



De mim para você

Sat Naam e saudações da Holanda a cada um de vocês.

Este tem sido certamente um mês difícil. Em agosto, a investigação independente sobre as alegações de má conduta de Yogi Bhanan foi liberada, encomendada pela Siri Singh Sahib Corporation. As conclusões foram que esta conduta muito provavelmente ocorreu. Com profundo pesar e consternação, aceitamos e reconhecemos as conclusões do relatório. Estas revelações foram chocantes para mim, para a diretoria da KRI e para toda a nossa comunidade KRI. Reiteramos nossa condenação da má conduta sexual de qualquer tipo por parte de Yogi Bhanan, ou por qualquer outra pessoa em nossa comunidade.

Levará algum tempo para entender os vestígios do patriarcado tóxico que ainda afetam nossa comunidade e para fazer com que as mudanças culturais se transformem em novas formas mais femininas e aquarianas de estar um com o outro. Enquanto este processo se desenrola, sabemos que os ensinamentos da Kundalini Yoga inspiraram e elevaram milhares de pessoas em todo o mundo. Estas práticas iogues são ferramentas poderosas para a autocapacitação e a expansão da autoconsciência. O KRI continua empenhado em continuar a compartilhar essas ferramentas de yoga com o mundo. Entretanto, há mudanças que precisam ser feitas em nossa abordagem organizacional para garantir que todas as vozes sejam ouvidas e que todas as pessoas sejam incluídas. Em muitos aspectos, as mudanças que precisam acontecer já começaram dentro dos corações de nossa equipe, dos treinadores e professores.

Voltando à história, temos visto o fio condutor do abuso sexual em quase todas as tradições espirituais. Vamos trabalhar juntos para entender por que isto ocorre e quebrar este ciclo pisciano para que possamos manter uma cultura de ioga livre das estruturas de poder que propagam o abuso. Vamos manter um espaço aberto para o trabalho necessário para que isso aconteça.

É nossa hora de viver nossos valores, de experimentar coisas novas, de enfrentar os medos antigos e de evoluir para a organização que sempre nos imaginamos ser.

Muitas bênçãos para você,

CEO, Instituto de Pesquisa Kundalini

Meditação do Mês - Shama Kaur

Nascida no Cairo, Shama Kaur é a primeira professora e treinadora de Kundalini Yoga do Egito. Em árabe 'Shams' significa sol e 'Shama' significa vela. Postas juntas essas palavras significam aquela que brilha a luz de sua alma interior.

Desde os 25 anos de idade, Shama ensina Kundalini Yoga no Egito. Mais recentemente, ela levou os ensinamentos à Jordânia, Kuwait, Belém, Dubai e Tunísia. Ela é formadora profissional na Aquarian Trainer's Academy, ensinando como parte dos treinamentos de Nível 1 e Nível 2 na região do Oriente Médio. Suas oficinas integram uma mistura de música e artes às vezes com a criação de mandala, drama e banhos de gongos curativos.

Pesquisa sobre Kundalini Yoga para Transtorno de Ansiedade Generalizada

por Sat Bir Singh Khalsa, Ph.D.

A ansiedade é um estado psicológico muito comum e bem conhecido que se manifesta como medo, apreensão e/ou inquietude com preocupações futuras. Ela é experimentada com relação a circunstâncias ou eventos muito específicos da vida, ou pode ser de natureza muito geral, e geralmente se resolve por si mesma com o passar do tempo ou com as circunstâncias precipitantes. Entretanto, se a ansiedade se torna mais intensa e duradoura e começa a interferir na qualidade geral de vida e no funcionamento diário, ela pode então ser considerada como uma desordem clinicamente significativa que merece tratamento. O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição cujo diagnóstico é baseado em critérios que incluem a experiência de ansiedade excessiva ou preocupação com mais frequência por pelo menos 6 meses; que é difícil de controlar; é acompanhado de sintomas como agitação, fadiga, comprometimento cognitivo, irritabilidade, desconforto muscular e distúrbio do sono; pode não estar relacionado a circunstâncias/eventos reais da vida; e não é explicado por outra condição médica. A prevalência de distúrbios de ansiedade em todo o mundo está um pouco acima de 3% da população, com as mulheres experimentando níveis mais altos do que os homens. Estatísticas recentes sugerem uma tendência crescente ao longo do tempo. É, portanto, uma carga significativa de saúde mental e de qualidade de vida na população.

