



TTC-500

CURSO DE PROFESORES
DE YOGA Y FILOSOFÍA VEDANTA

Patrocinado por :



Centro Cultural en Valencia

Pl. Patriarca, 4 - 963 514 728 - VALENCIA

de Swami Omkarananda

TTC-500



© Julien Urrutia



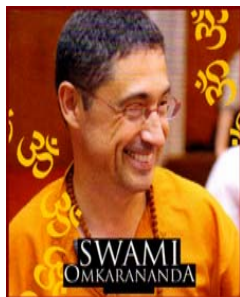
CURSO DE PROFESORES DE YOGA Y FILOSOFIA VEDANTA de Swami Omkarananda

TTC-500

La casualidad no existe. El Universo está orquestado maravillosamente.

Han hecho falta muchas vidas, esfuerzos y sufrimiento para que "tropezaras" con esta posibilidad, en este ahora, y esto merece nuestra celebración, seriedad y respeto.

Este Curso debería ser gratuito y perfecto y aunque todavía no lo sea, sí es profundamente honesto y comprometido. Pretende ser aquella oportunidad que a muchos nos hubiera gustado encontrar hace 30 años, sin las dificultades del idioma, la lejanía, el choque cultural, etc. Es una actualizada combinación entre la tradición y la ciencia de vanguardia, un maridaje pausado entre la ortodoxia y la erudición.



Intentamos facilitar la mejor experiencia formativa, en un mano a mano vivencial, donde la última respuesta se lee en los ojos y no en los libros, donde cabeza y corazón dejan de rivalizar y se aúnan camino de su propia trascendencia. Donde se disciplinan amorosamente el cuerpo, las energías y las voluntades.

Aunque todo el mundo conoce la palabra «Yoga», quizá haya tantas ideas y definiciones como mentes. Cada persona tiene su propia concepción de lo que es el Yoga, a veces excesivamente enfática, otras veces infravalorada, en ocasiones malinterpretada y, con frecuencia, desfigurada por razones distintas en cada caso. Los buscadores de la «Perfección» harían bien en tomarse las cosas muy en serio y no afrontar el tema como si fuera un problema sociológico, o algo con lo que obtener riquezas, nombre y fama.

Nada puede ser más querido para el ser humano que el Yoga si se sabe lo que realmente significa. No es sólo una asignatura de estudio que se escoja, como en la universidad, para conseguir un aprobado o un diploma. Es un sistema que tenemos

que integrar en nuestra vida personal y práctica cotidiana como un arte por el que nos situamos más cerca del ideal de la vida de lo que nos hallamos en nuestra situación o circunstancia actual.

Hacen falta buenos profesores de Yoga en este mundo enloquecido, donde se sobrevive entre el miedo y la esperanza, pero nadie puede dar lo que no tiene ni un ciego conducir a otro ciego. ¿Qué podemos dar a los demás si nuestra vida está enturbiada por las pasiones, el egoísmo y la ignorancia ante las inquietudes existenciales? A menudo, ni siquiera un consuelo psicológico para sobrevivir.

La madurez, a veces conquistada en el yunque del sufrimiento (este Curso es muy duro), impone, antes o después, sacar el ojo de la inteligencia de las cosas que no son (el mundo dual) y dirigirlo hacia el esplendor de la naturaleza esencial propia. Indudablemente esto implica un vuelco total de los valores, una revolución psicológica, un no acomodarse en la ineficaz línea horizontal, infructuosa, si no hacia la línea vertical del despertar, del descubrimiento de potencialidades maravillosas que son prerrogativas del alma humana.

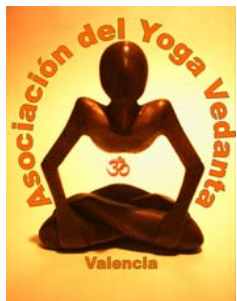


El gran maestro Swami Sivananda y todos sus seguidores, siempre han insistido en que la espiritualidad es un asunto de experiencia directa y práctica, resumiéndola en una frase clave: ***“Vale más un gramo de experiencia que una tonelada de teoría”.***



Yoga es una filosofía de orden realizador, transformador; no tiene como finalidad la simple especulación conceptual, sino la realización de un estilo de vida, de un estado de conciencia.

La dialéctica filosófica debería ser un preciso proceso de liberación del alma de las ilusiones mundanas, de las proyecciones divagativas, de los múltiples placeres sensoriales, proponiendo una visión del verdadero Ser.



Yoga es un término muy mal entendido y del que se abusa mucho actualmente. Debemos comprender que se trata de una palabra sagrada, que designa tanto el medio como el fin. Es la meta de la existencia humana. Se habla mucho de Yoga pero esta palabra ha sido hasta tal punto profanada que hoy en día incluso es sospechosa, aun cuando, ni siquiera se conoce con exactitud lo que realmente significa.

Tiene que quedar claro que el Yoga no consiste sólo en flexionar y estirar los miembros en distintas posturas. El Yoga no es tocar la campana o batir los címbalos en las ceremonias, ni mirar fijamente una vela o contemplar un punto en la pared mientras se cantan mantras. No es que estos procesos carezcan de significado, pero sólo son ayudas preliminares, muy preliminares, verdaderos puntos de partida en la larguísima marcha del estudiante de Yoga en su búsqueda de la Realidad.

Pero ¿qué es el Yoga en Serio?

