

Kundalini joogaga puutusin esmakordselt kokku 2001 aastal (Marika Blossfeldt). 2008 aastal lõpetasin Londonis Karam Kriya Rahvusvahelise Joogakooli I taseme ja 2016 aasta sügisel kundalini jooga õpetajate II taseme. Alates 2007 aasta augustist olen andnud regulaarselt joogatunde ja viinud läbi kundalini jooga algajate kursuseid. Olen lõpetanud Holistika Instituudi esimese lennu (Marina Paula Eberth) ja töötanud 12 aastat ka holistilise regressiooniterapeudina; olen läbinud Sat Nam Rasayani (meditatiivne tervendamine) I taseme aastase väljaõppe (Gurudev Singh (Itaalia), Annika Akal (Rootsi), Fateh Singh (Hispaania) Soomes; õppinud 3 aastat Karam Kriya numeroloogiat (neist 2 viimast aastat numeroloogiliseks nõustajaks, juhendajad Hari Krishnan Singh (Holland), Meherbani Kaur (Itaalia), Ardas Singh (Hispaania), Sat Karam Singh (Rootsi)); täiendanud end Gordoni Perekoolis; 1-aastaselt vabastava hingamise kursusel (Lena Kristina Tuulse, Rootsi); anatoomias ja füsioloogias (dr. Toomas Põld ja Ege Johanson, FT, PhD). Puutunud kokku süsteemse pereteraapia, kognitiivse käitumisteraapiaga, psühhopaatoloogiaga, psühhofarmakoloogiaga, perekonstellatsioonitehnikaga (Yena Maria Andersen, Taani), Viie Rütmi Tantsu meetodiga (Berit Hague, Rootsi/Norra), tantraga (Moses Maimon, Prem Santoshi (Hispaania), Cathryn Jiggins (GB); Theta Healing'uga (Nurit Nevo, Sigal Granot Oved (Israel)) jne. Hetkel koolitan end ATA-s (Aquarian Trainer Academy <https://trainersupport.kundaliniresearchinstitute.org/aquarian-trainer-academy/>) KY I taseme õpetajate juhendajaks.

Minu arengutee algus on oluliselt mõjutanud olnud budismist, transpersonaalsest psühholoogiast ja šamanismist, hetkel olen täielikult pühendunud vaid kundalini jooga ja Joogi Bhajani mõõtmatu rikaste õpetuste uurimisele. Mul on olnud õnnistus saada oma teekonnal juhatust vaimselt õpetajalt Shiv Charan Singhilt.

Olen IKYTA (International Kundalini Yoga Teacher Assotsatsioon)- Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Assotsiatsiooni liige; Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu üks asutajatest ja juhatuse esinaine (IKYTA Eesti).

Sellest hetkest alates, kui teadlikult mõtlema hakkasin on mul olnud vastupandamatu tung teada saada kes ma olen, kust ma tulen ja kuhu lähen? Ma pole kunagi suutnud täielikult omaks võtta darwinismi põhiideed põlvnemisest ahvidest; ikka on olnud tunne ja teadmine, et on veel midagi...

Läbi otsingute olen jõudnud isikliku kogemiseni ja teadmiseni, et oleme kõik seotud – mikrokosmos sisaldab makrokosmost ja vastupidi; et kui tahad oma elus midagi muuta, siis muuda enne endas; et sarnane tõmbab sarnast; see, mida me alla surume, kasvab meie sees ning imeb meid energiast tühjaks; et millestki vabaneda on vaja probleemiga silmitsi seista ja see transformeerida; me peegeldame oma sisereaaalsust väljaspoole ning kohtame välismaailmas enese loodud projektsioone; me ei saa kunagi muuta kedagi enesest väljaspool, vaid üksnes iseennast; kui soovid olla vaba, vabane klammerdumisest ükskõik kelle või mille külge jne.

Joogi Bhajan, PhD, on kirjutanud, et inimese sünniõigus on olla õnnelik. Mitte privileeg, sünniõigus. Mul on suur au olla sinu teejuhiks sel teel.

Mida tähendab Jai Kartar Kaur?

Nimedel on väga oluline roll. Nimi on kood, kandes endas kindla sagedusega energiat. Positiivse tähendusega nimi võib palju väge juurde anda. Kundalini jooga maailmas on levinud traditsioon, et joogaõpetaja saab endale küsida spirituaalse nime, mis väljendab tema hinge olemust ning eluülesannet. Selle nime andmisel mängivad põhirolli sünnihetke daatumid, samuti on oluline nime saaja elukäik.

- **Jai** *"the victorious one"* – see, kes on võidukas.
- **Kartar** *"God/ the Creator/ Creative like God"* – see, kes loob/Jumal/Looja/Loov nagu Jumal.
- **Kaur** *princess/lioness/queen lion* – printsess/lõvikuninganna

Jai Kartar Kaur *"victorious queen lion who creates like God"* – võidukas loov lõvikuninganna.