



INTRODUCTION AU TMTC ARHANTA YOGA

Arhanta® a commencé à proposer des cours de formation de professeur de yoga en 2009. Notre formation de professeur de Hatha Yoga de 200 heures a été développée après des années de formation et d'expérience d'enseignement de nos professeurs. Il s'agit d'une expérience intensive de quatre semaines qui peut vous aider à découvrir le style de vie yogique et à intégrer ses principes dans votre vie quotidienne même après la fin de la formation.

SIGNIFICATION DE ARHANTA

Arhanta signifie *maître des cinq sens*. Aux ashrams d'Arhanta Yoga, nous visons à maîtriser nos sens grâce à une pratique assidue du yoga et de la philosophie yogique.

ASHRAM DE YOGA

Cette formation est enseignée dans notre ashram de yoga selon le système traditionnel Gurukula. C'est une tradition ancienne où les étudiants vivent dans une communauté avec l'enseignant et sa famille au domicile de l'enseignant (Ashram). Tous les étudiants entretiennent ensemble l'ashram et les installations. L'enseignant traite les élèves comme ses enfants et partage ses connaissances de manière disciplinée, sous sa propre surveillance.

La formation est un programme intensif de quatre semaines. Chaque classe est basée sur un système d'apprentissage éprouvé. Chaque partie du programme est essentielle pour une compréhension approfondie des enseignements. Veuillez noter que pour obtenir le certificat de réussite de la formation, une présence à 100 % est nécessaire.

Aucune pratique de yoga n'est fructueuse sans comprendre la philosophie qui la sous-tend. Il s'agit d'un programme à la fois théorique et pratique. Ici, vous apprendrez à appliquer les enseignements philosophiques dans votre vie pratique quotidienne. Le but est d'assimiler les enseignements en peu de temps.

TRADITIONS

À Arhanta, nous suivons les enseignements de Swami Sivananda, Swami Vivekananda et le jainisme. Nous ne suivons aucune secte. Nous favorisons la réalisation de soi par la pratique personnelle et la compréhension personnelle des enseignements donnés par les maîtres et les Écritures.

QUELQUES CONCEPTS DE BASE

Brahman est l'âme et la matière collective. C'est le terme pour "tout ce qui existe". Comprendre le concept de Brahman est complètement au-delà de la capacité de l'esprit humain.

Atman est l'être vivant dans un individu. Atman est immuable et éternel.

Upadhi signifie identité et fait référence aux identités que nous nous donnons. Comme le corps est l'identité de l'âme, nous ne pouvons pas nous reconnaître sans le corps.

Maya est l'illusion qui voile la vérité. Maya recouvre le réel et donne l'illusion de la réalité. Par exemple, dans l'obscurité, une corde posée sur le sol peut être confondue avec un serpent. Mais à la lumière, nous savons que seule la corde est réelle, pas le serpent.

Avidya est l'ignorance. L'ignorance est la source de toutes les souffrances.

Ahamkara est l'ego. L'ego est l'attachement aux idées créées par le « Moi ». L'attachement est le résultat de l'ahamkara.

Karma est le compte de débit et de crédit de l'atman. L'atman doit prendre naissance et un corps physique pour équilibrer le karma.

Gyan est la connaissance ou la conscience. La connaissance du « Soi » est appelée « Kaival gyan » ou « Kaivalya ».

LES CINQ POINTS DU YOGA

- 1) **Exercice Adapté: Asanas**
- 2) **Respiration Adaptée: Pranayama**
- 3) **Relaxation Adaptée: Shavasana**
- 4) **Régime Adapté: Régime Végétarien**
- 5) **Pensée Positive et Méditation**

Ces cinq principes du yoga ont été résumés par Swami Vishnu Devananda, un disciple de Swami Sivananda.

1) Exercice Adapté: Asana

Le corps a besoin d'exercices réguliers pour maintenir les organes internes en bon état. La forme physique de nos organes internes est nécessaire au bon fonctionnement de nos systèmes corporels. Un exercice physique approprié peut être n'importe quel exercice qui aide le corps à guérir et à grandir sans aucun effet négatif. Swami Sivananda a suggéré la pratique des asanas de yoga. Veuillez noter que, comme tout autre exercice physique, lorsqu'il n'est pas effectué correctement, les asanas peuvent également causer des blessures.

2) Respiration Adaptée: Pranayama

La respiration est le processus d'échange d'oxygène (O₂) et de dioxyde de carbone (CO₂) dans le corps. Ces deux gaz sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Souvent, les gens pratiquent la respiration thoracique au lieu de la respiration abdominale. La respiration abdominale aide au bon mouvement du diaphragme et aide les poumons à fonctionner efficacement.

3) Relaxation Adaptée: Shavasana

Pensez à une voiture qui tourne avec son moteur toute la journée et toute la nuit sans aucun repos. Il finira par s'éteindre de toute évidence. De même, notre corps et notre esprit ont besoin de repos pour éviter de s'épuiser. Souvent, nous ne nous détendons pas mais détournons simplement notre attention vers les activités de loisir. Une bonne relaxation est la relaxation complète du corps, de l'esprit et des cinq sens. Dans Shavasana, nous devenons comme un cadavre avec une activité physique et mentale minimale.



4) Régime Adapté—Régime Végétarien

Le régime alimentaire est ce que vous mangez, comment vous mangez, combien vous mangez quand vous mangez et pourquoi vous mangez. Manger, ce n'est pas seulement ingérer de la nourriture, mais tout ce que nous absorbons par notre corps et notre esprit. Une bonne alimentation équilibrée est essentielle pour une bonne santé. Traditionnellement, le régime yogique consiste en un régime lacto-végétarien. Il se compose de légumes, de céréales, de fruits, de produits laitiers, etc. Le but est de manger tout en pratiquant la non-violence. La pureté mentale et spirituelle ne peut être atteinte en mangeant de la viande d'animaux et d'autres êtres vivants.

5. Pensée Positive et Méditation

La santé mentale est particulièrement importante pour une santé complète. Même si vous pratiquez les quatre autres points du yoga, vous ne pouvez pas être en bonne santé si vous avez des pensées négatives. La pensée positive aide à garder l'énergie et à maintenir la clarté mentale. La méditation aide à apporter une perspective et une connexion avec nous-mêmes. La méditation ramène notre attention vers l'intérieur et éveille la paix intérieure.