



## От меня к тебе

Сат Наам и приветствие каждому из вас из Нидерландов.

Это был, безусловно, трудный месяц. В августе по поручению корпорации "Сири Сингх Сахиб" было опубликовано независимое расследование утверждений о неправомерных действиях Йоги Бхаяна. Выводы заключались в том, что такое поведение, скорее всего, имело место. С глубокой скорбью и тревогой мы принимаем и признаем выводы доклада. Эти откровения шокировали меня, правление КРИ и все наше сообщество КРИ. Мы подтверждаем наше осуждение сексуальных проступков любого рода со стороны Йоги Бхаджана или кого-либо еще в нашем сообществе.

Потребуется довольно много времени, чтобы понять, что остатки токсичной патриархии все еще влияют на наше сообщество и сделать культурные сдвиги в сторону новых, более женственных и аквариумных способов бытия друг с другом. Пока этот процесс разворачивается, мы знаем, что учение Кундалини-йоги вдохновило и возвысило тысячи людей по всему миру. Эти йогические практики являются мощными инструментами для самопоглощения и расширения самосознания. Крайсис Групп продолжает делиться этими инструментами йоги с миром. Тем не менее, есть изменения, которые необходимо внести в наш организационный подход, чтобы все голоса были услышаны и все люди включены. Во многих отношениях изменения, которые должны произойти, уже начались в сердцах наших сотрудников, тренеров и учителей.

Возвращаясь к истории, мы видели нить сексуального насилия почти в каждой духовной традиции. Давайте работать вместе, чтобы понять, почему это происходит, и разорвать этот цикл Писания, чтобы мы могли поддерживать йога-культуру, свободную от силовых структур, которые распространяют насилие. Мы будем держать открытое пространство для работы, необходимой для того, чтобы это произошло.

Пришло наше время жить нашими ценностями, пробовать новые вещи, противостоять старым страхам и развиваться в организацию, которой мы всегда себя представляли.

Множество благословений для вас,

генеральный директор, Научно-исследовательский институт Кундалини

---

# Медитация месяца

Шама Каур родом из Каира, первый в Египте учитель и тренер по кундалини йоге. В переводе с арабского "Shams" означает солнце, а "Shama" означает свечу, сложив их вместе, и ее имя означает того, кто излучает свет своей внутренней души.

С 25 лет Шама преподает кундалини йогу в Египте. Совсем недавно она перенесла учение в Иорданию, Кувейт, Вифлеем, Дубай и Тунис. Она является профессиональным тренером в Академии аквариумных тренеров, преподает в рамках курсов 1 и 2 уровня в регионе Ближнего Востока. Ее семинары объединяют музыку и искусство порой с творчеством мандалы, драмой и целебными ваннами для гонга.

---

## Исследования кундалини-йоги для обобщенного тревожного расстройства

Сат Бир Сингх Халса, доктор наук.

Тревога - это очень распространенное и хорошо известное психологическое состояние, проявляющееся в виде страха, тревоги и/или беспокойства по поводу будущих проблем. Оно переживается либо в связи с очень специфическими жизненными обстоятельствами или событиями, либо может быть очень общим по своей природе и, как правило, разрешается само по себе с течением времени или с оседлыми обстоятельствами. Однако, если тревога становится более интенсивной и устойчивой и начинает мешать общему качеству жизни и повседневному функционированию, тогда она может рассматриваться как клинически значимое расстройство, достойное лечения. Обобщенное тревожное расстройство (GAD) - это состояние, диагноз которого основывается на критериях, включающих переживания чрезмерной тревоги или беспокойства, чаще всего в течение, по крайней мере, 6 месяцев; которое трудно контролировать; которое сопровождается такими симптомами, как беспокойство, усталость, когнитивные нарушения, раздражительность, мышечный дискомфорт и нарушение сна; которое не может быть связано с фактическими жизненными обстоятельствами/событиями; и не объясняется другим медицинским состоянием. Распространенность тревожных расстройств во всем мире составляет чуть более 3% населения, при этом у женщин этот показатель выше, чем у мужчин. Последние статистические данные свидетельствуют о тенденции к росту с течением времени. Таким образом, это является существенным бременем для психического здоровья и качества жизни населения.

