

White Tantric Yoga®

Texto original extraído de:

www.3ho.org/summer-solstice/program/white-tantric-yoga

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur



¿Qué es el Yoga Blanco Tántrico®?

Yoga Blanco Tántrico® es una poderosa práctica meditativa que limpia la mente subconsciente, permitiendo que la prosperidad, el éxito y la felicidad fluyan libremente en tu vida. Es una antigua y única ciencia yóguica que acelera tu crecimiento espiritual al disolver bloqueos profundamente enraizados a través de la dirección de un facilitador y la energía de Yogi Bhajan, el Mahan Tántrico.

Cuando Yogi Bhajan creó la serie de videos de Yoga Blanco Tántrico®, creó 126 cursos a lo largo de 17 años. Dijo que eran nuestro activo más grande y dio instrucciones muy específicas de que pudieran ser usados después que dejara su cuerpo físico. Yoga Blanco Tántrico® continuará cada año bajo la guía de facilitadores designados.

Alumnos de todos los niveles de yoga pueden participar en Yoga Blanco Tántrico®; no hay prerequisites. Tanto principiantes como meditadores más

experimentados se entonanán con su fortaleza interna y disfrutarán una experiencia meditativa profunda y algunas veces desafiante.

Visualiza la energía del Universo de una naturaleza tanto paralela como perpendicular, como una tela entretejida. Una tela se hace más fuerte cuando se estira en forma diagonal, entonces la energía diagonal o “Z” de Yoga Blanco Tátrico® es más fuerte. Esta energía cuando es dirigida por el Mahan Tátrico, corta los bloqueos que están pegados en la mente subconsciente.

Usando la energía diagonal, Yogi Bhajan el Mahan Tátrico, conecta su cuerpo sutil con los cuerpos sutiles de los participantes a través del facilitador del curso. Esto funciona igual que un sistema de teléfono mundial que depende de los satélites y energía electromagnética para conectar a dos partes.

La música y mantras incluidos en Yoga Blanco Tátrico® fueron específicamente seleccionados por Yogi Bhajan, y ayudan y apoyan el proceso.

Yoga Blanco Tátrico® no debe ser confundido con el tantra negro o el rojo. Esas forma de yoga también transforman energía, pero de forma diferente y con otros propósitos. El tantra negro dirige la energía para manipular a otro ser humano y el rojo dirige la energía solamente con propósitos sexuales.



¿Qué esperar?

Yoga Blanco Tátrico® se hace en parejas como una meditación de grupo. Te sientas de frente a un compañero y sigues las instrucciones para la meditación dadas en el video por el Mahan Tátrico, Yogi Bhajan. Un representante del Mahan Tátrico estará presente para facilitar el Yoga Blanco Tátrico®. Los facilitadores originales fueron escogidos personalmente por Yogi Bhajan desde el grupo de su staff. Desde su muerte, los Miembros de la Junta de Humanología y Ciencia de la Salud, que administra Yoga Blanco Tátrico®, han usado el perfil que él creó para escoger nuevos facilitadores. Actualmente todos los facilitadores de Yoga Blanco Tátrico® estudiaron directamente con Yogi Bhajan. El rol del facilitador es asegurar que la metodología dada por Yogi Bhajan se ejecute y

ayudar a los participantes a maximizar su experiencia. Cada taller consiste en aproximadamente 6-8 kriyas. Una kriya es una meditación que incorpora:

- Una postura de yoga (asana) o posición de mano (mudra)
- Una técnica de respiración (pranayama) y/o un foco mental y/o un mantra

A veces las kriyas son acompañadas de música. Estas kriyas varían en duración hasta los 62 minutos. Hay recreos entre cada kriya. El ambiente es pacífico y la atmosfera es amistosa, alentadora y elevadora. Se da un almuerzo vegetariano.

¿Qué llevar y vestir?

- Viste ropa suelta, cómoda y blanca, preferentemente de fibras naturales (conducen energía y respiran mejor en el clima caluroso del desierto).
- Usa algo de algodón blanco para cubrirte la cabeza, que la cubra completamente y se mantenga en su lugar durante los ejercicios con movimiento.
- Trae una manta o piel de oveja para sentarte y una manta ligera para cubrirte durante los periodos de relajación. Un cojín firme para sentarse puede ser útil para aquellos con caderas más rígidas.

