

Programme du stage

Shiva Yoga

Toutes les techniques de méditation sont conçues pour encourager et accélérer le processus de canalisation de l'énergie de la kundalini du Chakra Racine au Chakra Coronal. En apprenant à connecter, à contenir et à récolter l'énergie de la kundalini par la méditation, vous pouvez accéder à plus de pouvoir personnel pour l'appliquer dans tous les domaines de votre vie. Le maître Acharya Shree Shankar tiendra une discussion de groupe (Satsang) avec les participants à la fin de chaque atelier.

Programme

Samedi:

10h00 à 11h00 - Techniques anciennes de Pranayama, Chakra Mudra Pranayama
11h00 à 12h00 - Chakra Asana et Surya Namaskara
12h00 à 12h15 - Petite pause
12h15 à 13h00 - Introduction au Shiva Yoga
13h00 à 14h30 - Pause déjeuner
14h30 à 15h15 - Méditation pour éveiller les chakras
15h15 à 15h45 - Cérémonie de Ganesha pour le développement d'une aura protectrice
15h45 à 16h30 - Satsang et discussion
16h30 à 18h00 - Équilibrage des chakras individuel et session de mantra personnel (tout le monde recevra un mantra unique qui les aidera à se connecter à l'univers)

Dimanche:

10h00 à 11h00 - Techniques anciennes de Pranayama, Chakra Mudra Pranayama
11h00 à 12h00 - Chakra Asana et Chandra Namaskara
12h00 à 12h15 - Petite pause
12h15 à 13h00 - La philosophie du shivaïsme et de Shiva dans la non-dualité et le Tantra
13h00 à 14h30 - Pause déjeuner
14h30 à 15h30 - Dessin du mandala des corps cosmiques
15h30 à 16h30 - Shiva Asthothakam (Cérémonie pour la Paix, l'Amour, la Guérison et le Nettoyage des Karmas)
16h30 à 17h00 - Conclusion de la cérémonie en offrant Aarti (bénédictions du feu)
17h00 à 18h00 - Satsang et discussion

À propos d'Acharya Shree Shankar



Acharya Shree Shankar est un maître spirituel venant de la ville de Bangalore en Inde. Il est né le 14 Novembre 1986 à Bangalore, dans une famille brahmine de prêtres hindous qui vient de la lignée de Adi Shankaracharya, l'un des plus grands maîtres de l'Inde qui a fondé l'Advaita Vedanta (Non-Dualité).

Depuis l'âge de trois ans, il a commencé à méditer et pouvait rester pendant des heures en contemplation. Il commence à pratiquer le yoga à l'âge de 5 ans puis étudie sous l'enseignement de son grand-père l'ancienne sagesse de l'Inde à partir de 8 ans : les Vedas, les Upanishads et autres textes sacrés ainsi que le sanskrit. Plus tard de lui-même il étudie également la Bible, le Coran et tous les grands livres

sacrés, mais ne parvient à trouver le sens profond de la vie dans aucune des religions. Il a été deux fois médaillé d'or en débats inter-religieux (régional et national).

Il mène une scolarité brillante, rejoint la prestigieuse école d'ingénieur *M.S. Ramaiah College of Engineering* et au cours de ses études se rend dans l'Himalaya pour trouver la vérité éternelle. Il reste à Rishikesh où il rencontre plusieurs yogis. Au cours des trois années suivantes, tout en poursuivant ses études, il se rend à plusieurs reprises dans les montagnes de l'Himalaya pour y pratiquer la méditation de manière intensive. Il atteint le Samadhi le 30 Octobre 2008 et, depuis lors, voyage à travers le monde pour enseigner le yoga, la méditation et le tantra dans la tradition de la non-dualité afin d'aider tout le monde à réaliser la même vérité. Encore aujourd'hui, il a une connaissance approfondie de toutes les religions, mais ses enseignements sont allés au-delà de toute religion afin de devenir universels, pour répandre la paix et l'harmonie dans le monde.

Pour en savoir plus, voir le site web de la fondation : fr.acharyashreeshankar.org

Aperçu du Shiva Yoga

Le Shiva Yoga est très distinct des autres formes de yoga. Shiva ne peut pas être expliqué en peu de mots car il est le Seigneur de la Danse sous la forme de Nataraja, Il est le Seigneur de l'immortalité sous la forme de Mrityunjaya et la forme de Destructeur de l'Ego s'il se manifeste sous la forme de Rudra. Il se manifeste de nombreuses façons et ne vit pas au paradis ni dans aucune autre dimension cosmique, mais dans tout ce qui existe dans cet univers. Nous allons nous concentrer dans cet atelier pour réveiller l'énergie de Shiva en chacun de nous afin de tirer des avantages pour la santé, la sagesse, les pouvoirs de guérison et l'illumination.

