

INTRODUZIONE AL TTC DI ARHANTA YOGA

Arhanta® ha iniziato a fornire corsi di formazione per insegnanti di yoga nel 2009. Il nostro corso di formazione per insegnanti di Hatha Yoga di 200 ore è stato sviluppato dopo anni di formazione ed esperienza di insegnamento dei nostri insegnanti. È un'esperienza intensiva di quattro settimane che può aiutarti a sperimentare lo stile di vita yogico e incorporarne i principi nella tua quotidianità anche dopo il completamento del corso.

SIGNIFICATO DI ARHANTA

Arhanta significa maestro dei cinque sensi. Negli ashram di Arhanta Yoga, miriamo a padroneggiare i nostri sensi con la pratica diligente dello yoga e della filosofia yogica.

YOGA ASHRAM

Questo corso è tenuto nel nostro ashram yoga seguendo il tradizionale sistema Gurukula. È un'antica tradizione in cui gli studenti vivono in una comunità insieme all'insegnante e alla sua famiglia a casa dell'insegnante (Ashram). Tutti gli studenti contribuiscono al mantenimento dell'ashram e delle strutture. L'insegnante tratta gli studenti come i suoi figli e condivide le sue conoscenze in modo disciplinato, in una stretta supervisione personale.

Il corso è un programma intensivo di quattro settimane. Ogni classe si basa su un sistema di apprendimento collaudato. Ogni parte del corso è essenziale per una profonda comprensione degli insegnamenti. Si prega di notare che per ottenere con successo il certificato di completamento del corso è necessaria la frequenza del 100%.

Nessuna pratica yoga è fruttuosa senza comprenderne la filosofia. Questo è un corso sia teorico che pratico. Qui imparerai come applicare gli insegnamenti filosofici nella tua vita pratica quotidiana. L'obiettivo è incarnare gli insegnamenti in breve tempo.

TRADIZIONI

Ad Arhanta, seguiamo gli insegnamenti di Swami Sivananda, Swami Vivekananda e Jainismo. Non seguiamo nessuna setta. Promuoviamo l'autorealizzazione attraverso la pratica personale e la comprensione personale degli insegnamenti dati dai maestri e dalle scritture.

ALCUNI CONCETTI BASILARI

Brahman è l'anima e la materia collettiva. È il termine per "tutto ciò che esiste". Comprendere il concetto di Brahman è completamente al di là delle capacità della mente umana.

Atman è l'essere vivente in un individuo. Atman è immutabile ed eterno.

Upadhi significa identità e si riferisce alle identità che diamo a noi stessi. Come il corpo è l'identità per l'anima, non possiamo riconoscerci l'un l'altro senza il corpo.

Maya è l'illusione che vela la verità. Maya copre il reale e dà l'illusione della realtà. Ad esempio, nell'oscurità, una corda che giace a terra può essere scambiata per un serpente. Ma alla luce, sappiamo che solo la corda è reale, non il serpente.

Avidya è ignoranza. L'ignoranza è la fonte della sofferenza.

Ahamkara è l'ego. L'ego è l'attaccamento alle idee create dal "Sé". L'attaccamento è il risultato dell'ahamkara.

Karma è il conto di debito e di credito dell'atman. L'atman deve nascere in un corpo fisico per bilanciare il karma.

Gyan è conoscenza o consapevolezza. La conoscenza del "Sé" è chiamata "Kaival gyan" o "Kaivalya".

I CINQUE PUNTI DEL YOGA

- 1) **Il giusto esercizio: Asana**
- 2) **La giusta respirazione: Pranayama**
- 3) **Il giusto rilassamento: Shavasana**
- 4) **La giusta dieta: Dieta vegetariana**
- 5) **Pensare positivo e meditazione**

Questi cinque principi dello yoga sono stati riassunti da Swami Vishnu Devananda, un discepolo di Swami Sivananda.

1) Il giusto esercizio: Asana

Il corpo ha bisogno di esercizio fisico regolare per mantenere gli organi interni in buona forma. La forma fisica dei nostri organi interni è necessaria per il corretto funzionamento dei nostri sistemi corporei. L'esercizio corretto può essere qualsiasi esercizio che aiuti il corpo a guarire e crescere senza effetti negativi. Swami Sivananda ha suggerito la pratica delle asana yoga. Tieni presente che, come qualsiasi altro esercizio fisico, se non eseguito correttamente, anche le asana possono causare lesioni.

2) La giusta respirazione: Pranayama

La respirazione è il processo di scambio di ossigeno (O₂) e anidride carbonica (CO₂) nel corpo. Entrambi i gas sono necessari per il corretto funzionamento del corpo. Spesso le persone eseguono la respirazione toracica invece della respirazione addominale. La respirazione addominale aiuta il corretto movimento del diaframma e aiuta i polmoni a funzionare in modo efficiente.

3) Il giusto rilassamento: Shavasana

Pensa a un'auto che funziona con il motore acceso tutto il giorno e la notte senza sosta. Sicuramente si esaurirà presto. Allo stesso modo, il nostro corpo e la nostra mente hanno bisogno di riposo per evitare di esaurirsi. Spesso non ci rilassiamo, ma semplicemente distogliamo la nostra attenzione verso le attività del tempo libero. Il corretto rilassamento è il completo rilassamento del corpo, della mente e dei cinque sensi. In Shavasana, diventiamo come un cadavere con un'attività fisica e mentale minima.

4) La giusta dieta

La dieta è ciò che mangi, come mangi, quanto mangi quando mangi e perché mangi. Mangiare non è solo ingerire cibo, ma tutto ciò che assorbiamo attraverso il nostro corpo e la nostra mente. Una dieta corretta ed equilibrata è essenziale per una buona salute. Tradizionalmente la dieta yogica consiste in una dieta latte-vegetariana. È costituita da verdure, cereali, frutta, prodotti lattiero-caseari, ecc. Lo scopo è mangiare praticando la non violenza. La purezza mentale e spirituale non può essere raggiunta mangiando carne di animali e altri esseri capaci di mobilità.

5. Pensiero positivo e meditazione

La salute mentale è particolarmente importante per una salute completa. Anche se pratichi tutti gli altri quattro punti dello yoga, non puoi essere sano se hai pensieri negativi. Il pensiero positivo aiuta a mantenere alta l'energia e mantenere la chiarezza mentale. La meditazione aiuta a portare prospettiva e connessione con noi stessi. La meditazione porta la nostra attenzione verso l'interno e risveglia la pace interiore.



Arhanta Yoga
ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® MANUALE PER INSEGNANTI DI HATHA YOGA