



# Mindfulness & Yoga Institute

## Curso de formación de profesores de Yoga y Meditación

ADHYATMA YOGA. 3ª EDICIÓN. 2012 - 2014



Organiza:



Mindfulness &  
Yoga Institute



EL BOSQUE  
Madrid Sierra

El Yoga, después de milenios de existencia, como “filosofía pragmática” o si se quiere como “forma de vida”, viene a cubrir una vía que resurge poderosamente en el mundo, a la vez que las fuerzas antagónicas que la completan: descubrir lo sagrado de la experiencia humana.

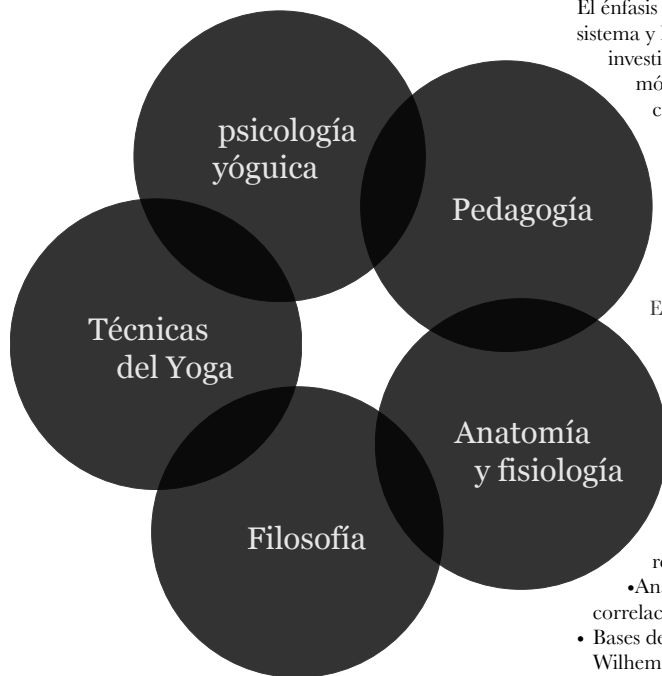
Y es que tenemos una forma de percepción del cuerpo, del medio y de la mente, fragmentada y estrecha. Encontrar medios para liberar al individuo del yugo del condicionamiento psicológico y descubrir la plenitud de Ser Humano es el sentido del cuerpo práctico del Yoga.

No es nuestro objetivo reducir a dos años una “ciencia” o “arte” que lleva toda la vida desarrollar, sino dar un paso definitivo e iniciático para comprender experimentalmente, con hechos tangibles, qué es el Yoga. De todo ello y tras la adquisición de un cuerpo de conocimiento profundo y coherente, si se quiere, se puede dar uno a la noble actividad de enseñar las técnicas del Yoga y acompañar a los neófitos en este apasionante viaje “interno”.

Adhyatma Yoga es el nombre de la formación, cuyo bautismo quiso invocar la esencia de este legado humano a través de un nombre que aparece en la katha upanishad y que es la primera referencia del Yoga como técnica:

*Esa esencia que deseas conocer, que es sutil y difícil de ver, está ahí, escondida en lo más profundo de ti. Fija todo tu pensamiento y toda tu investigación en esta esencia, antigua y radiante. A esta práctica se la llama Adhyatma Yoga. Con ella te elevarás por encima de la alegría y la tristeza.*

## Estructura del Curso



El curso está dividido en cinco módulos, que se complementan y se interconectan entre sí.

### 1./ FILOSOFÍA

En el contexto del Yoga, la filosofía es un instrumento útil de transformación. Se utiliza la razón como un medio para integrar las experiencias que emergen de la práctica en un mapa coherente. El intelecto al servicio de la búsqueda de la verdad: la finalidad de la filosofía en el yoga no es encontrar la Verdad, ya que la Verdad no puede reducirse a conceptos, imágenes o lenguaje, más bien, la finalidad de la filosofía es abrir campos de experiencia, es decir, trascender la propia fenomenología del individuo. El fin de la filosofía en el yoga es desvelar la realidad desnudándola de toda teoría o creencia.

Se estudiará la variada riqueza de las filosofías que han acompañado a las técnicas del yoga, los textos fundamentales que reflejan el espíritu de los antiguos rishis; yoga sutras y los upanishads, los textos básicos del tantra y su cosmogonía; shiva sutras, vijñana bhairava tantra y kularnava tantra entre otros y los tratados hatha yóguicos que muestran la profundidad de este sistema; hatha yoga pradipika, gheranda sanghita, tattwayogabindu y yogaswarodaya.

