

INTRODUCCIÓN AL CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE ARHANTA YOGA

Arhanta® comenzó a ofrecer cursos de formación en 2009. Nuestro curso de formación de Profesores de Yoga de 200 horas ha sido desarrollado tras años de formación y experiencia docente de nuestros profesores. Se trata de una experiencia intensiva de 4 semanas que puede ayudarte a experimentar el estilo de vida yóguico y a integrar sus principios en tu vida diaria incluso después de completar el curso.

SIGNIFICADO DE ARHANTA

Arhanta significa *maestro de los cinco sentidos*. En los ashrams de Arhanta Yoga, nuestro objetivo es dominar nuestros sentidos con la práctica rigurosa del yoga y la filosofía yóguica.

YOGA ASHRAM

Este curso se enseña en nuestro ashram de yoga siguiendo el Sistema tradicional Gurukula. Es una antigua tradición en la que los alumnos viven en comunidad junto con el profesor y su familia en el hogar (Ashram) del profesor.

Todos los alumnos juntos compartirán el ashram y las instalaciones. El profesor tratará a los alumnos como a sus hijos y compartirá su conocimiento de forma disciplinada, con una supervisión estrecha y personal.

El curso es un programa intensivo de 4 semanas. Cada clase está basada en un sistema de aprendizaje probado. Cada parte del curso es esencial para un entendimiento más profundo de las enseñanzas. Por favor, ten en cuenta que para conseguir la finalización satisfactoria del curso, es necesario asistir al 100%.

Ninguna práctica del yoga es fructífera sin el entendimiento de la filosofía que hay detrás. Este es un curso tanto teórico como práctico. Aquí aprenderás cómo aplicar las enseñanzas filosóficas en tu práctica diaria. El objetivo es incorporar las enseñanzas en poco tiempo.

TRADICIONES

En Arhanta, seguimos las enseñanzas de Swami Sivananda, Swami Vivekananda y Jainism. No seguimos ninguna secta. Promovemos la auto-realización a través de una práctica personal y un entendimiento personal de las enseñanzas proporcionadas por los maestros y escrituras.



ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS

Brahman es el alma colectiva y de la materia. Es el término para 'todo lo que existe'. Entender el concepto de Brahman está completamente más allá de la capacidad de la mente humana.

Atman es el ser vivo dentro de un individuo. El atman es inmutable y eterno.

Upadhi significa identidad y se refiere a las identidades que nos damos a nosotros mismos. El cuerpo es la identidad del alma, no podemos percibirnos sin nuestro cuerpo.

Maya es la ilusión que cubre la verdad. El maya cubre lo real y da la ilusión de realidad. Por ejemplo, en la oscuridad, una cuerda tendida en el suelo puede ser confundida con una serpiente. Pero en la luz, sabemos que sólo la cuerda es real, no la serpiente.

Avidya es ignorancia. La ignorancia es la fuente de todo sufrimiento.

Ahamkara es el ego. El ego es el apego a las ideas creadas por el 'yo'. El apego es el resultado de ahamkara.

Karma es la cuenta de débito y crédito del atman. El atman debe tomar nacimiento y cuerpo físico para equilibrar el karma.

Gyan es conocimiento o conciencia. El conocimiento del 'ser' se llama 'Kaival gyan' o 'Kaivalya'.



LOS CINCO PUNTOS DEL YOGA

- 1) **Ejercicio adecuado : Asanas**
- 2) **Respiración adecuada: Pranayama**
- 3) **Relajación adecuada: Shavasana**
- 4) **Dieta adecuada: Dieta vegetariana**
- 5) **Pensamiento Positivo y meditación**

Estos principios del yoga fueron resumidos por Swami Vishnu Devananda, un discípulo de Swami Sivananda.

1) Ejercicio adecuado: Asanas

El cuerpo necesita ejercicio regular para mantener en buena forma los órganos internos. El buen de nuestros órganos internos es necesario para un adecuado funcionamiento de los sistemas de nuestro cuerpo. Un ejercicio adecuado puede ser cualquiera que ayude al cuerpo a sanar o crecer sin ningún efecto negativo. Swami Sivananda sugiere la práctica de asanas de yoga. Por favor, ten en cuenta que como cualquier otro ejercicio físico, si no se realiza de forma correcta, las asanas también pueden causar lesiones.

2) Respiración adecuada: Pranayama

La respiración es el proceso de intercambio de oxígeno (O₂) y dióxido de carbono (CO₂) en nuestro cuerpo. Ambos gases son necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo. Normalmente las personas hacen respiraciones torácicas en lugar de respiración abdominal. La respiración abdominal ayuda a un adecuado funcionamiento del diafragma y ayuda a los pulmones a funcionar eficientemente.

3) Relajación adecuada: Shavasana

Piensa en un coche que tiene en marcha su motor durante todo el día y la noche sin ningún descanso. Seguramente, se quemará pronto. De forma similar, nuestro cuerpo y mente necesita descansar para evitar estresarse. La mayoría de las veces, no nos relajamos sino que derivamos nuestra atención a actividades que nos placen. Una relajación adecuada es la relajación completa del cuerpo, mente y los cinco sentidos. En Shavasana, nos convertimos en un cuerpo muerto con la mínima actividad física y mental.

4) Dieta—Dieta vegetariana

Una dieta es lo que comes, cómo comes, cuánto comes y por qué comes. Comer no es solo ingerir comida sino cualquier cosa que absorbemos a través del cuerpo y la mente. Una dieta adecuada y equilibrada es esencial para una buena salud. Tradicionalmente, la dieta yóguica consiste en una dieta lacto-vegetariana. Se compone de verduras, cereales, frutas, productos lácteos, etc. El propósito es comer mientras se practica la no-violencia. La pureza mental y espiritual no se puede alcanzar comiendo carne de animales y otros seres móviles (vivos).

5. Pensamiento positivo y meditación

La salud mental es particularmente importante para una salud completa. Incluso si practicas los otros cuatro puntos del yoga, no puedes estar saludable si tienes pensamientos negativos. El pensamiento positivo ayuda a mantener la energía alta y mantener claridad mental. La meditación ayuda a traer perspectiva y conexión con nosotros mismos. La meditación lleva nuestra atención hasta dentro y despierta la paz interior.