

## EINFÜHRUNG IN DIE ARHANTA YOGALEHRER AUSBILDUNG

Arhanta® begann 2009 mit der Ausbildung von Yogalehrern. Unser 200-stündiger Hatha-Yoga-Lehrer-Ausbildungskurs wurde nach jahrelanger Ausbildung und Unterrichtserfahrung unserer Lehrer entwickelt. Es ist eine vierwöchige intensive Erfahrung, die Dir helfen kann, den yogischen Lebensstil zu erfahren und seine Prinzipien auch nach Abschluss des Kurses in Dein tägliches Leben einzubetten.

### BEDEUTUNG VON ARHANTA

Arhanta bedeutet Meister der fünf Sinne. In den Arhanta Yoga Ashrams zielen wir darauf ab, unsere Sinne durch sorgfältige Praxis von Yoga und Yoga-Philosophie zu kontrollieren.

### YOGA-ASHRAM

Dieser Kurs wird in unserem Yoga-Ashram nach dem traditionellen Gurukula-System unterrichtet. Es ist eine alte Tradition, nach der Schüler in einer Gemeinschaft zusammen mit dem Lehrer und seiner Familie im Haus des Lehrers (Ashram) leben. Alle Studenten zusammen unterhalten den Ashram und die Einrichtungen. Der Lehrer behandelt die Schüler wie seine Kinder und teilt sein Wissen diszipliniert und unter genauer persönlicher Beobachtung.

Der Kurs ist ein vierwöchiges Intensivprogramm. Jede Klasse basiert auf einem bewährten Lernsystem. Jeder Teil des Kurses ist wesentlich für ein tiefes Verständnis der Lehren. Bitte beachte, dass zur Erlangung des Zertifikats über den erfolgreichen Abschluss des Kurses eine 100 %ige Anwesenheit erforderlich ist.

Keine Yoga-Praxis ist fruchtbar ohne die Philosophie dahinter zu verstehen. Dies ist sowohl ein theoretischer als auch ein praktischer Kurs. Hier lernst Du, wie Du die philosophischen Lehren in Deinem täglichen praktischen Leben anwenden kannst. Ziel ist es, die Lehren in kurzer Zeit zu verkörpern.

### TRADITIONEN

Bei Arhanta folgen wir den Lehren von Swami Sivananda, Swami Vivekananda und dem Jainismus. Wir folgen keiner Sekte. Wir fördern die Selbstverwirklichung durch persönliche Praxis und persönliches Verständnis der Lehren der Meister und der Schriften.

## EINIGE GRUNDLEGENDE KONZEPTE

Brahman ist die kollektive Seele und Materie. Es ist der Begriff für „alles, was existiert“. Das Konzept von Brahman zu verstehen, geht über die Kapazität des menschlichen Geistes hinaus.

Atman ist das Lebewesen in einem Individuum. Atman ist unveränderlich und ewig.

Upadhi bedeutet Identität und bezieht sich auf die Identitäten, die wir uns selbst geben. So wie der Körper die Identität für die Seele ist, können wir uns ohne den Körper nicht erkennen.

Maya ist die Illusion, die die Wahrheit verschleiert. Maya deckt das Reale ab und schafft die Illusion der Realität. Beispielsweise kann in der Dunkelheit ein auf dem Boden liegendes Seil mit einer Schlange verwechselt werden. Aber im Licht wissen wir, dass nur das Seil echt ist, nicht die Schlange.

Avidya ist Unwissenheit. Unwissenheit ist die Quelle allen Leidens.



Ahamkara ist Ego. Ego ist die Anhaftung an die Vorstellung, die vom „Selbst“ geschaffen wurden. Anhaftung ist ein Ergebnis von Ahamkara.

Karma ist das Soll- und Habenkonto des Atman. Atman muss die Geburt und physischen Körper annehmen, um das Karma auszugleichen.

Gyan ist Wissen oder Bewusstsein. Das Wissen um das „Selbst“ wird „Kaival Gyan“ oder „Kaivalya“ genannt.

## DIE FÜNF PRINZIPIEN DES YOGA

1) Richtige Übung: Asanas

2) Richtiges Atmen: Pranayama

3) Richtige Entspannung: Shavasana

4) Richtige Ernährung: Vegetarische Ernährung

5) Positives Denken und Meditation

Diese fünf Prinzipien des Yoga wurden von Swami Vishnu Devananda, einem Schüler von Swami Sivananda, zusammengefasst.

1) Richtige Übung: Asana

Der Körper braucht regelmäßige Bewegung, um die inneren Organe in guter Form zu halten. Die Fitness unserer inneren Organe ist notwendig für das reibungslose Funktionieren unserer Körpersysteme. Richtiges Training kann jede Übung sein, die dem Körper hilft, ohne negative Auswirkungen zu heilen und zu wachsen. Swami Sivananda schlug die Praxis von Yoga-Asanas vor. Bitte beachte, dass wie jede andere körperliche Übung auch Asanas Verletzungen verursachen können, wenn sie nicht richtig ausgeführt werden.

2) Richtiges Atmen: Pranayama

Atmung ist der Prozess des Austauschs von Sauerstoff (O<sub>2</sub>) und Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) im Körper. Beide Gase sind für das reibungslose Funktionieren des Körpers notwendig. Oftmals atmen Menschen Brust- statt Bauchatmung. Die Bauchatmung unterstützt die richtige Bewegung des Zwerchfells und hilft der Lunge effizient zu funktionieren.

3) Richtige Entspannung: Shavasana

Stellen Sie sich ein Auto vor, das Tag und Nacht ohne Pause mit laufendem Motor läuft. Sicherlich wird es bald ausbrennen. Ebenso brauchen unser Körper und Geist Ruhe, um nicht auszubrennen. Oft entspannen wir uns nicht, sondern lenken unsere Aufmerksamkeit nur auf die Aktivitäten der Freizeit. Richtige Entspannung ist die vollständige Entspannung des Körpers, des Geistes und der fünf Sinne. In Shavasana werden wir wie ein toter Körper mit minimaler körperlicher und geistiger Aktivität.

4) Richtige Ernährung – vegetarische Ernährung

Ernährung ist, was Du isst, wie Du isst, wie viel Du isst, wann Du isst und warum Du isst. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern alles, was wir durch unseren Körper und Geist aufnehmen. Eine richtige ausgewogene Ernährung ist für eine gute Gesundheit unerlässlich. Traditionell besteht die Yoga-Diät aus einer lakto-vegetarischen Ernährung. Sie besteht aus Gemüse, Getreide, Früchten, Milchprodukten usw. Das Ziel ist es, zu essen, während man Gewaltlosigkeit praktiziert. Geistige und spirituelle Reinheit kann nicht erreicht werden, wenn man Fleisch von Tieren und anderen beweglichen Wesen isst.

5. Positives Denken und Meditation

Psychische Gesundheit ist besonders wichtig für die vollständige Gesundheit. Auch wenn Sie alle anderen vier Punkte des Yoga praktizieren, können Sie nicht gesund sein, wenn Sie



negative Gedanken haben. Positives Denken hilft die Energie aufrechtzuerhalten und die geistige Klarheit zu bewahren. Meditation hilft Perspektive und Verbindung mit uns selbst herzustellen. Meditation bringt unsere Aufmerksamkeit nach innen und erweckt inneren Frieden.