自我支援和掌握命運的訣竅。她希望與他人分享的正是這種內在資源。她在和諧的編排中將舞蹈、歌唱和視覺形式的各式特質與呼吸和覺知相結合，把藝術轉化為瑜伽技術，開啟了不眠的臨在 (wakeful Presence) 這個精妙的領域。二十多年來，Sara Avtar 奉獻了畢生經驗來協助他人發

覺和實現最初的存有(Original Being)——鼓勵他們展現潛能，並藉由創意十足的獨創性服務大眾。

www.shaktidanceacademy.com

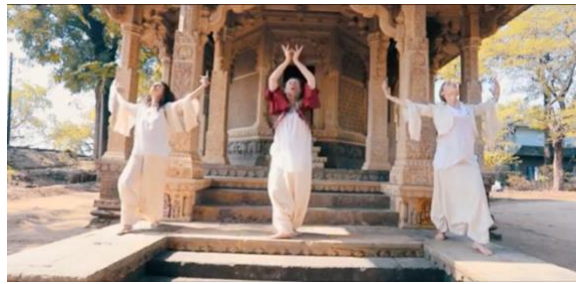
<https://www.shaktidanceacademy.com/about/shakti-dance-kundalini-yoga/>

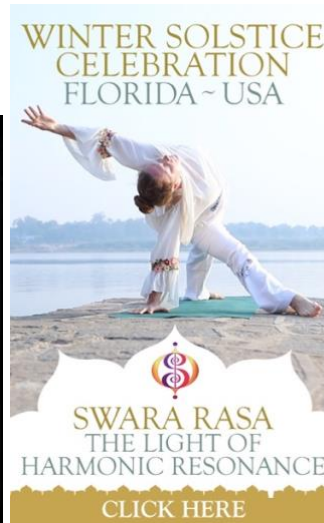
<https://www.shaktidanceacademy.com/light-harmonic-resonance-florida-winter-solstice-dec-14th-2019/>

課程內容：我們的內心深處隱藏著創世的神秘宗旨，這正是我們當前轉化的關鍵。用內在的和諧節奏來調整身心，當我們在生命本質的合一精神中意識到自我的使命感時，就能感受自身的靈魂衝動，展現自我的本質。

在這個工作坊裡，我們將在 Sara Avtar 最近的 mantra 音樂專輯的伴奏下練習 Shakti 舞®，以調整並校準我們的身心。我們將透過與呼吸有關、循環的流動體式和站立練習(Flowing Asanas and Standing Exercises)動起來——並在我們展現出和諧的內在律動時綻放為自由舞蹈。我們將以美妙虔誠的天人溝通(Celestial Communication)作結，流動成 Guru Arjan 的 shabad。這個 shabad 提升我們超越二元對立，在合一的意識中將我們團結起來。

Shakti Dance®





Workshop 2: 「The Times of Regal Courage: Guru Gobind Singh - Devotion in Motion 工作坊二：皇室般的勇氣時代：Guru Gobind Singh—行動中之奉獻」

國際老師：Siri Kartar Kaur Khalsa (Italy/USA)

Siri Kartar 是來自義大利羅馬的昆達里尼瑜伽資深老師、武術老師、音樂家、藝術家兼藝術史學家。早在十四歲時就已展現非凡天賦，因此獲得了羅馬 Zileri 藝術學院的全額獎學金。她後來取得藝術史的碩士學位，而印度是她研究方向的重心。她的論文探討早期佛教的手印，被評為優等(Cum Laude)。羅馬智慧大學(University Roma La Sapienza)至今仍使用她的著作，並將其列為修習研究必備的參考書目。

自青少年時期就對靈修和形上學深感著迷的 Siri Kartar，終於在 1978 年找到了她的靈性教師 Yogi Bhajan。她立刻對東方的祈禱文、mantra 和唱誦感到如癡如醉，因為這些在當時的義大利都是聞所未聞的。那些聲音深深喚醒了她的心靈，她隨即欣然採納了錫克教徒的生活方式：她住在羅馬的 Guru Ram Das 道場裡，甘露時分即起床唱誦神的名字並練習昆達里尼瑜伽。把昆達里尼瑜伽帶到西方的 Yogi Bhajan 大師，鼓勵 Siri Kartar 開始教授並帶領說義大利語的社群進行唱誦。後來 Siri Kartar 和朋友 Guru Shabad Singh 共同創辦了一間昆達里尼瑜伽中心。除了瑜伽，Gatka 也被列入課程之內，以幫助各個年齡層的男女老幼。

為了能更親近自己的靈性教師，Siri Kartar 在 1988 年搬到洛杉磯，繼續在那裡分享她對昆達里尼瑜伽、Gatka 和唱誦的熱情。

她的 mantra 和 shabad 錄音可在以下網址收聽：

CDBABY.COM, SPIRITVOYAGE.COM, DISTROKID.COM, ANCIENTHEALINGWAYS.COM

www.sirikartar.com

www.sirikartargallery.com

Sikhnet 訪問 Siri Kartar Kaur—“Lady Gatka: Italian Sikh Paints Gurus”:

www.sikhnet.com/news/lady-gatka-italian-sikh-paints-gurus

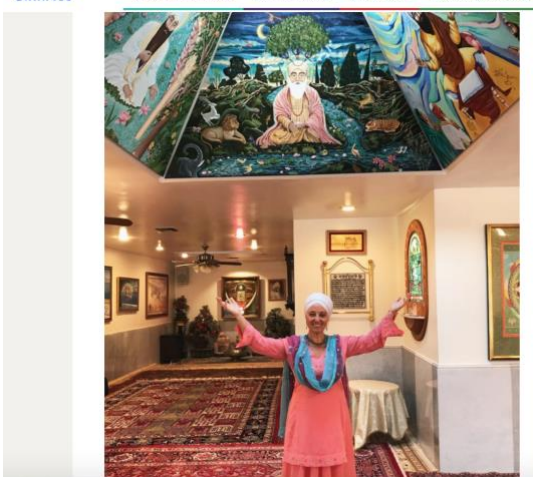
課程內容：你們將在這個工作坊裡唱誦第十位大師 Guru Gobind Singh (聖人戰士 Saint Soldier) 的 mantras 和 shabads，隨著鼓的節拍振動聲音，全體學員將提升到皇室般的勇氣時代。