Como esperado para um distúrbio de saúde mental na medicina moderna, os tratamentos convencionais para TAG incluem farmacoterapia, psicoterapia, ou uma combinação de ambos. Embora comumente prescritos, os produtos farmacêuticos não abordam as causas subjacentes, têm eficácia limitada em muitos pacientes e estão frequentemente associados a efeitos colaterais negativos. Por outro lado, a terapia cognitiva comportamental (TCC), a forma mais comum e eficaz de psicoterapia, aborda diretamente os padrões de pensamento causal subjacentes e crenças disfuncionais em condições de saúde mental, levando a um estado referido como metacognição, no qual os indivíduos experimentam uma melhoria substancial na regulação de seus próprios processos de pensamento e, portanto, melhoram o tratamento do distúrbio, e sem quaisquer efeitos colaterais negativos. Entretanto, a TCC não é eficaz para todos os pacientes e não é altamente acessível. Há, portanto, a necessidade de outras estratégias de tratamento comportamental.

Dado que um dos fatores de risco para a TCC é a exposição a eventos de vida ou ambientais estressantes e negativos, qualquer estratégia que possa abordar a tolerância ao estresse e a resiliência é provável que seja preventiva e possivelmente terapêutica. Além disso, como muitas outras condições de saúde mental, o TAG tem uma série de sintomas físicos, sugerindo que um tratamento que inclua componentes físicos pode ter benefícios adicionais. Cientificamente, faz sentido tratar uma condição mente-corpo com uma terapia mente-corpo. A ioga aborda o componente físico das condições de saúde mental através das posturas físicas, exercícios e regulação da respiração. Na ioga tradicional que também inclui o componente meditativo, ela

também aborda a auto-regulação dos processos de pensamento e leva à melhoria da metacognição e da consciência mente-corpo ou da mente-lembrança. De fato, as evidências de pesquisa descritas em vários artigos de revisão mostraram que a ioga é eficaz para melhorar a regulamentação do estresse, incluindo a tolerância ao estresse, reatividade ao estresse, resiliência e estresse crônico, que é provavelmente a razão pela qual mostra potencial para estados de humor de melhoria significativa, incluindo ansiedade, como relatado [neste artigo de revisão](#) de 2016. A fundamentação científica para o yoga como tratamento da ansiedade foi bem elaborada em [um artigo recente](#) na revista *Frontiers in Psychiatry*. No entanto, houve muito poucos estudos que examinaram o papel da ioga como tratamento para TAG ou outros distúrbios de ansiedade clinicamente significativos, conforme determinado em [uma metanálise recente publicada na revista PLoS One](#) .

Como uma prática tradicional de yoga que incorpora posturas físicas, exercícios, pranayama e meditação, a Kundalini Yoga é uma prática que também inclui muitas práticas e meditações específicas que foram recomendadas para uma variedade de sintomas e condições e, portanto, é uma prática que provavelmente será útil como tratamento terapêutico para condições específicas. Este aspecto tem sido o foco do [Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology](#) (GRD Center), um instituto e uma escola certificada de terapia de yoga sob a Associação Internacional de Terapeutas de Yoga. O Centro GRD desenvolveu protocolos específicos de tratamento baseados na Kundalini Yoga para condições que incluem estresse crônico, transtorno de estresse pós-traumático, e TAG. Um protocolo de 8 semanas do Kundalini Yoga TAG foi testado em 34 pacientes em um pequeno estudo publicado no *International Journal of Yoga Therapy* que mostrou melhorias estatisticamente significativas no TAG que concluiu " [Os tamanhos dos efeitos da intervenção do Kundalini Yoga são comparáveis aos associados ao TCC para ansiedade](#) ". Estes dados preliminares foram essenciais para um pedido de subsídio pelos investigadores principais Dr. Stefan Hofmann do Centro de Ansiedade e Transtornos Relacionados da Universidade de Boston e Dra. Naomi Simon do Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School (agora na Universidade de Nova York), e eu mesmo como co-investigador primário do Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa (NCCIH) dos Institutos Nacionais de Saúde.