Hay una definición superficial del Yoga como «unión», una descripción irreflexiva conocida por todos; pero no es fácil saber en qué consiste esa unión y quién es el que se une con qué. Y otra duda que se nos planteará es cuál es la finalidad de esa unión. En primer lugar, quizá no esté claro qué es lo que va a unirse en esta unión llamada Yoga. Y, en segundo lugar, ¿por qué vamos a esforzarnos por obtener dicha unión? ¿Qué vamos a ganar con ello? ¿Cuál es el objetivo y el misterio que se encierra tras ello? Estas dificultades psicológicas pueden presentarse y hay que aclararlas desde el principio.

El Yoga no es sólo un conjunto de prácticas si no la propia ciencia de la Vida. El Yoga promete curar todas nuestras enfermedades físicas, mentales, emocionales, espirituales. El Yoga promete la dicha perenne libre de todo sufrimiento, la perfección. El Yoga es lo que separa al hombre del dolor y lo instala en su propia Infinitud. Todos los sistemas de Yoga tienen en común la salud física, la disciplina ética, la concentración, el desinterés y el desarrollo de una visión universal. Es una ciencia que incluye a todos y está pensada para la vida práctica de todos. Está basado en escrituras universales, de origen ignoto, que trataron sobre la esencia de la Vida, la Ciencia de la Realidad, destinada a devolverle al hombre su herencia divina, su identidad olvidada.

“Todas las perspectivas sobre la Realidad son correctas pero parciales. El punto de vista más verdadero es el que las articula en una visión universal que no deja nada fuera. En consecuencia, el Yoga - y en particular su esencia, la meditación - es la ciencia de la ampliación gradual de la conciencia individual hasta su identificación con la Conciencia Universal, con Lo Absoluto” Amma-Shankara (Javier Ruiz).



Templo
Hindú

Sivananda
Ashram



¿A quién se dirige esencialmente el Yoga?

A aquellos que por experiencia directa, por intuición supraconsciente, fe en el principio de trascendencia, por madurez concienical, por sed de búsqueda de la Verdad, etc. pueden sentir la "llamada" a la *comprensión de si mismo*. El Yoga es la ciencia del autoconocimiento para el Ser. El Yoga conduce al ente a descubrirse como unidad, mientras que el individuo en general es multiplicidad, dicotomía, conflicto.

El Yoga no trata de convencer a nadie, ni le impone a nadie sus convicciones filosóficas y su praxis, si no que vive y se expresa en la dignidad de lo que es. Probablemente si alguien tiene del Yoga un concepto erróneo es porque algunos los han transformado en una mera profesión, en un mercado de simonía, en una parodia, degradando lo que es sagrado.



Yoga colma las escisiones, integra el mundo de la dualidad abarcando, de golpe, la esfera de lo sensible y de lo inteligible. Si se sigue con fidelidad y vocación, desvela la Bienaventuranza y la Plenitud de la Pura Conciencia, más allá de todo objeto-evento de cualquier orden y grado. Desde el pequeño amor, apropiador y egoísta, conduce al desvelamiento de ese Amor que se dona, que se ofrece a si mismo sin límites; Amor que no es debilidad, ni pasividad, ni pasión, sino comprensión sapiente y solar.

El curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta de SwamiOmkarananda se basa en las enseñanzas transmitidas por su maestro, Swami Vishnu Devananda, uno de los principales discípulos de Swami Sivananda. Swami Vishnuji fue enviado por su maestro a Occidente en 1957. Fue autor de El libro de yoga, Meditación y mantras, Karma y Reencarnación, entre otros.

La genialidad del trabajo de Swami Vishnu Devananda consiste en que no trató el Yoga como un acercamiento unilateral a la vida. Practicar asanas (posturas) solamente no es sino otra forma de ejercicio físico. Si uno se consagra solamente a controlar pranayama (respiración) está empeñado en una simple terapia. Si se repiten solamente mantras (invocaciones) se lleva a cabo una forma más de oración. El poder interior del Yoga se hace patente cuando los tres medios, asanas, pranayama, mantras, se unifican en una tarea de autodescubrimiento. Solamente entonces, cuando la disciplina del cuerpo, la mente y el espíritu se sintetiza, comenzamos a entrar en el más profundo misterio.

SWAMI SIVANANDA

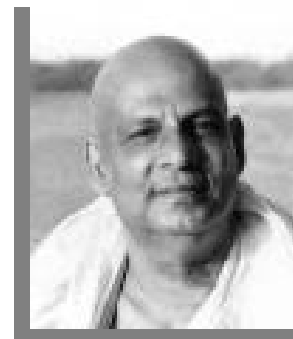
Swami Sivananda, uno de los más grandes maestros de Yoga del siglo XX.

Su Infancia y Juventud

Nacido en 1887, en Pattamadai, Tamil Nadu, India del Sur, Swami Sivananda, cuyo nombre era en ese momento KuppuSwami, fue un chico brillante. Su sorprendente anhelo y habilidad para aprender y asimilar conocimientos le ganó el respeto de sus profesores, quienes lo invitaron a participar en cirugías, ya en su primer año de carrera médica

El doctor KuppuSwami

El joven doctor KuppuSwami sintió un fuerte impulso para irse a Malaysia, donde comprobó que había mucha necesidad. Un día, el doctor KuppuSwami tuvo la





oportunidad de curar a un Sannyasin peregrino (renunciante, o Monje), quien lo instruyó en Yoga y Vedanta. Desde ese día, su vida cambió y, gradualmente, el doctor KuppSwami se volvió más introspectivo, no pudiendo dejar de reflexionar sobre las grandes cuestiones de la vida.

