

Programma I anno

Modulo Storia I:

Antropologia e origini della razza umana fino ai Veda;
I Veda (parte 2);
La figura e gli insegnamenti di Shiva;
Il periodo da Shiva a Krsna;
L'avvento di Krsna e i suoi insegnamenti;
L'importanza della Mahabarata;
Ananda Marga e Bhagavadgiita;
Il periodo dopo Krsna;
Buddha e il buddhismo.

Modulo Asana e pratica dello Yoga I:

Introduzione e nozioni generali sulla pratica delle asana sul sistema delle asana nel Tantra Yoga di Shrii Shrii Anandamurti;
Preparazione all'esecuzione di asana correlate a specifici disturbi e trattamenti yogici;
Le asana di base (diirgha pranam, yoga mudra, bhujangasana);
Le asana per la meditazione (dhyanasana) e la loro preparazione;
Le asana per le donne (padhastasana; halasana; shalabhasana);
Le asana per gli uomini (sarvaungasana; matyendrasana; gomukhasana);
Il ruolo del shukra (la linfa vitale) nelle asana.

Modulo Filosofia I:

Ontologia;
Assiologia: la scienza dei valori; Yama e Nyama; Ahimsa nel Tantra Yoga;
Epistemologia.

Modulo Anatomia e Fisiologia I:

La colonna vertebrale: anatomia e fisiologia del sistema muscolo-scheletrico;
Fisiologia della colonna vertebrale.

Programma II anno

Modulo Storia II:

Introduzione alla figura di Patanjali;
Patanjali e gli Yoga Sutra

Modulo Asana e pratica dello Yoga II:

Asana contro stitichezza e infertilità (maschile e femminile);
Kaoshikii: teoria e pratica della danza tantrica (parte 1);
Le asana per regolare la pressione sanguigna;
Le asana di Caryacarya;
Differenza tra Hata Yoga e Raja di Raja Yoga;
Full immersion into Akhanda Kiirtan;
Asana e Pranayama.

Modulo Filosofia II:

Asti, Bhati, Ananda;
Le basi del Neoumanesimo; Dall'Umanesimo al Neoumanesimo; Neoumanesimo e pensiero razionale;
Educazione neoumanista;
Rasa nel Tantra Yoga;
Metafisica e Bramhachakra;
Psicologia dello Yoga: una panoramica;
Introduzione alla teoria dei Microvita; Microvita e Sadhana (effetti sui chakra; microvita e grazia);
Il concetto di "culto" in occidente; il "culto" tantrico;
Karma e destino: la visione occidentale e quella orientale;
Il processo di "iniziazione": differenze tra iniziazione vedica, tantrica, sciamanica, new age.

Modulo Anatomia e Fisiologia II:

Fisiologia del respiro e Pranayama.



Programma III anno