Fomos gratos por ter conseguido o financiamento desta proposta do NCCIH para um projeto de pesquisa de 4 milhões de dólares de um ensaio randomizado e controlado de Kundalini Yoga para o TAG. Esta [pesquisa foi publicada](#) no *Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry*. Neste estudo, pacientes com um diagnóstico confirmado de TAG foram designados aleatoriamente para um tratamento comportamental de 12 semanas, consistindo ou em TCC para ansiedade (N=90), Kundalini Yoga (N=93; um protocolo desenvolvido pelo Centro GRD), ou uma condição de controle de educação para o estresse (N=43). Os sujeitos se reuniram com os intervencionistas/instrutores em grupo uma vez por semana durante sessões de 2 horas e também se envolveram em práticas domésticas diárias. A prática de 20 minutos de Kundalini Yoga em casa incluiu uma seqüência simples de exercícios físicos, incluindo flexões espinhais, torções espinhais, encolhimento dos ombros, rolamento de pescoço e flexões espinhais da postura vaca-gato. Isto foi seguido por 11 minutos de [Segmented Breath for Anxiety](#) , uma meditação de respiração com 4 partes para inalar e 8 partes para exalar acompanhada de repetição de mantra silenciosa (por exemplo, Sa Ta Na Ma), criando uma proporção de inalação para exalar de 1:2. Acredita-se que um pranayama de exalar prolongado seja uma prática calmante na tradição da ioga. Embora a TCC tenha mostrado o resultado mais forte em TAG com pouco mais de dois terços dos pacientes mostrando uma taxa de resposta clínica no final do tratamento, a taxa de resposta da Kundalini Yoga foi pouco mais da metade dos pacientes, com ambos os tratamentos ativos estatisticamente superiores à condição de controle (uma taxa de resposta de um terço). Estes dados confirmam que a intervenção da Kundalini Yoga representa uma melhoria significativa e clinicamente significativa nos pacientes com TAG. Os autores concluíram que "De modo geral, a literatura disponível e nossos dados apoiam que a KY pode ser uma intervenção útil, mas apenas moderadamente potente, para o TAG. Entretanto, dados os custos crescentes dos cuidados com a saúde e as barreiras ao acesso de profissionais treinados da saúde mental, a ioga ainda pode ter um papel a desempenhar no gerenciamento do TAG como uma intervenção de mais fácil acesso".

Os próximos passos para avançar no campo exigem RCTs adicionais fortes de yoga para TAG em jornais fortes como o *JAMA* para facilitar o reconhecimento no campo da viabilidade, segurança e eficácia da yoga para TAG. É provável que outro [estudo forte esteja a ponto de ser publicado](#) . Uma maior caracterização dos

componentes da prática de yoga que contribuem mais fortemente para a eficácia, estudos de dose-resposta, e ensaios de terapia de combinação, em equipe TCC com yoga, são esforços adicionais que são necessários. Publicamos anteriormente [um estudo preliminar](#) que combina a Kundalini Yoga com a TCC (Y-TCC) e mostrou que isto foi eficaz para o TAG em um ambiente clínico. Dr. Manjit Kaur Khalsa, que liderou esse estudo, foi adiante e publicou de [um livro sobre Y-TCC](#) e está liderando testes adicionais para este protocolo de tratamento de yoga.

O futuro parece brilhante para a validação da ioga como uma estratégia segura e eficaz para o tratamento com TAG.

21 Etapas de Meditação Online pela primeira vez!

Com o sucesso da união de nossas ofertas online durante este tempo, estaremos oferecendo 21 Etapas de Meditação online! Nirvair Singh do Novo México é o treinador líder com os treinadores Amanbir Singh de Nova Iorque, Shama Kaur do Egito e Siri Prakash Kaur de Bali.

Esta é uma oportunidade única que temos de levar a tecnologia Kundalini ainda mais longe através da tecnologia virtual. Estamos expandindo a capacidade de cair nos espaços sensíveis da mente meditativa para além das fronteiras do tempo e do espaço. Normalmente, oferecemos isto como um curso de 7 dias. Para apoiar a experiência mais eficaz no formato online, estaremos hospedando 21 etapas de meditação durante 3 fins de semana consecutivos. No conforto de seu próprio espaço de meditação em casa, você poderá participar desta experiência meditativa coletiva.