El Gran Sannyasin Swami Sivananda

Lleno de un deseo tremendo por el crecimiento espiritual y la iluminación, KuppSwami fue al norte de la India buscando a su Guru. En la ciudad santa de Rishikesh (que significa "la morada de los sabios"), KuppSwami descubrió a su Guru, quien le dio Sannyasa (votos de renunciación de un monje). Luego de hacer esos votos, Swami Sivananda Saraswati, como sería conocido de allí en adelante, y durante los diez años siguientes aproximadamente, comenzó un Sadhana (prácticas espirituales) y Tapas (austeridades), diario y sumamente intenso.

Swami Sivananda, Maestro del Mundo

Desde entonces, Swami Sivananda se convirtió en uno de los maestros de Yoga más prolíficos que nunca haya existido. Escribió personalmente, a mano (no había computadoras en aquel entonces), más de 200 libros sobre temas vinculados al Yoga y a la Filosofía. Las enseñanzas del Maestro Sivananda pueden resumirse en estas 6 palabras:

"Sirve, Ama, Da, Purifícate, Medita, Realízate".



SWAMI VISHNU DEVANANDA

Fundador de los Centros Internacionales Sivananda de Yoga Vedanta, Swami Vishnu-Devananda fue una autoridad mundial en Hatha y Raja Yoga.

Swamiji nació en Kerala, al sur de la India, en 1927. Siendo adolescente, sin recursos financieros para la Universidad, se alistó en el ejército para recibir la educación científica que tanto deseaba. Durante este tiempo, mientras buscaba en la papelería algo que se le había perdido, sus ojos se detuvieron en un escrito titulado "20 instrucciones espirituales" por Swami Sivananda. El panfleto comenzaba: "Un gramo de práctica es mejor que toneladas de teoría". El carácter práctico y el inherente poder de estas sencillas palabras condujo a Swamiji a viajar a través de la India durante un permiso de 36 horas para conocer a Swami Sivananda en la lejana Rishikesh, en los Himalayas. Esta breve visita dejó tal impresión en la mente del joven que resolvió volver tan pronto como le fuera posible.

Conociendo al Maestro

En su segunda visita, el joven discípulo recibió dos poderosas lecciones de Swami Sivananda. La primera lección vino cuando Swami Vishnu-Devananda se sintió demasiado tímido y un poco arrogante para inclinarse ante el Guru Swami Sivananda, por lo que el Maestro Swami Sivananda se postró por completo ante el joven estudiante, dando una lección de humildad.

La segunda lección llegó durante un Arati (ceremonia de adoración) al Ganga (Río Ganges). Swamiji estaba perplejo y dubitativo, ya que se cuestionaba cómo era posible que personas inteligentes adoraran lo que científicamente es tan sólo H₂O. Entonces, el Maestro sonrió sutilmente y miró a Suamiji, quien de inmediato percibió el río como una vasta, brillante, luz cósmica". Swami Sivananda invitó entonces al joven a permanecer en el Ashram para estudiar y convertirse en Yogui. Swami Vishnu-Devananda espontáneamente respondió "Sí".



En lo que pienses te convertirás. Piensa: “Soy fuerte”, y te harás fuerte. Piensa: “Soy débil” y te harás débil. Piensa: “soy un necio” y te convertirás en un necio. Piensa: “soy un sabio o Dios” y sabio o Dios serás.

El entrenamiento

Durante 10 años, Swami Vishnu-Devananda permaneció en el Sivananda Ashram y fue entrenado en todos los aspectos del Yoga por Swami Sivananda.

Swami Vishnu-Devananda rápidamente se convirtió en un excepcional adepto en el sendero de Hatha Yoga y era además un entusiasta e incansable Karma Yogui. Un día, Swami Sivananda entregó a Swamiji un billete de 10 rupias (¡menos de un dólar!) y sus bendiciones para viajar a Occidente y difundir las enseñanzas de Vedanta. “**Las personas están esperando**” fueron las palabras del Maestro. Swamiji como un maestro mundial

La energía sin límites de Swamiji y su profunda inspiración lo condujeron a fundar y dirigir los Centros Internacionales Sivananda de Yoga Vedanta, que actualmente superan los 80 centros de Yoga y 7 Ashrams, más muchos Centros y profesores afiliados.

Swami creó el primer Curso para la Formación de Profesores de Yoga, que hasta la fecha ha entrenado a más de 15.000 profesores certificados en el campo del Yoga y la espiritualidad.

Uno de sus toques brillantes fue resumir estas antiguas y vastas enseñanzas en cinco principios de Yoga, los cuales son fáciles de entender y convenientes para incorporar en la práctica diaria.

El Swami volador y las misiones de paz

A lo largo de toda su vida, Swamiji estuvo profundamente interesado en el bienestar del mundo y el constante desastre de las guerras. Esto lo llevó a aprender a volar y luego a pilotar personalmente un pequeño avión por encima de muchas de las zonas conflictivas del mundo. No sólo tuvo éxito en incitar a debates y concienciar a los medios informativos, sino que también “bombardeó” estas zonas devastadas por la guerra con flores y panfletos de paz mientras repetía el Mantra para la paz: Om Namō Narayanaya.

SWAMI OMKARANANDA

Omkar fue discípulo directo de Swami Vishnudevananda, uno de los más grandes maestros de Yoga de nuestros tiempos.



Obtuvo el título de Yogui Siromani (profesor) en 1978 en Val Morin – Canadá. Como miembro del staff Sivananda, dio clases en diferentes Ashrams y Centros y colaboró con Swami Sivajiotirmayananda poniendo en marcha el Centro de Yoga Sivananda en Barcelona junto a Radha. Desde 1980, con la ayuda de Nandy, organiza y dirige durante 8 años el Centro de Yoga Sivananda en Valencia, en honor a Swami Vishnu, y funda la Asociación del Yoga Vedanta en España.