Trazaremos el corpus teórico de la moderna psicología transpersonal y de sus principales autores; Jung, Wilber, Naranjo, Blay (Blay, 1965; C. G. Jung, 1983; Carl Gustav Jung, 1960; Naranjo, 2003; Ornstein & Naranjo, 1977; Wilber, 1993, 2000), entre otros, con la finalidad de formar una comprensión más amplia de la filosofía perenne y su manifestación en la realidad occidental.

El énfasis se pondrá en los aspectos prácticos de cada sistema y las implicaciones reales en la Sadhana y la investigación personal de cada practicante. En este módulo se trazarán las bases del jñana yoga; como un sistema práctico, una técnica de meditación y revolución psíquica en sí misma.

### 2./ ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA.

Este módulo se centra en el estudio de:

- Anatomía y fisiología del ser humano desde la visión científica actual.
- Anatomía osteomuscular precisa para la correcta ejecución de las posturas yóguicas.
- Sistemas corporales. Aplicación a las técnicas del Yoga.
- Sistema nervioso central y bases de neurociencia aplicada a los estados de relajación y los estados contemplativos.
- Anatomía bioenergética según el Yoga y la correlación psique-soma.
- Bases de las Caracterologías según el modelo de Wilhem Reich, Lowen y Keleman (Keleman, 1981, 1989; Lowen, 1993, 1994, 2004, 2006; Reich, 1980, 1986).

La red teórica creada en el curso de formación de Nirakara tiene el objetivo de profundizar en las técnicas del hatha yoga desde una perspectiva heterodoxa y multi-disciplinar, un conjunto de conocimientos que nos permitan crear prácticas individualizadas que no sólo cumplan con los requisitos de seguridad propios de una práctica responsable, sino útiles y precisos instrumentos de evolución humana.

En este módulo de conocimiento se aplica un sistema de estudio riguroso que optimiza el aprendizaje:

- Recursos audiovisuales, videotutoriales y apuntes explicativos.
- Esquemas, mapas conceptuales y mapas mentales.
- Herramientas online de aprendizaje: atlas interactivos en 3d, test de evaluación continua, acceso a los repositorios de artículos de investigación, etc.
- Medios kinestésicos de aprendizaje; modelos anatómicos, masaje, manipulaciones corporales, profundización en el “toque” terapéutico.

Reconocemos que la tradición yóguica está experimentando un cambio profundo en la incursión en la realidad de occidente. Las ciencias cognitivas han encontrado un medio perfecto para completarse, porque la meditación aporta un enfoque directo y pragmático de la experiencia el cual carecía la ciencia (Varela, 1993). Por otro lado, la ciencia, con su inmenso potencial, aporta al Yoga la capacidad de elaborar técnicas cada vez más precisas, seguras y efectivas.

### INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

Uno de los grandes retos del instituto es optimizar los métodos de aprendizaje. Seguimos los principios del Yoga y las influencias de grandes aportes contemporáneos sobre didáctica y educación. Se puede ver una selección de estos trabajos en la bibliografía (Aurobindo, 2005; T. Buzan & Buzan, 2006; Langer, 1998, 2006; Robinson, 2011; Robinson & Aronica, 2010; Scharmer, 2009; Schoeberlein & Sheth, 2009)

### MATERIAL DIDÁCTICO

Para facilitar la asimilación del conocimiento de cada módulo se apoyan las clases presenciales con textos y esquemas, lecturas seleccionadas, videotutoriales y audiotutoriales. El alumno tendrá un material de referencia básico, pudiendo en todo momento consultar la colección de libros de consulta de la formación.

### PLATAFORMA E-LEARNING

Además de las sesiones presenciales, disponemos de una [plataforma e-learning](#) en donde se propondrán actividades, habrá un contacto continuo con los profesores y se seguirá el ritmo de aprendizaje con trabajos y test online.

### PRÁCTICA PERSONALIZADA

La sadhana, o práctica yóguica es el núcleo de la formación. Durante todo el programa se hará un seguimiento individual de cada alumno.