¿Qué no traer o vestir?

- Este es un ambiente libre de olores. Por favor se amable con tus vecinos y no uses o traigas perfumes, aceites esenciales o sprays.
- Un bolso que se doble (después que saques tu equipo de yoga) es lo mejor. Los pasillos entre las filas necesitan estar despejados para los monitores, por lo tanto no traigas exceso de cosas.
- Intoxicantes de cualquier tipo están prohibidos.

Para mayor información acerca de la experiencia o para encontrar cursos de un día en tu área, www.WhiteTantricYoga.com

White Tantric Yoga®



What Is White Tantric Yoga®?

White Tantric Yoga® is a powerful meditation practice that clears the subconscious mind, allowing prosperity, success, and happiness to flow freely into your life. It is an ancient and unique yogic science that accelerates your spiritual growth by dissolving deep-rooted, subconscious blocks through the direction of a facilitator and the energy of Yogi Bhajan, the Mahan Tantric.

When Yogi Bhajan created the White Tantric Yoga® video series, he created 126 courses over 17 years. He said they were our greatest asset and gave very specific direction that they could still be used after he left his physical body. White Tantric Yoga® will continue each year under the guidance of appointed facilitators.

All levels of yoga students can participate in White Tantric Yoga®; there are no prerequisites. Beginners as well as more experienced meditators will tune into their internal strength and enjoy a deep and sometimes challenging meditative experience.

Envision the energy of the Universe as both parallel and perpendicular in nature, like a cloth woven together. As a cloth becomes stronger when it is stretched on the diagonal, so the White Tantric Yoga® diagonal, or 'Z' energy is stronger. This energy, when directed by the Mahan Tantric, cuts through the blocks that are stuck in the subconscious mind.

Using the diagonal energy, the Mahan Tantric Yogi Bhajan, connects his subtle body to the subtle bodies of the participants through the course facilitator. This works the same way as a worldwide telephone system that relies on satellites and electromagnetic energy in order to connect two parties.

The music and mantras included in White Tantric Yoga® were specifically selected by Yogi Bhajan, and aid and support the process.

White Tantric Yoga® should not be confused with black or red tantric. Those forms of yoga also transform energy, but in a different way and for different purposes. Black tantric directs the energy to manipulate another human being and red tantric directs the energy solely for sexual purposes.



What to Expect

White Tantric Yoga® is done in pairs as a group meditation. You sit facing a partner and follow instructions for meditation given on video by the Mahan Tantric, Yogi Bhajan. A representative of the Mahan Tantric will be present to facilitate White Tantric Yoga®. The original facilitators were chosen personally by Yogi Bhajan from members of his staff. Since his passing, the Board Members of Humanology and Health Science, which manages White Tantric Yoga®, have used the profile he created for choosing new facilitators. Currently all White Tantric Yoga® facilitators have studied personally with Yogi Bhajan. The facilitator's role is one of ensuring that the methodology given by Yogi Bhajan is carried out and helping participants maximize their experience. **Each workshop consists of approximately 6 - 8 kriyas. A kriya is a meditation incorporating:**

- a yoga posture (asana) or hand position (mudra)
- a breathing technique (pranayama) and/or a mental focus and/or a mantra

Sometimes the kriyas are accompanied by music. These kriyas vary in length up to 62 minutes. There are breaks between each kriya. The environment is peaceful and the atmosphere is friendly, supportive, and uplifting. A vegetarian lunch is provided.

What to Bring and Wear

- Wear loose, comfortable, white clothing, preferably in natural fibers (they conduct energy and breathe easier in the hot desert climate).
- Wear a white cotton head covering that completely covers the head and will stay on securely during exercises with movement.
- Bring a blanket or sheepskin to sit on and a light blanket to cover yourself with during relaxation periods. A firm cushion to sit on can be helpful for those with tighter hips.

What Not to Bring and Wear

- This is a scent-free environment. Please be courteous to your neighbors and don't wear or bring perfumes, essential oils, or sprays.
- A bag that folds (after you've removed your yoga gear) is best. The aisles in between the lines need to stay clear for the monitors, so don't bring an excess amount of 'stuff.'
- Intoxicants of any kind are prohibited.

For more information about the experience or to find out if a single-day course is being held in your area, www.WhiteTantricYoga.com