Jornada 1: 9-11 de outubro
Jornada 2: 16- 18 de outubro
Jornada 3: 23 a 25 de outubro

Este curso é para todos! Não importa se você nunca meditou um dia em sua vida ou se você é um treinador principal. A experiência através de 21 etapas de meditação oferece a você a oportunidade de experimentar a si mesmo na meditação. Toda vez que retornamos a este espaço, recebemos exatamente o que precisamos da presença daquele momento.

Preços:

Todos os preços vêm com o e-book

Preço de venda antecipada das aves: US\$ 519

Preço regular: \$574

*Contribuição consciente: \$627

*A opção de contribuição consciente inclui uma taxa extra de \$108. Esta contribuição não dedutível de impostos no valor de \$108 é uma doação que apóia diretamente [uma bolsa de estudos](#) para que alguém participe do curso. Favor enviar um e-mail para Priti Darshan em pritudarshan@kriteachings.org para mais informações ou para solicitar uma bolsa de estudos.

21 Etapas em 21 dias

Com o espírito de nos reunirmos como uma comunidade global, que carrega um amor mútuo e usa a meditação como uma ferramenta para cultivar a paz interior, compreensão e cura, nós do KRI gostaríamos de convidá-lo a se juntar a nós em nossa primeira Jornada de Meditação virtual; 21 Etapas em 21 Dias.

A partir de 9 de setembro, nossa equipe de instrutores, Nirvair Singh (Novo México), Amanbir Singh (NYC), Siri Prakash (Bali) e Shama Kaur (Cairo), liderarão as 21 Etapas de Meditação durante 21 dias, 11 minutos todos os dias. São 21 Etapas, uma etapa de cada vez.

A viagem será conduzida via Facebook. [Clique aqui](#) para se juntar ao grupo. Cada dia durante 21 dias publicaremos a meditação diária que você poderá ver e praticar em seu próprio tempo, no espaço sagrado de sua casa. Procure-nos no Facebook, e junte-se a nós de graça!

21 etapas de meditação [será apresentado online pelo KRI](#) este ano, a partir do dia 9 de outubro. Que ótima maneira de se preparar para o curso e afinar sua capacidade meditativa e receber os presentes que esta empreitada traz.

As primeiras 21 pessoas a se inscrever para esta jornada também serão adicionadas ao nosso grupo WhatsApp, onde você receberá inspiração diária e apoio do grupo.

Estamos ansiosos para embarcar nesta viagem com você!

Cursos on-line do KRI: Desenvolvimento Profissional para Professores e Treinadores de Yoga

Todos os webinars estão disponíveis uma semana após o replay ao vivo, caso você perca o live. Fazemos rodízio pelos fusos horários para acomodar todos os países com as apresentações ao vivo.

[Da Crise à Comunidade: O que significa estar conectado?](#)

Junte-se a nós quinta-feira, 10 de setembro, 12-2 EDT (Nova York)

- Reunir-se como uma comunidade para criar conexão
- Explorar este território em um ambiente seguro, solidário e até lúdico, pois trazemos as nuances de nossa experiência pessoal em nosso container coletivo
- Um espaço relacional para descobrir nossa humanidade comum através da prática de escuta profunda e presença encarnada
- E se você sempre quis oferecer cursos online e precisa de apoio, junte-se à Natasha & Lorenz [em seu próximo programa de mentoria](#), Outono 2020.

Apresentado por:

Natasha e Lorenz Sell têm guiado e facilitado as interações em pequenos grupos desde 2012. Eles são co-fundadores do [sutra.co](#), uma plataforma de software projetada em torno do aprendizado online para pequenos grupos. A Sutra apóia o Programa Harvard em Trauma de Refugiados, programas de liderança da UNICEF e do Instituto Presencing, assim como muitas outras organizações e indivíduos na criação de experiências de aprendizagem on-line que promovem uma conexão profunda e comunicação. Seu trabalho integra um estudo de mestrado da Harvard Graduate School of Education com o trabalho da Theory U do professor do MIT Otto Scharmer e as metodologias Immunity To Change dos professores de Harvard Robert Keegan e Lisa Lahey.