Как и ожидалось, в современной медицине при психических расстройствах традиционное лечение ГАД включает в себя фармакотерапию, психотерапию или сочетание и того, и другого. Несмотря на то, что лекарства обычно назначаются, они не устраняют основные причины, имеют ограниченную эффективность у многих пациентов и часто ассоциируются с негативными побочными эффектами. С другой стороны, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), наиболее распространенная и эффективная форма психотерапии, непосредственно направлена на устранение основных причинно-следственных связей и дисфункциональных убеждений в психических расстройствах, что приводит к состоянию, называемому метакогнитивным познанием, в котором человек испытывает существенное улучшение в регулировании собственных мыслительных процессов, и, следовательно, лучше справляется с расстройством, и без каких-либо негативных побочных эффектов. Тем не менее, КПТ не является эффективным для всех пациентов и не является высоко доступным. Поэтому существует потребность в других поведенческих стратегиях лечения.

Учитывая, что одним из факторов риска для ГАД является подверженность стрессовым и негативным событиям в жизни или окружающей среде, любая стратегия, которая может решить проблему

стрессоустойчивости и жизнестойкости, скорее всего, будет превентивной и, возможно, терапевтической. Кроме того, как и многие другие психические заболевания, GAD имеет ряд физических симптомов, что указывает на то, что лечение, которое включает в себя физические компоненты, может иметь дополнительную пользу. С научной точки зрения, имеет смысл лечить состояние "ум-тело" с помощью терапии "ум-тело". Йога направлена на физическую составляющую состояний психического здоровья через физические позы, упражнения и регуляцию дыхания. В традиционной йоге, которая также включает медитативный компонент, она также обращается к саморегуляции мыслительных процессов и приводит к улучшению мета-знания и осознания или ум-тела. Действительно, научные данные, описанные в многочисленных обзорных докладах, показали, что йога эффективна в улучшении регуляции стресса, в том числе толерантности к стрессу, стрессовой реактивности, жизнестойкости и хронического стресса, что, вероятно, является причиной того, что она демонстрирует потенциал значительного улучшения состояния настроения, включая тревогу, о чем сообщалось в этом [обзорном докладе за 2016 год](#). Научное обоснование йоги как метода лечения тревоги было хорошо проработано в недавней статье в журнале "[Границы в психиатрии](#)". Тем не менее, было очень мало исследований, в которых изучалась роль йоги в лечении ГАД или других клинически значимых тревожных расстройств, как это было определено в недавнем [метанализах, опубликованных](#) в журнале PLoS One.

Как традиционная практика йоги, включающая в себя физические позы, упражнения, пранаяму и медитацию, Кундалини йога также включает в себя множество специфических практик и медитаций, которые были рекомендованы при различных симптомах и состояниях, и, следовательно, является практикой, которая, вероятно, будет полезна в качестве терапевтического лечения для конкретных состояний. Этот аспект был в центре внимания [Центра медицины и гуманитарии имени Гуру Рама Даса](#) (GRD Center), института и сертифицированной йога-терапевтической школы при Международной ассоциации йога-терапевтов. Центр GRD разработал специальные протоколы лечения на основе Кундалини Йоги для таких состояний, как хронический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство и ГАД. 8-недельный протокол Кундалини Йога ГАД был протестирован у 34 пациентов в небольшом исследовании, опубликованном в Международном журнале йога-терапии, которое показало статистически значимые улучшения в ГАД, в результате чего был сделан вывод о том, что "[размеры эффекта от вмешательства Кундалини Йога сопоставимы с теми, которые ассоциируются с ТБТ при тревоге](#)". Эти предварительные данные были необходимы для подачи заявки на грант принципиальными исследователями доктором Стефаном Хофманом (Stefan Hofmann) из Центра проблем тревоги и сопутствующих заболеваний Бостонского университета и доктором Наоми Саймон (Naomi Simon) из Массачусетского общего госпиталя Гарвардской медицинской школы (в настоящее время - Нью-Йоркский университет), а также мной, как основным соинспектором Национального центра дополнительного и комплексного здоровья (NCCIH) Национальных институтов здоровья.