Que se passe-t-il dans l'atelier?

- Postures physiques

Site web : <http://fr.acharyashreeshankar.org>

Bangalore, Inde • Gyor, Hongrie • Paris, France

N° SIREN : 753 336 502 • 3 place Condorcet, 92340 Bourg-la-Reine, France

- Méditation
- Séances de guérison personnelle
- Rituel de groupe pour se rendre à Shiva
- Cérémonie avec le feu pour brûler les karmas, abandonner le passé et les souffrances
- Discours sur les Ecritures de Shiva & Shakti
- L'aspect féminin et masculin de la même réalité
- Rituel avec mantra
- Bénédiction à la fin par le Maître à tous

Avantages de la Sādhana de Shiva

Avantages généraux:

- Amélioration des relations dans tous les domaines de la vie
- Soulagement de nombreux problèmes physiques et maladies
- Amélioration de la carrière et des progrès et suppression des blocages
- Réduit les effets des mauvaises actions (karma) du passé
- Les désirs positifs sont récompensés beaucoup plus tôt
- Aide à maintenir un équilibre entre le chemin de la réalisation de soi et les responsabilités de la vie mondaine

Avantages physiologiques:

- Relaxation physique, diminution du rythme cardiaque et augmentation du flux sanguin
- Augmentation de la circulation sanguine, ce qui réduit beaucoup de douleurs liées aux problèmes musculaires
- Une guérison plus rapide des blessures et des problèmes médicaux tels que l'arthrite, les allergies, l'asthme et le diabète
- Amélioration du système immunitaire, ce qui entraîne une réduction importante des maladies
- Améliore la force et la vitalité et favorise la longévité
- Aide les femmes en réduisant les effets de nombreux problèmes prémenstruels

Avantages psychologiques:

- Augmentation de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Plus de courage pour faire face aux peurs et aux phobies
- Un plus grand contrôle sur les émotions
- Amélioration de la créativité et de la productivité, ainsi que de l'amélioration de la concentration, de la mémoire et des capacités d'apprentissage
- Donne beaucoup de détermination et de volonté.
- Normalise les cycles de sommeil et réduit la dépendance aux substances.
- Atténuation des mauvaises habitudes et des modes de vie considérés comme négatifs.
- Soulagement du stress et de l'anxiété.

Avantages spirituels:

- Une connexion plus profonde avec le soi
- Assure la tranquillité d'esprit, le contentement et la tranquillité d'esprit, même contre toute attente

- Développement spirituel continu et meilleure compréhension de la vie et de son but
- Plus grande concentration sur le moment, assurant une conscience accrue et une pleine conscience
- Augmentation de la tolérance, de l'acceptation et de l'amour pour les autres

Shiva dans l'hindouisme populaire

Dans l'hindouisme populaire, Shiva est considéré comme l'un des trois aspects les plus élevés de Brahman, ou l'un des Trimurti, et est identifié à la fonction universelle de destruction. Son domicile est Kailas et son épouse Parvathi. Ganesha et Kârttikeya sont ses fils divins, qui occupent également une place importante dans le panthéon hindou. Le véhicule de Shiva est Nandi, le taureau divin. Le shivaïsme est la secte la plus populaire de l'hindouisme, après le Vaishnavisme. Le shivaïsme est une tradition des masses. Il rejette les privilèges de caste qui accompagnent la naissance et les droits exclusifs des brahmanes dans les traditions rituelles hindoues.

À une certaine époque, le shivaïsme était en effet la secte la plus populaire de l'hindouisme. Même aujourd'hui, Shiva est vénéré par des millions de personnes non seulement en Inde mais aussi ailleurs où vivent des hindous. Shiva porte de nombreux noms et prend de nombreuses formes, notamment ses formes agréables et féroces. Shiva est également la divinité la plus populaire des traditions Tantra et Shakta. Près de 80% de la littérature hindoue est consacrée à Shiva, à Vishnu ou à Shakti, parmi lesquels figurent les Vedas, les épopées, les Puranas et les Agama Shastras.