Regresó con su maestro a Canadá (1982) para graduarse como Yogui Acharia – maestro de yoga, la más alta titulación en la enseñanza del Yoga. Estudia Medicina (Universidad de Valencia) y Psicología (UNED), organizando la Asociación Española de Investigación de la Columna Vertebral bajo los auspicios del Departamento de Anatomía de la Facultad de Medicina de Valencia, la presidencia del profesor Robles Marín y los principales exponentes de la escuela traumatológica francesa.



En 1993 (año del samadhi de su maestro), es iniciado en la orden de los Sannyasines por Sw. Siddhesvarananda. Desde entonces es conocido como Swami Omkarananda. Su profundo conocimiento del Yoga aplicado a la salud le ha colocado en una posición de referencia para muchos sanadores. Es pionero en la aplicación de técnicas psicofísicas de Yoga en fibromialgia, depresión, patologías vertebrales, estrés, psoriasis, alergias, asma, etc.

Funda, por lealtad, el Centro de Yoga en Roma. Son muchos los alumnos, incluso del Vaticano, que durante cinco años atienden a sus clases e incluso se gradúan como profesores. La prensa religiosa destacó su brillante trabajo ecuménico.

Imparte incansablemente conferencias, cursos y retiros. Participa en programas de radio y televisión en España e Italia. Son muchos los profesores avanzados de Yoga que han crecido bajo su tutela directa. En el 2004, funda la Asociación de Estudios Védicos e inaugura el Templo Hindú de Valencia.

Actualmente promueve el Centro Cultural de la India y sus YOGA NEWS. Enseña Hinduismo en la Cátedra de las Tres Religiones de la Universidad de Valencia.

El 8 de septiembre del 2006, aniversario de Swami Sivananda, funda el Templo Hindú de Valencia – Sivananda Ashram en su memoria.

Su curso Avanzado de Formación de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta TTC-500 es considerado uno de los más rigurosos y completos de Europa, a él asisten estudiantes de varios países y colaboran las principales autoridades del Yoga y del Vedanta. Es profesor en la Cátedra de las Tres Religiones de la Universidad de Valencia.

Preside la Federación Internacional de Yoga Clásico.

El Centro Cultural de la India de Valencia es uno de los organismos oficiales más dinámicos de nuestro país ofreciendo actividades y enseñanzas para la difusión de la cultura milenaria de la India.

Son bienvenidos todos aquellos buscadores sinceros que sean capaces de dejar el ego en el armario, los prejuicios en casa y que dispongan de una mente abierta y elástica para aprender a ver.





¿QUIÉNES SOMOS?

 Volver



[SWAMI OMKARANANDA](#)
Acharya



[SWAMI SHANMUGANANDA](#)
Acharya



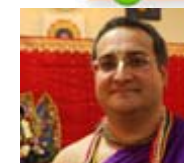
[SWAMI KRISHNANANDA](#)
Acharya



[SESHA](#)
Iván Oliveros
Maestro Advaita



[DR. BHARAT NEGI](#)
Médico Ayurveda



[KRISHNA KRIPA DASA](#)
Sacerdote Hindu Vaishnava



[Prof. VICENTE MERLO](#)
Dr. en Filosofía
Univ. Auto. Barcelona



[Prof. JAVIER RUIZ](#)
Dr. en Filosofía
Univ. Comillas Madrid



[Pilar Luna Calatayud](#)
Licenciada en
Medicina y Cirugía



[ENRIQUE GALLUD](#)
Filósofo y Lingüista



[Prof. JOSE Mª FERICGLA](#)
Dr. en Antropología
Univ. Barcelona



[Prof. ALICIA SOUTO](#)
Dr. Literatura India
Univ. Salvador BA



[Prof. Mª CARMEN GRACIA](#)
Catedrática Historia Arte



[VISHAL KRISHAN SHARMA](#)
Astrología Védica



[TARUN KANTI ACHARIA](#)
Maestro Nada Yoga



[KALPANA NEGI](#)
Cocina India



[KATYAYANI DEVI DASÍ](#)
Bharatnatyam
Danza Clásica



[Prof. LAIA VILLEGAS](#)
Profesora Sánscrito



CURSO PROFESORES TTC-500





TODOS LOS BUSCADORES SINCEROS TIENEN SITIO EN EL CURSO DE PROFESORES

Para llevar a cabo esta formación, no es necesario tener la intención de ejercer el oficio de profesor de Yoga, aunque al terminar será una tentación irresistible y una forma de continuar aprendiendo.



A lo largo del curso, la evolución de algunos alumnos es imprevisible: mientras algunos sin mucha preparación consiguen logros insospechados otros, con sólida educación, parecen no avanzar. Este fenómeno nos demuestra que el Yoga no depende de la erudición y la influencia de los samskaras de vida

anteriores. Hemos constatado una especie de predestinación en los estudiantes que compartirán esta experiencia. Sin duda, es el karma el que traerá a unos alumnos y no a otros. No hay casualidades.

El valor profundo de esta experiencia única es reconocido hasta por los más críticos. Esta inmersión no puede compararse a las clases periódicas de una hora por otros métodos.

Es necesario contar con un profundo deseo de impregnarse de la energía tranquila y equilibrada del Yoga y transmitirla a los demás. La edad no constituye ningún factor en la efectividad del Yoga. La enfermedad y los trastornos no disuaden de su práctica. La ocupación profesional, la confesión religiosa o la formación académica quedan preservadas al margen de este entrenamiento Universal.

Este Curso no es una gimnasia intelectual, es una experiencia.

