



2 Actualización del entrenador
23 de marzo de 2020

Sat Naam Queridos maestros entrenadores,

Rezamos para que ustedes y sus familias estén saludables en estos tiempos de grandes desafíos.

- **Avanzando juntos** – Basándonos en sus comentarios, escuchamos que la comisión que anunciamos no era la mejor manera de empezar. Nuestro objetivo ahora es encontrar una manera de hacer de esto un proceso inclusivo. La intención de KRI es escuchar nuestras voces colectivas, establecer los medios para permitir conversaciones rápidas y dinámicas, abrir la discusión a lo que el liderazgo significa para nosotros, y establecer procesos para revisar los cambios que necesitamos hacer. Estamos investigando activamente opciones que nos permitan avanzar de una manera más inclusiva. Los mantendremos informados y actualizados a medida que esto avance.
- **Entrenamientos en línea** – Dadas las medidas sin precedentes que se están tomando contra COVID-19 en este momento, necesitamos ser flexibles para permitir más entrenamiento en línea (tanto en los programas de Nivel Uno como en los de Nivel Dos) de lo que normalmente hacemos. Mira la grabación del seminario web del Dr. Japa Kaur con consejos para hacer esto con más éxito [aquí](#).
 - Para los días de clase programados entre ahora y el 30 de junio de 2020, puedes enseñar hasta 3 días consecutivos en línea. Por favor, póngase en contacto con Amrit Singh si tiene más de 3 días consecutivos que desea hacer en línea, ya que eso comienza a estirar la capacidad del estudiante para sentarse ante una computadora.
 - Continuaremos monitoreando la situación de COVID-19, y estaremos escuchando sus comentarios, para ver si esta excepción temporal debe ser extendida.
- **Kriya contra los "virus del futuro"** – [Aquí](#) hay un pranayama inédito del 15 de abril de 1986 que se decía que "quemaba las bacterias y los virus del futuro".
- **Herramientas adicionales del sistema inmunológico** – Acceda a un kit de herramientas del [sistema inmunológico actualizado y ampliado aquí](#). Y puedes ver la grabación del [Coronavirus: ¡Qué hacer! con el Dr. Shanti Shanti Kaur](#).
- **2º Webinar sobre Linaje y Legado** – martes, 24 de marzo a las 18:00 horas de la Montaña en este enlace: [Legado y Linaje de Kundalini Yoga](#). ¡Esto será grabado y publicado para ser visto más tarde si no puedes llegar a esta hora!
- **Los temas de hoy son desafiantes: Mejores Prácticas** – Como entrenadores, hemos mantenido el espacio en el proceso y hemos permitido el diálogo sobre temas difíciles, ¡pero ninguno tan desafiante como ahora! Más que nunca, apoyémonos mutuamente para ayudar a los aprendices a centrarse en su Kundalini Yoga. ¿Cuáles son las mejores estrategias que has usado para avanzar con los aprendices? ¿Qué otras formas no has considerado u otras ideas? ¡[Este círculo de Sutra](#) es para reunir las mejores prácticas, lo que ha funcionado Y lo que no ha funcionado! También organizaremos sesiones de diálogo en grupo sobre el Zoom /

sólo en vivo / no grabado para que la gente pueda hablar libremente y podamos apoyarnos mutuamente como comunidad. La hora y el presentador se anunciarán pronto.

- **Actualizaciones del Equipo de Respuesta en Colaboración** – mantente al día con los anuncios del Equipo de Respuesta en Colaboración [en su sitio web](#), que ahora tiene una sección ampliada de preguntas frecuentes.

Traducido con la versión gratuita del traductor - www.DeepL.com/Translator