### CREACIÓN DE PROYECTOS

La creación de proyectos tutorizados por el instituto ayudará a saber utilizar un conjunto de herramientas y procesos elementales en la creación de un proyecto de aplicación de técnicas a una determinada población o la investigación de un aspecto o técnica determinado

# Curso de formación de profesores de Yoga y Meditación

## 3./ PEDAGOGÍA

La praxis en la actividad profesional como profesor de yoga, ya sea a grupos heterogéneos, grupos con una cualidad común específica o a una sola persona en una sesión individual, requiere de un estudio previo y de una preparación profunda. En muchos casos, si los grupos o las personas tienen una cualidad característica, por ejemplo, un embarazo, personas con alto nivel de estrés, una persona que quiere integrar una crisis, personas con enfermedades coronarias o algún tipo de parálisis o minusvalía, hace falta llevar a cabo una investigación exhaustiva para aplicar diestramente las técnicas del yoga.

En los dos años se harán prácticas variadas, proyectos, estudios e investigaciones con el ánimo de que cada practicante se sienta seguro y esté sobradamente preparado para esta actividad hasta en los detalles más pequeños.

En el curso se darán las bases pedagógicas necesarias para la realización de clases con fundamento, con humanidad, con espíritu, con ciencia, precisas, adaptadas y eficientes para la persona que requiera de los servicios del profesional. El espíritu de servicio y la humildad que late en esta antigua tradición debería ser la base de todo sistema pedagógico: adaptar el método a las personas y no las personas al método. Por ello enseñar las técnicas de yoga a hombres y mujeres que se acercan con una intención de auto-transformación es una acción sagrada y requiere una dedicación total y sincera.

## 3./ ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA

A lo largo de los 2 años de preparación, se estudian y desarrollan las técnicas principales del yoga de acuerdo a un modelo basado en cinco áreas. La intención de este modelo es crear una comprensión más precisa de las técnicas utilizadas; el método, la práctica, los efectos y la aplicación.

### Área Corporal

- Estudio de los principales asanas.
- Medios de liberación psico-somática.
- Los principios y la práctica de la educación postural y los diferentes ejercicios de liberación del gesto respiratorio, haciendo énfasis fundamentalmente en el desarrollo de la consciencia como base y culminación de todas las técnicas utilizadas.
- Aplicación de modelos tanto occidentales como orientales, dependiendo del objetivo de cada sesión.
- Este módulo es enriquecido por la visión de eminentes investigadores occidentales y este estudio será siempre aplicado a la práctica del yoga para lograr una comprensión más profunda.
- Se toman también las bases de el Ayurveda para comprender la implicación energética y psíquica de las técnicas corporales y disponer de una estructura útil y sencilla del trabajo psico-corporal.

### Área bioenergética

- Estudio de la anatomía energética según el tantra. Se desarrolla el pranayama, mudra, bhanda, Kundalini y kriya yoga.
- Paralelamente se hace un profundo trabajo sobre la emoción y su integración a través de técnicas de respiración y del desarrollo de las habilidades mindfulness.

### Área mental

- Desarrollo y estudio de la psicología védica, tántrica y su visión de la liberación del ser humano.
- Aplicación de técnicas de relajación neuromuscular y autógena.
- Práctica del yoga nidra y yoga del sueño

- Práctica de la meditación: técnicas de pratyahara, dharana y dhyana. Vipassana y radja yoga.
- Se hace un estudio profundo de las técnicas de visualización y el mantra como medios de transformación y desarrollo de las capacidades del practicante.
- Se investiga la integración del poder del pensamiento dirigido y todo ello culminará en la práctica de Dharanas o técnicas de concentración.

### Área Transpersonal

Toda la tecnología expuesta es una puesta a punto del cuerpo y la mente, es una limpieza, una optimización y un aprovechamiento de los recursos propios de cada individuo. La experiencia de la meditación no se experimenta como fruto de una acción volitiva, sino como una apertura psicológica y un abandono de los patrones psicológicos que nos hacen percibirnos como “uno” separado de “todo”. Este es el espíritu del Área transpersonal; una apertura, en palabras de Sri Aurobindo, a lo Supramental (Aurobindo, 1989). Por ello, éste Área no es un conjunto de técnicas o teorías sino un campo ordenante e integrador que tiene las demás Áreas y módulos del curso.