Recibimos uno de los entrenamientos mentales más intensos del mundo con la finalidad de aprender a ver más allá, incluso en lo cotidiano, un sentido trascendental de la existencia.

UN FIN DE SEMANA AL MES, UN TIEMPO BIEN ADMINISTRADO

El curso está diseñado para que se desarrolle durante un fin de semana al mes durante 20 meses, con un total de 500 horas presenciales

Swami Vishnu Devananda inventó el exclusivo sistema de entrenamiento: las vacaciones yóguicas y el Curso Intensivo de Profesores, que se lleva a cabo durante cuatro semanas seguidas.

Sin embargo la experiencia en nuestros tiempos demuestra que los estudiantes comienzan a experimentar una importante saturación a partir de la segunda semana de aprendizaje. El cambio es tan radical y los conocimientos tan ajenos a la vida ordinaria que surgen rebotes de ego y lesiones físicas que no tienen una justificación orgánica. Esta reflexión no desmerece en absoluto la experiencia única del curso intensivo de Swamiji pero ni los tiempos son los mismos, ni nosotros tenemos su sabiduría ni su infinita capacidad de iluminar el alma de los estudiantes.

Sin embargo, teniendo en cuenta todas estas razones y considerando que **no hay que hacer deprisa las cosas que son para siempre**, el Curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta de Swami Omkarananda, dosifica el curso en fines de semana mensuales, durante dos años, pero extremadamente intensos (500 horas presenciales).

El alumno recibe una enseñanza que abarca todos los aspectos de la práctica, teoría y filosofía del Yoga y vive la experiencia directa de una apertura de su





conciencia a nivel físico, mental y espiritual. En contacto con un profesor experimentado, se da cuenta de los límites falsos de su conciencia. Y es que, en la formación se sigue el sistema indio tradicional del Gurukula, que Swami Vishnu Devananda impulsó, en el cual el profesor y el alumno comparten juntos en el Ashram. A través de la convivencia diaria, el pupilo adoptaba la forma de vida de su maestro y absorbía todos y cada uno de sus conocimientos. Por otra parte, el diseño circular de los cursos permite incorporarse a lo largo de todo el año lo que permite una interesante simbiosis entre alumnos de diferentes niveles.

EL CURSO DE PROFESORES DE YOGA Y FILOSOFÍA VEDANTA SE CENTRA EN EL ESTUDIO DE LOS DIFERENTES YOGAS SEGÚN EL CRITERIO DE SÍNTESIS DE SWAMI SIVANANDA :

- ASTHANGA YOGA (HATHA Y RAJA),
- KARMA YOGA,
- BHAKTI YOGA,
- JÑANA YOGA,
- KUNDALINI YOGA

Incluye una intensa preparación psicofísica a través de las más variadas técnicas:

ASANAS (posturas de Yoga)

Consisten en la práctica diaria y detallada del Saludo al Sol y las posturas de Yoga.

No es necesaria una flexibilidad especial, el Yoga no es una competición.

Beneficios que se pueden obtener a través de estas posturas:

Control de las emociones

Aumento de la capacidad de concentración

Buena forma física

Eliminación de los problemas de aerofagia, hidropesía y reumatismo.

Cura de los problemas digestivos

Estimulación de la circulación sanguínea.

Regulación del funcionamiento de la glándula tiroides

Flexibilidad de la columna vertebral, tobillos, rodillas y caderas .

Mantenimiento de la tonicidad y flexibilidad muscular hasta edad avanzada.

Normalización ciclotímica.

PRANAYAMA

Técnicas respiratorias para el control del Aliento Vital (PRANA): Kumbakas, purificaciones, hiperventilaciones, regulaciones de alternancia, Bhandas, Mudras, etc,

Entre sus efectos destaca el aumento de la capacidad pulmonar, relajación del sistema nervioso, equilibrio de los hemisferios cerebrales, purificación de los nadis (canales sutiles de energía) y el despertar de la energía espiritual interior.

Incluye la práctica del Kapalabhati (limpieza de los pulmones), Anuloma viloma (respiración alternada), Samanu (purificación mental de los nadis), así como 8 pranayamas principales: Ujjayi, Surya, Bheda, Bhatrika, Plavani, Murcha, Sitali, Sitkari, Brahmari.

Sin el control de la respiración, directa o indirectamente, es muy difícil el control mental.



RELAJACION

Aprendizaje y práctica de las técnicas más avanzadas de relajación basadas en el Nidra Yoga, con las cuales se alcanzan importantes estados especiales de reposo y conciencia.

PURIFICACION Y DIETA

Con los Kriyas : Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli y Basti conseguimos una buena limpieza y purificación de los ojos, nariz, lengua, vías respiratorias, esófago y estómago, órganos internos e intestino grueso, etc.

“Simplifica tu vida, purifica tu corazón. Aniquila el egoísmo y la soberbia. Cultiva el amor cósmico. Practica la autodisciplina. Sirve a todos. Ama a todos. Escucha, reflexiona, medita. Inquiérete y concóctete. Vive en lo Eterno.”

La alimentación sigue el patrón lacto-vegetariano de los Ashrams clásicos en todo el mundo. La vida yóguica excluye el sacrificio de animales y el consumo de sus cuerpos muertos, por una cuestión elemental de higiene, respeto a la vida y no violencia.

MEDITACION

**“En la Oración habla el hombre y escucha Dios.
En la Meditación habla Dios y escucha el hombre”**

El objeto de la Vida es la Conciencia y la Felicidad Absolutas.