我們會在強有力的節奏的曲調下，介紹有劍舞之稱的 Gatka 的有氣步伐。

我們的活力、專注、自信和樂趣都會提高。Gatka 重新平衡了五大元素並擴展能量圈，Gatka 和音流瑜伽皆可為自己賦予權力並帶來至福。Yogi Bhajan 大師把 Gatka 稱作是 Adi Shakti 瑜伽，可以體驗到自我的卓越。Gatka 也被稱作是劍舞，是一種能增進協調、專注、決心、投射的藝術，也是能消除寄居於潛意識心智中的阻礙的能力。

練習 Gatka 的舞步時，要發現我們內在的節奏，讓能量在周身移動。和我們自己的聲音及音流的力量調頻，齊聲唱誦第十位大師 Guru Gobind Singh 的讚美詞。





International Kundalini Yoga Teachers Association Taiwan
 臺灣昆達里尼瑜伽教師協會
 為服務人群的你服務

臺灣昆達里尼瑜伽教師協會
 2019年慶祝 3HO 50週年嘉年華會



12/01 週日工作坊結束後，我們將前往台北近郊產茶的坪林，並在那兒一個美麗的別墅裡過夜（睡在日式榻榻米上）。12/02 週一早上我們將在甘露時分一同進行早課，並參與由 Avtar Kaur 及 Siri Kartar Kaur 主持的兩場充實的工作坊，以便更深入 Bhakti（自我淨化）和 Shakti（宇宙的創造性能量），讓虔誠唱誦及能量流淌進入我們的身心。

2019 年 12 月 2 日（星期一）工作坊

4:00-6:30 「薩達那」 Sadhana（現場音樂伴奏）

6:30-8:00 早餐 Breakfast

9:00-12:30 Workshop 1 Gatka - Warrior Spirit / 戰士精神 BIR RAS

12:30-14:00 午餐 lunch

14:00-17:30 Workshop 2 Shakti 舞® - Swara Rasa: “The Light of Harmonic Resonance” 諧波共振之光

第一場工作坊主題：Gatka - 「Warrior Spirit / 戰士精神 BIR RAS」

國際老師：Siri Kartar Kaur Khalsa (Italy/USA)

課程內容：（學習印度武術 Gatka 及唱誦）

本工作坊旨在讓參與者與自身的內在節奏接觸，包括身體和聲音的節奏。課堂上所介紹的技巧將強調 Guru Gobind Singh 的優雅與力量，以及他的 Shakti 和 Bhakti。

隨著 Gatka 的動作，我們可以清除使我們心靈無法向高處攀升的情緒負擔。

冥想 Guru Gobind Singh 的 mantra，我們可以清理無意識的心智，摧毀阿克夏記錄 (Akasha records)。

正如 Yogi Bajan 提醒我們的：「你的成功取決於生命中是否擁有節奏，當節奏失衡時，你就會憤怒、受挫和沮喪。那些擁有完美節奏的人，就可以成功跨越每一個挑戰。」

第二場工作坊主題：Shakti Dance® ~ 「Swara Rasa: “The Light of Harmonic Resonance”
/ Swara Rasa: 諧波共振之光」

國際老師：Avtar Kaur (UK/Italy)

課程內容：（學習 Shakti 舞®及唱誦）

調頻至和諧的脈動 — 用覺知來織就以下的「線紋」(threads)：

- 流暢的體式
- 節奏性的呼吸與動作
- Mantra、聲音
- 天人溝通

當瑜伽的「線紋」對齊校準時，讓創造力的精神在共鳴中流淌 — 將身心釋放為輕鬆自發的表現和通透的靜止。

在「醒覺的和諧化」(wakeful harmonisation)中，成為真實存有之光 — 在同步的覺知中煥發容光！實現你的真實自我並閃耀你的本質！

費用方式下一頁 →

費用：

→ 原價

12/1 單日活動：台幣 5,500 元 (IKYTA Taiwan 會員優惠價: 台幣 5,200 元)

12/2 單日活動：台幣 5,300 元 (IKYTA Taiwan 會員優惠價: 台幣 5,000 元)

→ 11/20 以前報名繳費可享以下優惠價

****12/1-2 兩日工作坊：台幣 9,600 元 (IKYTA Taiwan 會員優惠價: 台幣 8,800 元)**

(包含: 「薩達那」Sadhana、教師論壇、四場工作坊、餐點及 12/1 坪林住宿)

****12/1 單日工作坊：台幣 5,100 元 (IKYTA Taiwan 會員優惠價: 台幣 4,800 元)**

****12/2 單日工作坊：台幣 4,900 元 (IKYTA Taiwan 會員優惠價: 台幣 4,600 元)**

→ (台灣地區以外的朋友們 11/20 以前完成報名，費用可於 11/30 前繳交)

→ 小提醒：名額有限，請提早報名，以利餐點準備。

Sat Nam