



Actualización del entrenador
30 de marzo de 2020

Sat Naam Queridos maestros entrenadores,

En este tiempo sin precedentes de agitación y de cambio, permanecer seguro y estar conectado es tan importante. Juntos podemos movernos a través de estos tiempos, fortalecer nuestra conexión con los demás a nivel mundial y evolucionar y transformar nuestras vidas y nuestra cultura colectiva. Creemos en el poder de estas enseñanzas y su importancia en estos tiempos de desafío.

Mantenerse seguro en este momento exige que la mayoría de nosotros se quede en casa, pero no significa que necesitemos estar aislados de nuestra comunidad de entrenadores, profesores y estudiantes. Podemos apoyarnos unos a otros durante estos tiempos.

KRI quiere apoyar esta creciente interconexión entre los miembros de nuestra comunidad global. Para ello, estamos organizando la meditación de sanación cada día (ver información y enlace abajo), y esperamos que este boletín pueda crecer como un centro de intercambio de enlaces a otras meditaciones gratuitas. Por favor, envíen cualquier enlace que podamos incluir a [Hari Charn Kaur](#).

- **Manteniendo a todos los practicantes de Kundalini Yoga seguros** – La oficina de EPS, dirigida por Guruka Kaur, ha estado encabezando nuestros esfuerzos institucionales para asegurarnos de que nuestras comunidades estén a salvo de comportamientos poco éticos por parte de los profesores, formadores y ministros. Este esfuerzo de varios años ha dado resultados significativos. Entre ellos, se han establecido estructuras para escuchar y resolver quejas, se han implementado procedimientos para procesarlas, y se han definido y administrado remedios para alcanzar resoluciones.

Esta oficina también reconoció que la educación era una parte crítica de nuestros esfuerzos colectivos para prevenir el comportamiento no ético, el abuso y la intimidación. El año pasado se formó un comité de cultura ética de la EPS, formado por voluntarios de todo el mundo, para desarrollar una estrategia de formación sobre acoso sexual y ética (antes de las recientes denuncias) que ayudara a los profesores, formadores y ministros a prevenir y abordar estos comportamientos. Este trabajo aún está en marcha, pero se está haciendo un esfuerzo concertado para que este curso esté listo en unos pocos meses.

Sin embargo, habida cuenta de las recientes denuncias y de los llamamientos de muchos miembros de la comunidad, la EPS y el KRI reconocen que las medidas mencionadas son sólo una parte de la solución. Escuchamos que es necesario hacer más, y pronto.

Creemos que este trabajo es una prioridad porque estamos comprometidos a fomentar una cultura de confianza y seguridad en nuestras comunidades, libre de intimidación, abuso, acoso y comportamiento poco ético.

EPS, KRI y un grupo de voluntarios con experiencia en esta área han comenzado a trabajar juntos para mejorar nuestra comprensión colectiva de estos temas, explorar cómo nuestras instituciones deben cambiar para apoyar este objetivo, educar a nuestras comunidades sobre estos temas y mejorar la forma en que comunicamos estos esfuerzos para apoyar la confianza en nuestras instituciones.

Si tiene alguna sugerencia o comentario o desea formar parte de este esfuerzo y prestar su experiencia en esta área, por favor envíe un correo electrónico a [Amrit Singh](#).

- **Webinars para apoyar** – KRI invita cordialmente a todos los miembros de la Academia a participar gratuitamente en nuestra [Serie de Desarrollo Acuario: Desarrollo Profesional para Entrenadores de Maestros](#). Por favor, sepan que necesitarán iniciar sesión para Sutra (una plataforma libre de anuncios) donde albergamos nuestros webinars. Puede ver todo nuestro [catálogo de cursos aquí](#). Puedes unirte en vivo, o ver las grabaciones. Algunos ejemplos de cursos disponibles son:
 - [Depresión fría; Encontrar la esperanza en el aislamiento](#)
 - [Pedagogía: El arte de enseñar a los estudiantes adultos](#)
 - [Legado y linaje de Kundalini Yoga](#)
 - [Mejores prácticas para la enseñanza en línea](#)
 - [¿Qué digo? Inclusión de LGBTQI+ en la enseñanza de KY](#)
 - [Coronavirus: ¡Que hacer!](#)
- **Explorando el cambio consciente** – La toma de decisiones colectiva es importante para avanzar. Estamos pidiendo voluntarios para un pequeño grupo de trabajo que investigue posibles procesos inclusivos de grupo que puedan ser usados para que nuestra toma de decisiones colectiva avance. Tras la investigación, se presentarán opciones a la Academia de Entrenadores Acuarianos. Este grupo de trabajo no tomará ninguna decisión. Si tienes experiencia para ofrecer en el diseño de un proceso de toma de decisiones acuariano, inclusivo, para nosotros, por favor, rellena [este breve formulario de Google](#).
- **Meditación de Sanación Global** – KRI quiere apoyar esta creciente interconexión entre los miembros de nuestra comunidad global. Recordatorio: la meditación de sanación global está sucediendo en vivo, en zoom, a las 6:30am, Hora de la Montaña (por ejemplo, Denver, CO) cada día. Puedes unirte [aquí](#).
- **Investigación sobre los efectos del yoga y la meditación en la ansiedad** – En estos tiempos inciertos, nuestra práctica es más importante que nunca. Revisa [este artículo resumido](#), de un boletín mensual anterior de KRI, sobre la ciencia detrás de la eficacia del yoga y la meditación en el tratamiento de la ansiedad generalizada.
- **Optimización de los entrenamientos en línea** – Como se anunció en la actualización del entrenador de la semana pasada, le permitimos realizar en línea sus días programados de entrenamiento de maestros entre ahora y el 30 de junio de 2020. Es muy importante que nos apoyemos mutuamente mientras aprendemos juntos cómo hacer esto de la mejor manera posible. Por favor, compartan lo que ha funcionado y lo que no ha funcionado para sus entrenamientos de maestros en línea en [este círculo de Sutra](#).
- **Noticias importantes sobre el Festival de Yoga Europeo** – Por favor, echa un vistazo a [este anuncio](#) sobre el Festival de Yoga Europeo de este verano.