



2° corso insegnanti

Yogadharma

11° corso Insegnanti Yoga Professionisti

ComUnità Yoga Dharma

International Aquarian Age

Yoga Teachers

DEV SANSKRITI
UNIVERSITY

Programma corso insegnanti Yogadharma

(per evidenti ragioni di spazio sono elencati soltanto gli argomenti principali)

- Introduzione e storia dello Yoga
- Cosmogonia dell'induismo (Sanatana Dharma)
 - Tirukkanda Panchanga e altro
- Tantrismo – importanza della tradizione del tantrismo – i tantra – metafisica del tantra – vama marga o dottrina della mano sinistra – dakshina marga o dottrina della mano destra
- Cenni biografici sui grandi Maestri dello yoga con particolare riferimento a Yogi Bhajan
 - Principali suddivisioni dello Yoga
- Studio particolareggiato delle principali Nadi: Ida, Pingala, Sushumna, Gandhari, Hastijihva, Pusa, Yasasvini, Alambusa, Kuhus, Samkini.
- Chakra: i chakra nella tradizione storica, nel buddhismo, nel taoismo, nella cristianità, nell'islam, nell'ebraismo e negli altri sistemi di pensiero.
- I chakra nel bambino: prima del concepimento, dal concepimento alla nascita, nascita, infanzia e adolescenza

- Muladhara
- Svadhisthana
- Manipura
- Anahata
- Vishuddha

(Bindu Visarga; Lalana)

- Ajna
- Sahasrara

Caratteristiche, significato, simbolo, bij mantra, colore, elemento, senso, verbo corrispondente, segni astrologici e pianeti collegati, guna, kosha, loka, archetipo, animale, cibo, principale forza operante, localizzazioni e parti del corpo collegate, ghiandole e ormoni, disfunzioni fisiche ed emotive, principio base, finalità e funzioni, funzionamento armonico, siddhi, funzionamento disarmonico, funzionamento insufficiente, interazione con gli altri chakra, chakra medi e chakra minori, granthi, aspetti terapeutici.

- Shatchakra Nirupana

Studio e commento

- Asana

Introduzione e cenni storici, Tantra Shastra, descrizione, varianti, benefici, controindicazioni, chakra stimolati, consigli, confronti e paragoni con le principali scuole, teoria e pratica.

- Pranayama

Yoga Vasishtha: studio e commento, significato di Prana e Pranayama, effetti principali del Pranayama. Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana e i vayu minori, Puraka, Kumbaka, Rechka, rapporto tra le tre fasi della respirazione, Kevala Kumbaka, Prana e Manas, introduzione nei testi classici, fisiologia della respirazione, tecniche di pranayama, teoria e pratica.

- Mudra

Introduzione, commento testi, storia, origini, benefici ecc. teoria e pratica

- Bandha

Introduzione, commento testi, storia, origini, benefici ecc. teoria e pratica

- Mantra

Le origini, il mantra nelle pratiche religiose delle antiche civiltà, le formule mentali, la pratica, le cinque vie del mantra, teoria e pratica del mala, come costruire un mala secondo la antica tradizione yogica, il kirtan, i mantra secondo la tradizione indiana, i mantra del kundalini yoga di Yogi Bhajan, mantra cristiani, mantra vedici, mantra buddhisti, il pranava mantra OM, il Gayatri mantra, il mantra e lo yantra.

- I 10 corpi

- I Talas

Il regno dei Chakra inferiori

*Introduzione, significato, simbolo localizzazione,
finalità e funzioni.*

- Yoga per le donne – l'Energia femminile
Basi di yoga per la donna incinta.
 - Yoga Sutra di Patanjali
Commento e studio particolareggiato
 - Hathayoga Pradipika
 - Gheranda Samhita
 - Shiva Samhita
- Approfondimento delle principale scritture dello yoga

*In questo corso si darà
la possibilità
a 5 studenti
di poter partecipare
anche solo in forma di
approfondimento personale
senza scopo di insegnamento*

योग धर्म परिवार



Yogi Bhanjan

HACIENDA DE GURU RAM DAS
1-A RAM DAS GURU PLACE
ESPANOLA, NM 87532
(505) 753-4623 (FAX)
yogibhanjan@3ho.org

April 14, 2004

Hari Singh Khalsa
Via San Zoppo n.18
00062 Bracciano
Rome ITALY

My dear son in Divine,

Sat Nam. I have gratefully received your correspondence. Thank you for the beautiful report.

You are my shining ambassador. You will be blessed and honored beyond your imagination.

We are entering the Aquarian Age. Your talent and leadership is needed now, more than ever.

My personal prayer is for your joy and happiness. Keep up and keep in touch. May Guru Ram Das stand by you, guide you and carry you safe and sound through all the tests of time and space.

In the Name of the Cosmos which prevails through everyBODY and the Holy Nam which holds the world.



healthy happy holy organization

Humbly Yours,

Yogi Bhanjan

योग धर्म परिवार

Lettera di Yogi Bhanjan ad Hari Singh Khalsa

“Sat Nam

Mio caro figlio, ti sono davvero riconoscente.....

Ti amo molto conto su di te

TU MANTIENI GLI INSEGNAMENTI PURI

Faccio affidamento su di te perché conosco la tua forza. Tutto quello che hai dato, tutto quello che hai sacrificato non è passato inosservato E' il tuo lascito. Tu ed io siamo separati da miglia, ma vicinissimi nel nostro pregare e meditare. Come accade ad un padre verso il figlio, è mia preghiera costante che ogni giorno possa essere per te meraviglioso.

Possa la Luce di Guru Ram Das illuminarti sempre.

Yogi Bhanjan