Cuando prescindimos del oleaje de nuestra mente, la tormenta terrorífica se convierte el agua cristalina inofensiva que nos permite ver más allá de nuestros sueños de miedo y muerte.

La meditación es el conjunto de técnicas, practicadas a diario, para conseguir esa paz interior que nos lleva a la autorrealización. El Yoga es la unión con el Absoluto, con la Divinidad, con el Todo, con la Gran Nada. Es el darse cuenta de que nunca existió la separación, que el mundo sólo fue un sueño loco de una mente amnésica.

CONVIVENCIA EN EL ASHRAM

El mágico entorno del Templo donde celebramos los retiros, reúne el aislamiento, el silencio y las fuerzas telúricas que permiten disfrutar de uno de los entrenamientos mentales más duros del mundo.

El Centro Cultural de la India, ofrece el espacio sagrado del Templo Hindú de Valencia – Sivananda Ashram que ha sido adaptado especialmente para este propósito. El pranayama en este lugar embriaga especialmente y las meditaciones elevan la conciencia hasta un lugar donde el ruido del mundo no puede llegar.

La práctica y las enseñanzas del Yoga requieren autodisciplina y pureza. En este espíritu se basan las reglas del Ashram, que son las siguientes:

- Está prohibido consumir carne, pescado, huevos, ajo, café, té, cebolla, alcohol, tabaco y drogas.
- Asistencia obligatoria a todas las clases del seminario.
- Se usa el uniforme en las clases teóricas y la meditación.
- Adaptación a la vida comunitaria del Ashram. En las clases teóricas, se mantendrá el debido respeto manteniendo la espalda erguida y sin apoyarse en la pared. Los zapatos se dejarán fuera del Templo.



Certificado y exámenes finales,

El Curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta de Swami Omkarananda incluye unas pruebas finales que evaluarán la solidez de los conocimientos y la experiencia adquirida, siguiendo las recomendaciones de Control del Consejo Mundial de la International Yoga Federation

1. Memorización de mantras (Dyana Slokas).
Es indispensable superar esta prueba para continuar con el resto.
2. Un examen escrito de varias preguntas, que se realizará en el retiro nº 21.
3. Impartir una clase de asanas para personas con diferentes características: niveles 1-5, o embarazadas, o ancianos, o niños, etc.
4. Una tesis escrita de 70 páginas, guiados por un Acharya, de tema libre pero de especial motivación para el alumno (Opcional)
5. Exposición oral de la tesis, en su caso.



A pesar de la aparente dificultad de las pruebas, muchos alumnos consiguen superarlas con éxito.

Al finalizar el curso y tras haber pasado las pruebas finales, los alumnos recibirán el certificado de la **Federación Internacional de Yoga Clásico**, con la homologación del Consejo Mundial de la

International Yoga Federation.

El título conseguido es el de:

YOGUI ACHARYA – Profesor de Yoga y Filosofía Vedanta.

UN PRECIO ASEQUIBLE A TODOS LOS BOLSILLOS

- Cada retiro supone un desembolso de **150 €**, comidas incluidas.
- Se requiere un pago en depósito de 6 seminarios (**900 €.**) para ser aceptado al Curso. Incluyen el primer y los 5 últimos seminarios, más los derechos de examen y titulación.
- **LOS SIGUIENTES PAGOS SE REALIZARAN ANTES DE LOS 10 DIAS PREVIOS A LA CELEBRACIÓN DEL SEMINARIO.**
- Los pagos no son retornables.
- **Las ausencias injustificadas o justificadas con menos de 10 días de antelación serán penalizadas con 75 € a descontar del depósito.**
- Ver contrato de prestación de servicios formativos adjunto

¿Qué se debe traer?

- Los Libros de Texto (ver bibliografía)
- Mala (rosario de 108 cuentas – NO de hueso)
- Uniforme TTC
- Cuaderno de notas.
- Lienzo de meditación





PROGRAMA DIARIO

Clases 90 min. Control asistencia

SABADO

- 7:00 MEDITACION, KIRTAN, BIENVENIDA
- 9:00 ASANAS: Ganesha-hall Docencia
 Krishna-hall Prácticas
- 10:45 Té+snacks
- 11:00 Bhagavad Gita
- 12:45 CLASE II
- 14:15 Buffete libre Comida India (Sátvica)
- 16:00 CLASE III
- 17:30 Test 3 preguntas
- 18:00 ASANAS: Ganesha-hall Prácticas
 Krishna-hall Docencia
- 19:30 Té+snacks
- 20:00 MEDITACION, KIRTAN
- 21:15 PRASNOTARA - COLOQUIO
- 22:00 DESPEDIDA

DOMINGO

- 7:00 MEDITACION, KIRTAN, BIENVENIDA
- 9:00 ASANAS: Ganesha-hall Docencia
 Krishna-hall Prácticas
- 10:45 Té+snacks
- 11:00 CLASE I (sábados Gita)
- 12:45 CLASE II
- 14:15 Buffete libre Comida India (Sátvica)
- 16:00 CLASE III
- 17:30 Test 3 preguntas
- 18:00 ASANAS: Ganesha-hall Prácticas
 Krishna-hall Docencia

EN EL PROGRAMA TEÓRICO DEL CURSO DE PROFESORES DE YOGA Y FILOSOFÍA VEDANTA DESARROLLA UN TEMARIO TAL Y COMO SE RELACIONA PERO SE CENTRA EN EL ESTUDIO DE LOS DIFERENTES YOGAS