Мы были благодарны за то, что это предложение НЦВЗ было профинансировано на 4 миллиона долларов для исследовательского проекта мультисайтового рандомизированного контролируемого исследования Кундалини Йоги для ГАД. Это [исследование было опубликовано](#) в Журнале психиатрии Американской медицинской ассоциации (JAMA). В этом исследовании, пациенты с подтвержденным диагнозом GAD были рандомизированы на 12-недельное поведенческое лечение, состоящее из либо Кундалини йоги Кундалини для беспокойства (N = 90), Кундалини йога (N = 93; ГРД центр разработал протокол), или состояние контроля за стрессом образования (N = 43). Участники встречались с интервентами/инструкторами в групповой обстановке один раз в неделю в течение 2-х часовых занятий, а также занимались ежедневными домашними практиками. 20-минутная домашняя практика Кундалини Йога включала в себя простую последовательность физических упражнений, в том числе сгибания позвоночника, скручивание позвоночника, плечевые обнимашки, шейные роллы и сгибание позвоночника коровьей коровы. Затем последовали 11 минут [Сегментного дыхания для беспокойства](#), медитация на вдохе с 4-мя и 8-ю частями выдоха, сопровождающаяся беззвучным повторением мантры (например, Sa Ta Na Ma), создавая соотношение вдоха и выдоха в 1:2. Длительный выдох пранаяма обычно считается успокаивающей практикой в традиции йоги. Несмотря на то, что Кундалини йога показала самый сильный результат в ГАД - чуть более двух третей пациентов показали клиническую реакцию в конце лечения, Кундалини йога показала реакцию чуть более половины пациентов, при этом оба вида активного лечения статистически превосходили контрольное состояние (одна треть реакций).

Эти данные подтверждают, что вмешательство Кундалини Йога представляет собой значительное и клинически значимое улучшение у пациентов с ГАД. Авторы пришли к выводу, что "В целом, доступная литература и наши данные подтверждают, что Кундалини йога может быть полезным, но только умеренно сильным вмешательством для GAD". Однако, учитывая растущие затраты на здравоохранение и барьеры для доступа к квалифицированным специалистам в области психического здоровья, йога все еще может играть определенную роль в GAD-менеджменте как более доступное вмешательство".

Следующие шаги по продвижению вперед требуют дополнительных сильных РКИ йоги для ГАД в сильных журналах, таких как JAMA, чтобы облегчить признание в области осуществимости, безопасности и эффективности йоги для ГАД. Вероятно, [еще одно сильное исследование](#) находится на грани публикации. Дальнейшая характеристика компонентов практики йоги, которые наиболее сильно способствуют эффективности, исследования дозового ответа и испытания комбинированной терапии, объединяющие ТБТ с йогой, являются дополнительными усилиями, которые необходимы. Ранее мы опубликовали одно такое предварительное исследование, [сочетающее Кундалини Йогу с ТБТ \(Y-CBT\)](#) и показало, что это эффективно для ГАД в клинических условиях. Доктор Манжит Каур Халса, ведущий специалист по этому исследованию, [опубликовал книгу](#) о Кундалини Йоге с КБТ и ведет дополнительные исследования этого протокола лечения йоги.

Будущее выглядит светлым для валидации йоги как безопасной и эффективной стратегии лечения ГАД.

---

## 21 Этап Медитации - впервые в сети!

С общим успехом наших онлайн-предложений за это время, мы предлагаем 21 Этап Медитации онлайн! Нирваир Сингх из Нью-Мексико - ведущий тренер с тренерами Аманбир Сингх из Нью-Йорка, Шама Каур из Египта и Сири Пракаш Каур из Бали.

Это уникальная возможность, которую мы получаем, используя виртуальные технологии, перенести технологию Кундалини еще дальше. Мы расширяем возможности падения в чувствительные пространства медитативного разума за границы времени и пространства. Обычно мы предлагаем это в виде 7-дневного курса. Для поддержки наиболее эффективного опыта в онлайн-формате, мы будем проводить 21 Стадию Медитации в течение 3 выходных подряд. В комфортном собственном медитационном пространстве дома вы сможете принять участие в этом коллективном медитативном опыте.