[Levante seu Ásana com Sat Siri!](#)

Junte-se a nós ao vivo quinta-feira 17 de setembro às 19h EDT (Cidade de Nova York)

- Como ensinar posturas em treinamentos/oficinas com nuance, sutileza!
- Compartilhe esta base, encoraje o amor ao movimento
- Abrace, aprofunde-se no asana dentro de seu próprio corpo

Apresentado por:

Sat Siri, um iogue e atleta para toda a vida, é uma ex-bailarina do Ballet Australiano. Ela pratica yoga e meditação há mais de 30 anos e completou seu treinamento de professora de Kundalini Yoga em 2003. Ela é uma yoguini que percorre trilhas e viaja frequentemente para o exterior e treina novos professores na Austrália, na Índia, no Canadá e nos Estados Unidos. Ela é a treinadora líder para o treinamento KRI Nível Um.

[O Resgate do Pai: Queda e Ascensão do Masculino como uma Busca Espiritual](#)

[El Rescate del Padre: Caída y Ascenso de lo Masculino Como una Gesta Espiritual](#)

Junte-se a nós ao vivo segunda-feira 7 de setembro às 12h, horário do Chile (Santiago) En Espagne

Junte-se a nós ao vivo Data /Tempo TBA para Inglês

- A queda do pai como uma história de mito universal em nossos corações
- O arquétipo de resgatar/resgatado o pai
- Separando o trigo do joio
- Recuperando virtudes para abraçar o futuro juntos

Apresentado por:

Gurusansar Singh é um treinador profissional de Kundalini Yoga sob a orientação de Shiv Charan Singh, músico, poeta e estudante de Karam Kriya. Ele dirige a Escola Internacional Basanti Kundalini Yoga junto com sua esposa Gurudevta Kaur. Ele se especializou na área de Mantra Naad e Som sob a orientação de Parvinder Singh Khalsa de Amritsar. Ele ensina internacionalmente com especialização em Kundalini Yoga, Gurmukhi, Naad Yoga e Karam Kriya, a maioria em países de língua espanhola e portuguesa. Ele gravou dois álbuns de mantras da Kundalini Yoga e escreve com frequência. Ele também oferece consultas espirituais através do Karam Kriya e ama as artes marciais tradicionais chinesas.

[A História do Kundalini Yoga](#)

Junte-se a nós para uma série de seis semanas a partir de terça-feira, 20 de outubro, das 5 às 19 horas EST (Nova Iorque) até 24 de novembro.

Você está interessado em aprender sobre a história e a filosofia do "Yoga"? Hoje temos a incrível tecnologia da Kundalini Yoga, mas como surgiu esta tecnologia? Nesta série de 6 partes, mergulharemos nossos dedos dos pés no rio da história e teremos um vislumbre de onde a "ioga" começou, como ela mudou e se desenvolveu ao longo do tempo, e como ela chegou até onde estamos hoje. Você pode se surpreender com os muitos significados da palavra "yoga", como era entendida no passado. Há muito mais na palavra "yoga" do que aquilo que você pensava saber!

- Descubra de onde veio a tecnologia da Kundalini Yoga!
- Mergulhe seus dedos dos pés no vasto rio da história da ioga e descubra as origens
- Os Vedas, História Antiga, Tantra, Bhagavad Gita & Bhakti, Hatha Yoga e muito mais

Apresentado por:

Pavan Dev Kaur (Jeannette Darcy), M. Div., certificada IKYTA, RYT-200, é um professor de Kundalini Yoga e um estudioso independente que leciona sobre religião comparada, filosofia indiana e história da ioga. Suas aulas são divertidas e esclarecedoras, apoiadas por anos de estudo pessoal e acadêmico, e combinadas com atividades práticas e meditações para ajudar a processar os ensinamentos. Além de trabalhar na NASA como engenheira há 30 anos, ela tem mais de 25 anos de experiência em muitos tipos de yoga e meditação. Ela estudou sânscrito e filosofia indiana na Rice University, no Instituto Americano de Estudos Indianos em Pune, Índia, e na Escola de Divindade da Universidade de Chicago, onde obteve seu título de mestre. Ela continua a estudar com mestres espirituais e a viver uma vida de serviço e gratidão.