- 1.- HISTORIA Y ORIGEN DEL YOGA
- 2.- MAESTROS DE LA INDIA
 - 2.1.- SWAMI SIVANANDA
 - 2.2.- SWAMI VISHNUDEVANANDA
- 3.- SIVANANDA – EL YOGA DE SINTESIS
- 4.- LOS 4 MARGAS DEL YOGA
 - 4.1.- ASTANGA YOGA
 - 1.- HATHA YOGA
 - o Estudio detallado de los ORIGENES DEL HATHA YOGA de Alicia Souto: Hatha Pradīpikā, Gheranda Samhitā y Goraksa Shataka

A.- Yama

B.- Niyama

- Deontología y ética profesional:
- a.- Relación con uno mismo
 - b.- Relación con los alumnos
 - c.- Relación con la sociedad
 - d.- Relación con los colegas/compañeros
 - e.- Trabajo voluntario

C.- Asanas

- a.- Estructura de una sesión:
 - Interiorización
 - Calentamiento
 - Estiramiento – tonificación – relajación
 - Respiración – meditación
- b.- Asanas subdivididas en:
 - Estiramientos
 - Posiciones de equilibrio
 - Extensiones
 - Flexiones
 - Flexión lateral
 - Rotaciones
 - Postura sobre la cabeza



Posturas sobre brazos
Asanas dinámicas y estáticas
Activando chakras
Desbloqueando energías
Asanas en la gestación
Asanas en la infancia
Asanas en la 3ª edad
Asanas en patologías y terapia

c.- Pedagogía

Los 5 Puntos Básicos
Ejercicio
Relajación
Respiración
Dieta
Control Mental

3 tipos profesores/ 4 tipos de alumnos
Didáctica y metodología:
Clases de grupos e individuales
Estructura de una sesión
Motivación.

Clase para principiantes :
Una sola primera vez (clase de prueba)
5 niveles

d.- Estudio detallado de las posturas de yoga

Definición y pedagogía de las asanas
Objetivos de la enseñanza y ejemplos prácticos
Motivación de una práctica definida
Variantes
Beneficios y contra-indicaciones de la asana
Combinación de asanas
La asana y la energía
Simbología de las asanas principales y secundarias
Asanas terapéuticas (yoga terapia)

D.- Pranayama

a.- Re-educación para fomentar la respiración adecuada (ritmo, volumen, fases de la respiración, etc.) en la vida cotidiana.,
b.-Control de la energía a través de la respiración
c.- Pranayama acorde con las escrituras yóguicas tradicionales

d.- Bandhas
e.- Mudras principales y secundarios
f.- Kumbakas mayores, menores y meditativos
g.- Chakras
h.- Símbolos de los sonidos de cada chakra

2.- RAJA YOGA

A.- Relajación

Nidra Yoga (técnicas de relajación profunda, resolución y meditación)

(Ver libro: *Yoga Nidra de Swami Satyananda*)

Antahvikrama (peregrinaje interno)

Relajación dinámica

Relajación estática

Técnicas de relajación

B.- Prathyahara - interiorización

Adopción de técnicas que favorecen la anulación de los sentidos

Kendra Laya

Símbolos, colores, vehículos asociados con los chakras

La práctica de Pratyahara

C.- Dharana - concentración

Herramientas que inducen a la concentración

Posturas y respiración para activar la concentración

Yantra y Mandala

Técnicas y materiales para activar la concentración

D.- Dyana – meditación

Definición de Meditación

Mantra y Japa Yoga

El Mantra

Meditación espontánea

Meditación inducida

Técnicas de Meditación

Saguna

Nirguna

Meditación en los Chakras

El Om y el Silencio

Meditación Vipassana

Obstáculos físicos en la meditación

Obstáculos psíquicos en la meditación

Obstáculos mayores en la meditación

Experiencias



E.- Samadhi – superconsciencia

Estados alterados de consciencia
Contemplación mística
Samadhi no dual
Sustancias psicotrópicas, enteógenas.
Etnopsicología
7 Bhumikas
El Poder del Pensamiento
Siddhis
Niveles consciencia y fases del sueño

Estudio detallado de:

Raja Yoga Sutras de Patanjali
Concentración y Meditación de Sw. Sivananda
El Pensamiento y su poder de Sw. Sivananda
Meditación y Mantras de Swami
Vishnudevananda

4.2.- KARMA YOGA. La vía de la Acción y del Servicio Desinteresado Sw. Krishna

- 1.- FILANTROPIA
- 2.- DESAPEGO A LOS FRUTOS DE LA ACCIÓN
- 3.- LA ACCIÓN EN LA INACCIÓN Y LA INACCIÓN EN LA ACCIÓN
- 4 VOLUNTARIADO

4.3.- BHAKTI YOGA. La vía del Amor y la Devoción

- 1.- EL AMOR PURO
- 2.- DIKSHA – La Iniciación
- 3.- EL RITUAL Y LA CEREMONIA
- 4.- LA OFRENDA Y EL SACRIFICIO (SACR-OFICIO)
- 5.- KIRTAN Y BHAJANS
- 6.- TANTRA. EL ARTE DEL AMOR CONSCIENTE
- 7.- KUNDALINI Y TANTRA YOGA

Estudio detallado de:

Srimad Bhagavatam de Vyasadeva
Yoga Vashista de Valmiki

4.4.- JÑANA YOGA



La vía del Discernimiento y la Filosofía

Estudio detallado de:

Vivekacudamani de Shankara
Un Curso de Milagros
Búsqueda de la Nada SESH
Eterno Presente de SESH