**Путешествие 1: 9-11 октября**

**Путешествие 2: 16-18 октября**

**Путешествие 3: 23-25 октября**

Этот курс для всех! Не имеет значения, медитировал ли ты ни дня в жизни или являешься ведущим тренером. Опыт через 21 Стадию Медитации предлагает вам возможность испытать себя в медитации. Каждый раз, когда мы возвращаемся в это пространство, мы получаем именно то, что нам нужно от присутствия этого момента.

### **Ценообразование:**

Все цены прилагаются к электронной книге

Раннее ценообразование на птиц: 519\$

Регулярная цена: 574\$

\*Сознательный взнос: 627 долл.

\* Вариант сознательного взноса включает в себя дополнительную плату в 108 долларов. Эта не облагаемая налогом сумма в размере 108 долларов США является пожертвованием, которое напрямую поддерживает стипендию для посещения курса. Пожалуйста, напишите по адресу Прити Даршан [pritudarshan@kriteachings.org](mailto:pritudarshan@kriteachings.org), чтобы получить дополнительную информацию или подать заявку на получение стипендии.

---

## 21 этап за 21 день

В духе объединения в глобальное сообщество, которое несет в себе любовь друг к другу и использует медитацию как инструмент для культивирования внутреннего мира, понимания и исцеления, мы в KRI хотели бы пригласить вас присоединиться к нам в нашем первом виртуальном Медитационном Путешествии; 21 Стадии за 21 День.

Начиная с 9 сентября, наша команда тренеров, Нирваир Сингх (Нью-Мексико), Аманбир Сингх (Нью-Йорк), Сири Пракаш (Бали) и Шама Каур (Каир), будут руководить 21 этапом медитации в течение 21 дня по 11 минут каждый день. Это 21 Этап, по одному этапу за раз.

Путешествие будет проходить через Facebook. [Нажмите здесь](#), чтобы присоединиться к группе. Каждый день в течение 21 дня мы будем размещать ежедневные медитации, которые вы можете просматривать и практиковать в свое время, в священном месте вашего дома. Ищите нас на Facebook и присоединяйтесь к нам бесплатно!

21 этап медитации будет представлен [KRI онлайн в этом году](#), начиная с 9 октября. Какой замечательный способ подготовиться к курсу, настроить свои медитативные способности и получить подарки, которые приносит это начинание.

Первые 21 человек, которые зарегистрируются для участия в этом путешествии, также будут добавлены в нашу группу WhatsApp, где вы будете получать ежедневное вдохновение и групповую поддержку.

Мы с нетерпением ждем начала этого путешествия вместе с вами!

---

## Онлайн курсы KRI: Профессиональное развитие для преподавателей и тренеров йоги

Все вебинары доступны через неделю после живого воспроизведения, если вы пропустили живой концерт. Мы возвращаемся по часовым поясам, чтобы вместить все страны с живыми выступлениями.

### [От кризиса к обществу: Что значит быть подключенным?](#)

Присоединяйтесь к нам в четверг 10 сентября, 12-2 EDT (Нью-Йорк).

- Соберитесь как сообщество, чтобы создать связь
- Исследуйте эту территорию в безопасной, благоприятной и даже игривой обстановке, поскольку мы вносим нюансы нашего личного опыта в наш коллективный контейнер.

- Пространство взаимоотношений для открытия нашей общей человеческой природы через практику глубокого слушания и воплощенного присутствия.

И если Вы всегда хотели предлагать курсы онлайн и нуждаетесь в поддержке, присоединяйтесь к Наташе и Лоренц [в их следующей менторской программе](#), осенью 2020 года.

Представлено:

Наташа и Лоренц Селл направляют и облегчают взаимодействие в малых группах с 2012 года. Они являются соучредителями [sutra.co](#), программной платформы, разработанной для онлайн-обучения в малой группе. Sutra поддерживает Гарвардскую программу по травмам беженцев, программы лидерства в ЮНИСЕФ и Институте презентации, а также многие другие организации и частные лица в создании онлайн-обучения, которое способствует глубокой связи и общению. Их работа объединяет магистерскую программу Гарвардской высшей школы образования с работой Theory U профессора MIT Отто Шармера и методикой Immunity To Change профессоров Гарварда Роберта Кигана и Лизы Лахи.