Notícias do Nível 3

2020 Mela online EUA e UE

Um homem sábio se adapta às circunstâncias, pois a água se molda ao recipiente que a contém". -Provérbio chinês

Após muita deliberação, as equipes de planejamento para nossos eventos de verão Nível Três Mela, intensificaram-se para enfrentar os desafios criados pela pandemia e decidiram adaptar as Melas de uma reunião presencial para uma reunião on-line.

As Melas virtuais de três dias foram realizadas nas mesmas datas originalmente planejadas. O novo formato online permitiu que os participantes se conectassem, meditassem e apoiassem uns aos outros através da internet. Esta mudança foi recebida com um sucesso retumbante!

Alguns feedbacks de participantes:

"A plataforma online criou uma sensação real de conexão através do éter, da aura e do corpo radiante". Nós realmente podemos nos conectar no nível L3 desta maneira - bonito de se experimentar com tantos seres conscientes e elevados" SHK do Canadá

"Não preciso ter me preocupado. A Mela me despediu tanto, especialmente as conexões do grupo de colegas e as meditações do grupo inteiro, que estou voando através de tudo o que tenho"! NPK do Reino Unido.

"Muito conveniente poder fazer isto online! Acessível, prático, ambientalmente amigável". SK da Noruega

"Participei das melas de 2016 e 2017 - e honestamente, a experiência on-line foi tão forte quanto, se não mais forte do que, a reunião em pessoa. De alguma forma, a capacidade de nos relacionarmos uns com os outros se sentia mais fluida. As pessoas se sentiam menos tímidas, mais visíveis. Conexões emocionais ... o relacionamento com o coração ainda era forte. Adorei ter isso online onde eu poderia me virar para dar uma aula de ioga dentro de uma hora após o término do dia. Além disso, me senti mais internacional - o comparecimento não era limitado por quem podia arcar com os custos de viagem e moradia". DB dos EUA.

"Na verdade, [estava] muito além das minhas expectativas. A técnica funcionou muito bem e suavemente. A sensação do grupo [consciência] e do espaço compartilhado foi incrível nestes dias, e talvez até mais forte do que na reunião física". HAK da Suécia

Mais de 90 pessoas participaram destas duas Melas. Devido a quão positivo foi o feedback e os benefícios de tê-lo online (como custos mais baixos e acessibilidade mais fácil), a KRI está atualmente discutindo a possibilidade de oferecer melas online com mais regularidade.

Estamos avaliando e monitorando como a pandemia evolui e continuaremos a fazer as mudanças necessárias nos novos programas L3 que estão se abrindo no Sudeste Asiático e na China e no programa da América do Sul.

Gostaríamos de agradecer a todos os funcionários e equipes de planejamento que assumiram este desafio e trocaram o formato Mela no último minuto. Gostaríamos também de agradecer a todos os participantes que confiaram, adaptaram e participaram de todo o coração destes encontros.

Muitas bênçãos,

Promoções do Mês

[Heróis, Santos, e logues](#)

Contos de Autodescoberta e o Caminho do Sikh Dharma

Por Shakti Parwha Kaur Khalsa e Guruka Singh Khalsa

O que significa viver como um Sikh? Como este estilo de vida é relevante hoje em dia? Nesta coleção de histórias pessoais de fácil leitura, você encontrará "Pessoas como você e eu" compartilhando francamente suas experiências de autodescoberta ao longo do caminho do Sikh Dharma. Este livro único inclui contos fascinantes das vidas únicas dos dez homens de consciência superior que forjaram um caminho de aprendizagem diária e excelência pessoal.

Livro Físico: ~~\$19,95~~ \$13,97

Ebook: ~~\$13,99~~ \$9.79

[KRIYA](#)

Conjuntos de Yoga, Meditações & Kriyas Clássicos dos Primeiros Anos

Por Kundalini Research Institute

Este maravilhoso manual contém muitas kriyas inéditas dos primeiros anos da chegada de Yogi Bhajan aos EUA, incluindo mais de 100 Meditações, incluindo Visualizações, Praanayams, Meditações Silenciosas e Meditações com Mantra

Livro Físico: ~~\$29,95~~ \$20,97

Continuam os grandes descontos para os DVDs

[CDs Audios](#) com mantras e todos [os DVDs produzidos pelo KRI](#) ainda com enormes descontos de 60% e 70% na loja The Source durante o mês de setembro. Confira os seus favoritos.