

TANTRA YOGA BLANCO

Nuestra mente libera 1000 pensamientos por cada parpadeo, algunos se pierden en el inconsciente y otros quedan bloqueados en el subconsciente afectando así a la mente consciente. Estos pensamientos se convierten en sentimientos, emociones, deseos, fantasías o realidades-múltiples y en lugar de dominar nuestras mentes, a menudo ocurre que nuestros pensamientos y nuestras mentes nos dirigen quedándonos atascados, lo cual crea una presión interna que nos come por dentro.

El **Tantra Yoga Blanco** permite romper con estos bloqueos del subconsciente para que puedas disfrutar de la vida y en poco tiempo puedas experimentar un gran alivio liberando el peso que cargas en tu cabeza.

Si actúas con claridad en todo momento ganarás un profundo entendimiento de ti mismo y tu vida cambiará; tu mente, cuerpo y alma actuarán como una unidad, es el camino a la liberación personal y a la conciencia que te brindará más éxito en todas y cada una de las áreas de tu vida.

El Yoga tántrico blanco es una forma de yoga muy poderosa y espiritual donde las parejas se sientan en largas líneas y practican los mantras de Kundalini yoga, mudras (posturas de manos) y ejercicios de respiración. Yogui Bhajan facilita el yoga tántrico blanco en vídeo y a través de alguien designado a facilitarlos.

Cada año se intercambian las sedes de Barcelona y Madrid para realizar este gran evento de Kundalini Yoga.

El sábado 20 de Marzo de 2010 se realizará en Madrid.

Más información del Tantra, alojamiento, mapa del situ y restaurantes vegetarianos en Madrid: www.yogakundalini.com

Contacto: sarabjit@yogakundalini.com

Si quieres conocer donde serán los próximos Tantras lo puedes comprobar en el siguiente enlace: www.whitetantricyoga.com/?q=event

TANTRA BLANCO Madrid 2010

INSTRUCCIONES PARA SU PRÁCTICA

Preparación:

- Dos o tres días antes del Tantra, procura alimentarte con una dieta vegetariana.
- Vestir con ropa cómoda, preferiblemente blanca. No te olvides un chal o jersey para cubrirte por si hace fresco.
- Un turbante blanco de algodón o gorro blanco de fibra natural que cubra la cabeza. Si tienes el pelo largo, átalos en un moño sobre la cabeza para así concentrar el flujo energético. Llevar la cabeza cubierta es un requisito imprescindible para la práctica del Tantra.
- Un par de mantas; una para doblarla a modo de zafu y sentarte y otra para cubrirte durante las relajaciones. Ten en cuenta que estaremos un buen rato sentado y estar cómodos es muy importante para no sufrir innecesariamente, por lo tanto, no está de más traer un aislante o alguna manta extra para ponerla debajo del zafu y apoyar las rodillas.

Antes de empezar:

- Ven con tiempo suficiente, podrás escoger sitio y podrás prepararte psíquica y físicamente sin agobios ni prisas. Los que asistáis por primera vez, debéis estar antes de las 7:30 para aclarar dudas y recibir las explicaciones oportunas para el buen desarrollo del tantra. Además podrás buscar a alguien que te ayude a ponerte el turbante.

- Si no tienes pareja, no te preocupes, espera a que el Maestro de ceremonias anuncie la ubicación de los que todavía no están emparejados. Sonríe, siente y elige bien.
- A las 8:15 deberemos estar todos sentados en filas rectas, los hombres a un lado (la tarima estará a vuestra derecha) y las mujeres del otro (la tarima estará a vuestra izquierda) frente a frente. Te rogamos cooperes en la correcta colocación de las filas, ya que han de conservarse lo más derechas posible durante todas las meditaciones.
- Realizaremos unos ejercicios de calentamiento hasta las 8:45, hora en que comenzará una meditación de 15 minutos.