## [Поднимите вашу асану с помощью Sat Siri!](#)

**Присоединяйтесь к нам в прямом эфире в четверг 17 сентября в 7 вечера EDT (Нью-Йорк).**

- Как обучать осанкам на тренингах/семинарах с нюансами, тонкостью!
- Поделитесь этим фундаментом, поощряйте любовь к движению.
- Обнимай, углубляйся в асаны в собственном теле.

Представлено:

Сат Сири (Sat Siri), пожизненный йогин и спортсмен, - бывшая балерина Австралийского балета. Она занимается йогой и медитацией уже более 30 лет, а в 2003 году завершила обучение преподавателей Кундалини йоги. Она - блестящая йогиня, которая часто путешествует по всему миру и обучает новых преподавателей в Австралии, Индии, Канаде и США. Она является ведущим тренером по обучению КРИ первого уровня.

## [Спасение Отца: Падение и восстание мужественности как духовный поиск](#)

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

**Присоединяйтесь к нам жить понедельник 7 сентября в 12 часов вечера Чили стандартного времени (Сантьяго) En Espagne**

**Присоединяйтесь к нам в прямом эфире Дата / Время будет объявлено для английского языка**

- Падение отца, как вселенский миф в наших сердцах...
- Архетип искупления/спасания отца
- Отделение пшеницы от плевел
- Воспоминания о добродетелях, чтобы вместе принять будущее.

Представлено:

Гурусансар Сингх - профессиональный преподаватель йоги Кундалини под руководством Шива Чаран Сингха, музыканта, поэта и студента Карам Крии. Он руководит Международной школой йоги имени Басани Кундалини вместе со своей женой Гурудевтой Каур. Он специализируется в области Мантры Наад и Звука под руководством Парвиндера Сингха Халсы из Амритсара. Он преподает на международном уровне, специализируясь на Кундалини Йоге, Гурмухи, Наад Йоге и Карам Крии, в основном в испано- и португалоговорящих странах. Он записал два альбома мантр Кундалини йоги и часто пишет. Он также предлагает духовные консультации через Карам Крию и любит традиционные китайские боевые искусства.

## [История Кундалини-йоги](#)

**Присоединяйтесь к нам на шестинедельную серию, которая начнется со вторника 20 октября с 5 до 19 вечера EST (Нью-Йорк) до 24 ноября.**



Вам интересно узнать об истории и философии "Йоги"? Сегодня у нас есть невероятная технология Кундалини Йога, но как появилась эта технология? В этой серии из 6 частей мы погрузим наши пальцы ног в реку истории и получим представление о том, с чего началась "йога", как она менялась и развивалась с течением времени, и как она попала туда, где мы находимся сегодня. Вы можете удивиться многочисленным значениям слова "йога" в том виде, как оно понималось в прошлом. В "йоге" гораздо больше, чем вы думали, что знали!

- Узнайте, откуда взялась технология Кундалини йоги!
- Окунитесь в необъятную реку истории йоги и откройте для себя ее истоки.
- Веды, Древняя история, Тантра, Бхагавад Гита и Бхакти, Хатха-йога и многое другое.

Представлено:

Паван Дев Каур (Жаннет Дарси), М. Див, IKYTA сертифицированный, RYT-200, преподаватель йоги Кундалини и независимый ученый, читающий лекции по сравнительной религии, индийской философии и истории йоги. Ее занятия увлекательны и познавательны, подкреплены годами личного и академического обучения, а также в паре с практическими занятиями и медитациями, помогающими обработать учение. В дополнение к работе в НАСА в качестве инженера в течение 30 лет, она имеет более чем 25-летний опыт работы во многих видах йоги и медитаций. Она изучала санскрит и индийскую философию в Университете Райс, Американском институте индийских исследований в Пуне, Индия, и в Школе Божественности при Чикагском университете, где получила степень магистра. Она продолжает учиться у духовных магистров и жить жизнью, полной служения и благодарности.

---

## Обновление уровня 3 2020 Онлайн США и ЕС Мела

Мудрец приспосабливается к обстоятельствам, как вода формирует себя в сосуде, в котором она содержится". -Китайская пословица

После долгих размышлений команды по планированию наших летних мероприятий третьего уровня "Мела" активизировались для решения проблем, возникших в результате пандемии, и решили адаптировать "Мела" от личных встреч к онлайн-встречам.

