

TEACHER TRAINING MILANO 2009-2011

PROGRAMMA DATE, INSEGNANTI E ARGOMENTI

1° WEEK END a Milano 7/8 NOVEMBRE 09 dalle ore 9 alle ore 18

Definizione di yoga,
identità di un insegnante.

I sette passi

Introduzione al corso e linee guida. Definizione di yoga e di yogi. Tipi di yoga. Obiettivo dello yoga.

7 passi verso la felicità. 7 Chakras.

Codice Professionale Standard della SHO per gli Insegnanti di Yoga Kundalini; I 16 aspetti di un insegnante; identità di un insegnante; Ong Namō Guru Dev namō; il Giuramento degli Insegnanti; Tenere un diario.

2° WEEK END a Milano 5/6 DICEMBRE 09 dalle ore 9 alle ore 18

Suoni - Meditazione.

Pratica personale

La tecnologia quantum della Shabd Guru per i cambiamenti e le sfide del nostro tempo; Mantra, i loro significati, gli effetti e come cantarli;

La Sadhana: la tua pratica spirituale;

Scegliere ed impegnarsi in una meditazione di 40 giorni;

Le due leggi dell'insegnamento: 1) Sostenere - se stessi e gli studenti, 2) Trasmettere gli studenti all'infinito.

3° WEEK END a Milano 16/17 GENNAIO 2010 dalle ore 9 alle ore 18

Origini dello Yoga. Sentiero della Kundalini.

Origini e fondamenti dello yoga; Stadi del suo sviluppo; L'era dell'Acquario; Che cos'è lo Yoga Kundalini, la sua comprensiva unità; Vivere il Dharma; i 5 stadi dello studente, i 4 errori; Introduzione al corpo/respiro/cervello; Le 3 chiusure ed il viaggio verticale; Il sentiero della Kundalini; La Catena d'Oro: Sant Hazara Singh, Yogi Bhajan; l'arte di essere uno studente.

4° WEEK END a Milano 6/7 MARZO 2010 dalle ore 9 alle ore 18

Anatomia, energetica, stile di vita.

Anatomia occidentale, il processo dello yoga, organi, eliminazione, accenni alla respirazione.

Stile di vita: ishnaan, dieta, sonno, risveglio. Cautele e trappole. Potere/denaro/sex

Dipendenze e come lo yoga aiuta.

5 WEEK END a Milano 15/16 MAGGIO 2010 dalle ore 9 alle ore 18

Yoga Kundalini: la tecnologia per i tempi che stiamo vivendo.

Kriyas e asanas, (angoli, triangoli, ritmo). Gli effetti/benefici/cautele.

Ombelico. Ida/Pingala/Sushmuna. Respiro e consapevolezza (mettere tutto in relazione alla mente neutrale).

6° WEEK END a Milano 3-4 LUGLIO 2010 dalle ore 9 alle ore 18

Meditazione

La Meditazione, tipi, stadi, stati, concentrazione, tempo in minuti e giorni. Gong, mala, Tratakam. I punti di focalizzazione.

Approfondimento sui mantra, la Comunicazione Celestiale, i Mudra. La Preghiera, la Sat Nam Rasayan curativo, i Banis

7° WEEK END a Milano 18/19 SETTEMBRE 2010 dalle ore 9 alle ore 18

Consapevolezza e Relazioni

Umanologia.

La nascita dell'anima, 120 giorni, cicli della vita.

Saper relazionarsi: lo yoga più alto – secondo la prospettiva della psicologia spirituale. Meditazioni per l'uomo e la donna, i Kriya di Venere, il Tantra, i Punti della Luna, etc..

PRACTICUM

16/17 OTTOBRE 2010 a Milano *SAT SANGAT KAUR di Milano*

da sabato ore 15 alle 19 e tutto domenica

PRACTICUM

20/21 novembre 2010 a Milano *SAT SANGAT KAUR di Milano*

da sabato ore 15 alle 19 e tutto domenica

RESIDENZIALE A Miri Piri nel piacentino

dal 2 dicembre sera al 8 dicembre 2010 sera *SHIV CHARAN SINGH da Londra*

Ruoli e responsabilità

Ruoli e responsabilità durante la classe e all'esterno della classe. Struttura della classe, prepararsi ad insegnare.

Mettere a punto e mantenere le dinamiche relazionali e lo spirito del gruppo.

Domande difficili, situazioni difficili.

Preparazione della classe, rapporto con gli studenti, amministrazione, PR, Gurudakshina.

Rapporto fra lo Yoga Kundalini e il Sikh Dharma.

Insegnare in spazi diversi, a livelli diversi ed a gruppi diversi

Pranayama più sofisticato - Morte e il processo di morire

Essere un essere umano rilassato e consapevole – 10 in 1

La filosofia Yogica. Le otto membra di Patanjali. Rilassamento – sua importanza, tecniche diverse.

Concentrazione maestria/mistero.

I dieci Corpi Spirituali.

Comunità e continuità. Sangat e Pangat. Risorse per l'insegnante.

Risposte e domande. Preparazione all'esame

ESAME CONCLUSIVO

DOMENICA 16 GENNAIO 2011 Milano