4.5.- KUNDALINI YOGA

Estudio detallado de Swami Sivananda

- o Kundalini Yoga
- o Tantra, Nada y Kriya Yoga

5.- CUERPOS Y FUNCIONES

5.1.- EL ATMAN Y LOS 3 CUERPOS HOMBRE

5.2.- MUERTE Y REENCARNACIÓN

5.3.- CUERPO FÍSICO

- Sistema Circulatorio y su patología
 - Tensiómetro
- Sistema Digestivo y su patología
 - Nutrición: Lípidos y Carbohidratos, Proteínas y Vitaminas, minerales y oligoelementos
 - La dieta natural
 - Ayuno y Kriyas
- Sistema Endocrino y su patología
- Sistema Excretor y su patología
 - Sistema Óseo y su patología
 - Alineación Corporal
- Sistema Muscular y su patología
 - Mecánica del movimiento
- Órganos Internos y su patología
- Sistema Respiratorio y su patología
 - Tabaquismo
- Anatomía Topográfica Básica
- Primeros Auxilios

5.4.- CUERPO BIOGENÉTICO



Pranas

Chakras y Nadis
Aura, Kirlian y Korotkov
Cuerpo Astral y Misterios de la Mente
Vyayam de Swami Shankarananda

5.5.- CUERPO PSICOLÓGICO

Yoga y Psicoterapia
La mente del aspirante
La Paz y el Estrés, Fobias y Adicciones
El sueño y sus trastornos
Psicosomática
La inteligencia emocional
La historia personal y la neurosis
Psicología transpersonal
La experiencia de la propia muerte
El ego y la importancia personal
El Otro y el Sexo

6.- FILOSOFIA

6.1.- FILOSOFÍA Y PROPÓSITO DEL YOGA
6.2.- EN BÚSQUEDA DEL SENTIDO
6.3.- LOS 6 DHARSANAS
6.4.- LOS VEDAS

Estudio detallado de:

Bhagavad Guita de Vyasa
Upanishads

Prashna, Kena, Mandukya, Isha, Sarvasara, Atarvashira,
Hamsa, Yogatattva, Katha, Svetasvatara, Brahmabindu, Kaivalya,
Mundana, Yogadarshana, Chandogya Upanishad.

6.5.- MITOLOGIA HINDU

6.6.- VEDANTA

1.- DVAITA
2.- ADVAITIA

Vedanta Advaita de SESHU

6.7.- EL ABSOLUTO Y LA EVOLUCIÓN PRAKRITI
6.8.- BRAHMAN, BRAHMA, 3 GUNAS
6.9.- TIEMPO Y ESPACIO
6.10.- YOGA Y FÍSICA TEÓRICA
6.11.- LA LEY DEL KARMA
6.12.- SATCHIDANANDA
6.13.- UNIDAD EN LA DIVERSIDAD

7.- CULTURA INDIA

7.1.- INDIA
7.2.- HISTORIA DE LA INDIA
7.3.- HISTORIA DEL HINDUISMO – Javier Ruiz Calderón
7.4.- MÚSICA Y DANZAS – Katyayani Devi Dasi
7.5.- COCINA INDIA Ms. Kalpana Negi

7.5.- NOCIONES DE SÁNSCRITO

1.- ALFABETO
2.- PRONUNCIACIÓN

8- AYURVEDA - Dr. Bharat Negi

8.1.- HISTORIA
8.2.- DOSHAS
8.3.- MEDICINA AYURVÉDICA
8.4.- PANCHAKARMA
8.5.- HIERBAS
8.6.- SHIRODHARA
8.7.- MASAJE AYURVÉDICO



BIBLIOGRAFÍA

Libros de texto

El libro de yoga	Vishnudevananda, Swami. Ed. Alianza
Meditación y Mantras.	Vishnudevananda, Swami. Ed. Alianza
El nuevo libro de Yoga	Ed. Integral
Bhagavad Guita.	Swami Sivananda, Ed. E.L.A.
Senda Divina	Sw. Sivananda Ed. E.L.A.
Concentración y Meditación	Sivananda, Swami. . Ed. E.L.A.
LOS ORIGENES DEL HATHA	Vers. Alicia Souto Ed. E.L.A.
Raja Yoga Sutras Patanjali	"La Via de la Realización" Raphael
Yoga como ciencia Universal	Swami Krishnananda
Breve Historia Hinduismo	Javier Ruíz Calderón
Drig Drisya Viveka	Vedanta Advaita - Sesha
Campos de Cognición	Sesha
Paradoja Divina	Sesha
Eterno Presente	Sesha
La Búsqueda de la Nada	Sesha
Karma Yoga	Swami Vivekananda
Bhakti Yoga	Swami Vivekananda
Srimad Bhagavatam	Vyasadeva. . Ed. Bhaktivedanta Book
Vivekachudamani	Shankara.Raphael . Ed. Edaf
Astavakra Gita	vers. Swami Shankarananda
Yoga Vasishta	Valmiki. Ed. Etnos
Mandukyakarika	Gaudapada. Ed. Hastinapura
Upanishads	Coment. Raphael - Arca Sabiduría
Brahma Sutras	Consuelo Martín
El Evangelio de los Esenios	Papiros Mar Muerto - Qunram
Anatomía para Movimiento	Calais-Germain
VedantaSara	Swami Sadananda
Mandukyakarika	Gaudapada

CALENDARIO DE PROXIMAS CELEBRACIONES

Centro Cultural de la India - Patriarca, 4 - VALENCIA

2009

2010

ENE 16-17
FEB 20-21
MAR 12-13
ABR 17-18
MAY 15-16
JUN 12-13
JUL 10-11

AGO -----
SEP 12-13
OCT 17-18
NOV 14-15
DIC1 2-13

AGO -----
SEP 18-19
OCT 16-17
NOV 13-14
DIC 18-19