Трехдневные виртуальные Мела были проведены в те же даты, что и изначально планировалось. Новый онлайн-формат позволил участникам соединиться, медитировать и поддерживать друг друга через Интернет. Это изменение было встречено с оглушительным успехом!

### Некоторые отзывы участников:

"Онлайн-платформа создала реальное ощущение связи через эфиры, ауру и сияющее тело. Мы действительно можем подключиться на уровне L3 таким образом - красиво переживать с таким количеством сознательных и возвышенных существ" SHK из Канады.

"Мне не нужно было волноваться. Мела так разожгла меня, особенно связи в группе сверстников и все групповые медитации, что я пролетаю через все, что у меня есть". NPK из Великобритании.

"Очень удобно делать это в интернете! Доступно по цене, практично, экологически чисто". SK из Норвегии

"Я посещала мелы 2016 и 2017 годов - и, честно говоря, онлайн-опыт был так же силен, как если бы не сильнее, чем личная встреча". Каким-то образом способность общаться друг с другом почувствовала себя более подвижной. Люди чувствовали себя менее застенчивыми, более заметными. Эмоциональные связи... сердечные связи все еще сильны. Мне нравилось, когда в течение часа после окончания дня я мог обратиться на урок йоги. Кроме того, я чувствовал себя более интернационально - посещаемость не была ограничена тем, кто мог позволить себе расходы на проезд и проживание". БД из США.

"Вообще-то, [это] превзошло мои ожидания. Техника работала очень хорошо и гладко. Чувство группы [сознания] и общего пространства было потрясающим в эти дни, и, возможно, даже более сильным, чем во время физической встречи". ХАК из Швеции

Более 90 человек участвовали в этих двух Меласах. Из-за того, что отзывы были положительными, а также из-за преимуществ, которые дает онлайн-мела (таких как более низкая стоимость и более легкая доступность), KRI в настоящее время обсуждает возможность более регулярного предложения онлайн-мела.

Мы проводим оценку и мониторинг того, как развивается пандемия, и будем продолжать вносить необходимые изменения в новые программы L3, которые открываются в Юго-Восточной Азии и Китае, а также в Южноамериканской программе.

Мы хотели бы поблагодарить весь персонал и группы планирования, которые приняли этот вызов и в последнюю минуту поменяли формат мела. Мы также хотели бы поблагодарить всех участников, которые доверяли, адаптировались и искренне участвовали в этих собраниях.

Множество благословений,  
Амрит Вела Каур  
Администратор третьего уровня

---

## Источник Специальные предложения

### [Герои, Святые и Йоги.](#)

Сказки о самопознании и пути сикхской Дхармы  
Шаки Парва Каур Кхалса и Гурука Сингх Кхалса.

Что значит жить как сикх? Каким образом этот образ жизни актуален сегодня? В этом удобном для чтения сборнике личных историй вы найдёте "Люди, похожие на нас с вами", которые откровенно делятся своим опытом самопознания по пути Сикхской Дхармы. Эта единственная в своём роде книга включает увлекательные рассказы об уникальных жизнях десяти человек высшего сознания, которые выковывали путь ежедневного обучения и личного совершенствования.

**Физическая книга:** 19,95 \$13,97

**Электронная книга:** \$13.99 \$9.79

### [КРИЯ](#)

Наборы для йоги, медитации и классические крийи с раннего детства  
Научно-исследовательским институтом Кундалини



Это замечательное руководство содержит множество ранее неопубликованных крий с первых лет с момента прибытия Йоги Бхаяна в США, включающее более 100 медитаций, в том числе Визуализации, Пранаямы, Безмолвные Медитации и Медитации с Мантрой.

**Физическая книга:** ~~\$29.95~~ \$20.97

### **Продажи по клиренсу продолжаются для DVD-дисков**

[Аудиодиски](#) с мантрами и все [DVD, выпущенные KRI](#), все еще с огромными скидками - 60% и 70% - в The Source в течение сентября. Ознакомьтесь со своими любимыми.

---