Durante el Tantra:

- Estaremos frente a nuestra pareja, mirándola a los ojos, con la columna bien recta durante todo el ejercicio.
- Escucharemos las recomendaciones de la Secretaria y las indicaciones del Mahan Tantric para la meditación correspondiente.
- Las posturas, los movimientos y los mantras deben ser ejecutados y mantenidos con el máximo de precisión y exactitud, muy especialmente el contacto visual entre las parejas, ya que más del 80% de la energía la proyectaremos por los ojos. El contacto visual es de gran importancia para crear el primer patrón de circulación de la energía psicomagnética. Cada persona es responsable de su aportación energética y de cómo esta contribuye a estimular a su pareja y al grupo.
- Cuando empezamos una meditación, un poderoso campo de energía electromagnética es creada por el grupo. Este campo de energía es controlada el cuerpo sutil del Mahan Tantric. Las fluctuaciones en la geometría de las líneas crea una distorsión en el patrón energético del grupo y debe ser

compensado por él, por eso es importante estar correctamente sentado y las filas bien rectas.

Advertencias y Recomendaciones:

POR NINGUNA RAZÓN DEBES ABANDONAR TU SITIO Y ROMPER LA FILA UNA VEZ HAYA COMENZADO UNA MEDITACIÓN.

- Esto significa que desde que comienza hasta que acaba la meditación, nadie debe abandonar su sitio ni cruzar la fila.
- Si necesitas asistencia, comunicar algo o quieras abandonar la meditación, levanta la mano y un/a monitor/a vendrá a asistirte inmediatamente. En el caso que tengas que abandonar la meditación, el monitor se sentará en tu lugar y podrás salir recorriendo la fila por detrás de las personas, nunca cruces una fila.
- Mantén libre de bolsos, zapatos y demás objetos voluminosos tu lugar de meditación. Una botella de agua y un paquete de pañuelos son suficientes. Siéntate sobre las mantas que traigas, de esta manera el pasillo que se formará detrás de ti, estará libre para poder recorrerlo sin obstáculos. Habrá un lugar especial donde dejar los objetos personales, que podrás visitar cuando lo desees.
- Se recomienda llevar algo de fruta fresca, (los plátanos van muy bien) dátiles, frutos secos, etc. pero no los tengas en tu lugar de meditación, evitarás que se pisen y también que vengan hormigas y demás insectos. Déjalos en tu bolsa personal, donde podrás cogerlo y comértelo en los descansos
- Bebe mucha agua durante los descansos, se recomienda como mínimo dos litros.
- Habrán descansos intercalados entre las meditaciones para ir al lavabo, estirarte, relajarte, comer algo ligero, hablar,

abrazar y sobre todo reírte para mantener la energía bien elevada.

- La higiene personal es obvia, pero no te eches colonia, seremos muchos y un exceso de perfume no beneficia a nadie.
- Se servirá una comida vegetariana sobre la 13:30. Deberás mantenerte sentado en tu sitio y esperar a que los monitores te la lleven, una vez que todos la tengamos podremos levantarnos en orden, para ir a degustarla donde deseemos.
- No se permite la presencia de observadores ni niños durante el tantra.
- No pueden sacarse fotos durante las meditaciones, pero si en los descansos.

Para finalizar:

Los efectos del Tantra Yoga Blanco, no se limitan tan solo al día de su práctica, si no que en realidad se magnifican durante los cuarenta días siguientes. Estate atento a sus efectos, seguramente darás un salto cualitativo en tus meditaciones y prácticas yóguicas. A la conclusión del curso, Yogui Bhajan suele dar una meditación especial para mantener la continuidad de dicho efecto.

TODOS LOS COMPONENTES DE LA ORGANIZACIÓN
AGRADECEMOS TU PARTICIPACIÓN Y TE ROGAMOS EL
MÁXIMO DE PUNTUALIDAD Y COOPERACIÓN POR TU PARTE
PARA HACER DE ESTE EVENTO UNA EXPERIENCIA ESPECIAL
Y ENRIQUECEDORA PARA TODOS.

GRACIAS POR SER Y ESTAR.

SAT NAM