# I Temi di approfondimento per l’esame KRI livello 1

1. Kundalini Yoga, cos’è, come funziona e i benefici
2. Yoga e l’era di Acquario
3. I varie tipi dello yoga e i loro benefici
4. Sadhana
5. Respiro – come respirare, i varie tipi di respirazione e i loro effetti e benefici
6. Gli’impegni di un Insegnante
7. Filosofia Yogica – conoscere la terminologia e il suo significato
8. I cinque Stadi dello Sviluppo
9. Anatomia Yogica – i chakra, i corpi, e i loro qualità
10. Umanologia – i temi basilari su donna e uomo
11. Anatomia Occidentale – conoscere gli organi, le ghiandole, i sistemi, i cibi benefici
12. Posture – Bhanda, Mudra e i loro effetti, i posizioni basilari: il loro nomi, i loro effetti, punti di verifica e variazioni/adattamenti
13. Significato e spiegazione di Meditazione, Mantra e Shabad Guru
14. I mantri più conosciuti e i loro effetti
15. Meditazioni e i punti di concentrazione e gong
16. Meditazione e gli effetti 40/90/120
17. Rilassamento
18. Stile di Vita Yogica
19. Come preparare e insegnare una classe di KY
20. Precauzioni per i principianti e per le donne