Друзья и Попутчики! Делюсь новостью! С ноября 2017 года я организую **школу йоги на Ганге, в Варанаси - "Йогическая саддхана".**

Программа обучения Йогическая садхана. Это путешествие совмещенное с йогой и пранаямой, цель которого дать максимально глубокое погружение в духовное наследие йоги. Йога - как духовное учение, а не физкультура. Все что касается садханы (ежедневной практики). Обучение выполнения пуджи в домашних условиях, знакомство с основными божествами индуизма, совмещенное с посещением храмов Варанаси. Медитации в храмах. Чтение мантр. Астральные существа и методы очистки от какого-бы то ни было внешнего влияния. Раздор ямы - ниямы в йога-сутрах Патанджали. Значение асан и пранаямы, подходы к концентрации. Наработка воли, осознанный день и т.д.

Множество лекций, экскурсий, а также свободное время в пространстве самого священного города Индии - Варанаси.

Утренние асаны и пранаяма.

Правила выполнения Пуджи. Совместное проведение пуджи предкам. Элементарные церемонии поднесения 5ти первоэлементов. Совместное проведение, подбор необходимого инвентаря.

- Основные школы и духовные традиции Индии. Основные линии йоги, общие черты учения, духовная составляющая.

- Коши (оболочки тела), Устройство мира (обители и миры, божества, духи, подземный мир, таттвы и т.д), Боги Индуизма.

- Медитативное проведение пуджи в домашних условиях. Подношение 5ти первоэлементов. Совместная практика.

- Шиваизм - учение об освобождении. Основные мотивы. Храмы Шивы в Варанаси.

- Йога-сутры Патанджали. Разбор текста. Совместное чтение.

- Мантра-йога. Знакомство с некоторыми мантрами. Совместное чтение. О действии мантр, способы работы с мантрой.

- Посещение храмов (глубокое погружение в тантрическую традицию), принципы и

законы построения храмов, мотивы постройки, принцип служения в храмах, виды ритуальных церемоний.

- Основы Тантры. Кундалини. Чакры. Общая теория.

- Структура садханы в йоге.

- Лила - игра йогов.

- Проживание на Ганге в Варанаси.