Voici les dix principales raisons pour lesquelles Shiva est une divinité populaire hindoue et pourquoi il est vénéré par des millions d'hindous :

1. Shiva est facilement satisfait: Shiva est connu pour accorder fréquemment des faveurs à ses fidèles, même s'il s'agit de véritables méchants. Il s'appelle Bholenath, l'innocent, car il est pur de cœur et facile à satisfaire. Ce qui signifie que si vous l'aimez et l'adorez, et même si vous avez des défauts et des faiblesses, vous pouvez être sûr de son amour et de sa compassion.
2. Il est très peu conventionnel: Shiva fabrique et brise toutes les coutumes sociales et les codes moraux pour exprimer son état de liberté. Il est le seigneur du Tantra, qui permet aux méthodes d'adoration de la main gauche de sublimer les tendances perverses pour montrer que nous devons transcender toutes les dualités et tous les jugements pour parvenir à la libération. Cela signifie que vous n'avez pas à vous soucier de ce que vous mangez, de votre vie, de votre style de vie, de vos normes de pratique et de votre caste ou de votre origine sociale.
3. Il est le Seigneur du corps: Shiva représente le *tamas*, composant prédominant d'un corps vivant. Un corps vivant incarne Shiva sous la forme d'une âme individuelle. Ce qui signifie que si vous voulez purifier et transformer votre corps pour parvenir à la libération, vous devez d'abord adorer Shiva et lui demander de détruire toutes vos impuretés et de faciliter votre progression sur le chemin.

4. Il est facile de l'adorer: pour adorer Shiva, vous n'avez pas besoin des services d'un prêtre. Vous pouvez entrer dans n'importe quel temple de Shiva et lui offrir directement des prières, ou vous pouvez le prier dans votre propre cœur et offrir n'importe quoi avec amour. Ce qui signifie que vous avez une connexion directe avec Shiva et qu'il écoute vos prières directement.
5. Il rend votre colère acceptable et tolérable: Shiva peut vraiment se mettre terriblement en colère par moments et libérer ses pouvoirs destructeurs. Personne ne veut voir Shiva en colère, même les dieux, car quand il est en colère, il peut faire des choses terribles. Ce qui signifie que vous pouvez reconnaître votre colère comme un aspect de Shiva et ne pas vous sentir coupable.
6. C'est un très bon mari: Shiva traite sa femme Parvathi avec beaucoup d'amour et de respect. Il lui a non seulement fait une partie inséparable de lui, mais a également veillé à ce qu'elle reçoive le même honneur en lui donnant une place pour s'asseoir à ses côtés, ce que de nombreux hindous et même des dieux comme Vishnu et Brahma ne considèrent pas nécessaire. Ce qui signifie que s'il y a une divinité qui mérite vraiment notre amour et notre respect et qui représente les valeurs d'aujourd'hui, c'est bien Shiva.
7. C'est un membre de la famille: Shiva aime sa famille et ses enfants autant qu'il aime ses fidèles. Il a également une famille élargie de dieux et de ganas, qui l'aiment beaucoup et qui aiment passer leur temps en sa compagnie. Cela signifie que Shiva peut apprendre des valeurs familiales et de l'importance des relations amoureuses et affectueuses.
8. Il a des pouvoirs immenses: Shiva a des pouvoirs immenses. Il détruit notre souffrance, le poison de la vie humaine, et élimine de nous des impuretés telles que l'ignorance, l'égoïsme, l'illusion, l'attachement et l'orgueil pour faciliter notre croissance spirituelle. Ce qui signifie que si vous recherchez un changement ou une direction dans votre vie, il est la bonne divinité à adorer.
9. Il est le seigneur des animaux: Shiva a un grand amour et une grande compassion pour tous les animaux. Il les protège de la maladie, de la mort et de la destruction. Par conséquent, il est connu comme Pashupatinath. Ce qui signifie que si vous aimez les animaux et que vous voulez qu'ils soient protégés de la cruauté et bien traités, vous ne devriez adorer personne d'autre que Shiva et lui demander de leur donner une meilleure naissance dans leurs vies futures.
10. Il vous donne la sagesse et la connaissance: Shiva est l'instructeur du monde. Toute la connaissance découle de lui, en particulier la connaissance libératrice, sous la forme de Ganga. Il est à juste titre la source de tous les arts, métiers et sciences. Il est lui-même un bon musicien, danseur et chanteur. Ce qui signifie que vous devriez choisir Shiva comme votre gourou intérieur et l'adorer parce qu'il n'y a pas de meilleur gourou que Shiva dans toute la création.