

כללי:

הסדנאות עם דהרמה מיטרה מהוות מפגש אינטימי ולא פורמאלי עם אחד מהמורים הרוחניים המיוחדים ביותר בעולם היוגה. בשיעורים בכנס, שרי דהרמה מיטרה יחלוק עימנו את הידע מתוך ניסיונו האישי- ניסיון שצבר במשך שנים רבות בהן שימש כיוג'י וכבראהמאצ'אריה במשרה מלאה (תלמיד יוגה מתנזר שבחר להקדיש עצמו לדיספליניות רוחניות).

הידע המועבר בסדנאות עם דהרמה מיטרה מותיר חומר למחשבה, לכל מתרגל באשר הוא. מתוך מחשבה עמוקה על התכנים שיועברו בשיעורים, נוכל להתקדם עוד צעד בדרך להסרת החסימות והמכשולים הניצבים בסדנה היומית (תרגול רוחני), ולקבל תקווה חדשה ושמחה שילוו כל משתתף להמשך דרכו.

מדבריו של דהרמה מיטרה:

"למד כיצד להתגבר על הרגלים ודפוסי התנהגות ישנים. הניצחון הגדול ביותר הוא הניצחון על נפש סוערת. הידע של היוגה עוסק באהבה, שלום ואיחוד שישמרו על הקשר שלך עם האלוהות בכל עת".

Maha Sadhana - A Shortcut to Immortality

הסדנה פתוחה לכל הרמות

התוכנית תתחיל בצ'אנטינג של השמות המקודשים של האלוהות שמטרתה לקרב כל אחד לאמת הפנימית שלו. לאחר מכן, תוצג המנטרה המקודשת ומשמעותה לצרכי טיהור.

הסדנה תפתח בצ'אנטינג שמטרתו לקרב כל מתרגל אל האמת הפנימית שלו. לאחר מכן, דהארמה מיטרה ילמד אודות תורת הקארמה, גלגול נשמות ושמונת שלבי היוגה.

בהמשך הסדנה יועבר תרגול של טכניקות פראנימה ותנוחות היוגה שנבחרו בקפידה מתוך

ה- **Shiva Namaskar Vinyasa**, התנוחות מעוררות ההשראה מתאימות לכל הרמות.

התרגול יאחד את הגופים הפיזי, הרוחני והרגשי, תוך שימוש בתרגילים אינטנסיביים אך לא מאמצים במיוחד.

דהרמה מיטרה הוא מאסטר שהצליח ללמד גם את אותם אנשים שחשבו שלעולם לא יוכלו לתרגל יוגה, הוא מעודד את המתרגלים להשתחרר מהפחדים שלהם ולבצע את התרגול כיוגים- מתוך מודעות, דיוק ושקט. במהלך השיעור המתרגלים יקבלו תשומת לב אישית ועצות מועילות, וכן הכוונה לעבר המטרה האמיתית של היוגה שהיא הגשמה עצמית.

Divine Secrets of Yogic Purification – סודות שמימיים לטיהור היוג'י

הסדנה מיועדת לכל הרמות

הטכניקות שפיתח דהרמה מיטרה לניקוי רעלים מיוחדות במינן ומשמעותיות למתרגל היוגה.

ניקוי הרעלים מטהר את הנפש, מעורר מחשבות טהורות, ומנקה את הגוף הפיזי והאנרגטי.

התרגול יפתח בשיחה אודות ה"יאמות וה"ניאמות", דהרמה מאמין שהן הבסיס האבסולוטי של היוגה. נלמד את

התיאוריה מאחורי התזונה היוגית ומדוע חשוב לשלב אותה בשגרת התרגול.

התרגול כוללת פרנאנימה, טכניקות של שירת צלילים ומנטרות, ג'אפה ומדיטציה.

הטיהור מוביל לבריאות גופנית ונפשית גבוהה יותר, שמגיעה לשיאה בסופו של דבר בהתגשמות עצמית מבורכת.

Yoga Shiva Namaskar Vinyasa

הכשרה מתקדמת למורי יוגה

בהנחיית: דהרמה מיטרה

סדנה מיוחדת למורים ומתרגלים מתקדמים. הסדנה תעסוק בתנוחות הטיהור, התרגול מבוסס על סדרת הויניאסה המתקדמת של דהרמה מיטרה, זהו תרגול שאותו הוא מעביר לתלמידיו הקבועים בשיעורים השבועיים. בלב הסדנה עומדת תנועה שלמה של עמוד השדרה שמטרתה לשחרר ולהזרים את כוח החיים האצור בתוכו. התרגול מאתגר אך מדיטטיבי. הסדנה המתקדמת היא רצף ייחודי, מעניין ונמרץ וכוללת אסאנות מיוחדות ווריאציות שלהן.

מדבריו של דהרמה מיטרה על הסדנה:

"ככל שאתה מתקרב לאיכות של סטווה, מעלותיך האינטואיטיביות יתעצמו והיצירתיות שלך תתעורר".