### Sadhana o práctica yóguica

Sadhana es la base y la materialización del yoga. Sadhana es la aplicación de las técnicas con coherencia y entendimiento: es la realización del yoga en el individuo. Tomamos el yoga como una técnica al servicio de la persona y entendemos que es en cada practicante donde reside ese estado interno que está buscando a través del yoga, *el yoga es un proceso de evolución concentrada* (Satprem, 2008). Sadhana es la responsabilidad de reunificarse para después descubrirse sin dogmas, métodos o creencias.

Este Área recoge todas las técnicas aprendidas, las unifica y personaliza. El énfasis está en experimentar y probar la efectividad de las técnicas del Yoga; que el yoga sirva, que sea un instrumento de liberación. Para ello se darán las bases de desarrollo de la práctica, su mantenimiento y los posibles obstáculos con los que se enfrentan los practicantes.

No solo habrán propuestas grupales; técnicas para todos los asistentes, sino que también se desarrollará una práctica personal para cada uno. Cada cuatro meses habrá tutorías individuales.

## 4./ PSICOLOGÍA DEL YOGA.

La psicología es el estudio de la experiencia. Tiene dos caminos diferenciados e inseparables: uno es la vivencia directa de la experiencia y el otro el estudio reflexivo de la experiencia.

Sobre la vivencia directa de la experiencia se proponen métodos para incrementar la atención plena, i.e, la praxis de la meditación, que recorre varios estados para llegar a un estado de contemplación directa de la mente sin el sometimiento de la reactividad psicológica habitual.

Sobre el papel de la reflexión sobre la experiencia se hace referencia al estudio de un mapa que describe de forma exhaustiva los estados de consciencia que van desplegando el meditador. Un recurso imprescindible para identificar experiencias, que de otra forma podrían ser interpretadas erróneamente. Se describen las características de cada etapa en el camino de la meditación, los obstáculos y las ayudas necesarias para trascenderlos. Entendemos que el estudio teórico de la experiencia tiene sentido en tanto sea útil para el camino de la meditación, puesto que siempre será un análisis post factum, definido por un lenguaje limitado.

Se dará, a este efecto, el conocimiento del yoga de patañjali (Venkatesananda, 1998) y el mapa de los estados de conciencia propuesto por Sri Aurobindo principalmente (Aurobindo, 1970, 1985, 1992, 1993a, 1993b, 1998), pero siempre se trazará un puente, a veces paralelismos, entre la psicología yóguica y las ciencias cognitivas actuales.

# Curso de formación de profesores de Yoga y Meditación

## Datos prácticos

Gracias a los avances de la tecnología hemos construido un programa en el que la parte presencial se trasciende para conseguir una presencia diaria en la vida del participante, con la que se construye el nuevo estado de evolución personal.

### Acciones didácticas que implica el programa

<b>Sesiones presenciales mensuales</b> Un fin de semana al mes. En total 20 meses en 2 años.	Sábados y domingos de 10:00 a 18:00. Lugar: "El Bosque", un espacio maravilloso para la práctica de Yoga, situado en Matalpino, en la sierra de Madrid. Sigue <a href="#">este link</a> para ver cómo llegar: ( <a href="http://bit.ly/raJlOo">http://bit.ly/raJlOo</a> )
<b>Retiros residenciales.</b> Un retiro al año. En total 2 retiros en 2 años.	Los retiros se realizarán en la última semana de agosto o primera de septiembre. Tienen un carácter residencial y un horario intensivo (de 7:00 a 21:00). El retiro del primer año son 5 días y el del segundo 7 días.

### Fechas próximas de la formación (sólo de febrero 2012 a Junio 2012, el resto se darán en el segundo trimestre del año)

Febrero:	11, 12
Marzo:	10, 11
Abril:	14, 15
Mayo:	12, 13
Junio:	2, 3

### Pasos para realizar la inscripción.

<b>01.</b>	Rellena tus datos personales en la lista de preinscripción: <a href="#">sigue este link</a> ( <a href="http://bit.ly/pfw2wR">http://bit.ly/pfw2wR</a> )
<b>02.</b>	Nosotros nos ponemos en contacto contigo y nos citaremos para realizar una entrevista telefónica.
<b>03.</b>	Realizar la formalización de la matrícula, tal y como te especificaremos en la entrevista.

### Precio de la formación

Sesiones de fin de semana	€ 210
Retiro del primer año (5 días)	Comida y material didáctico incluido € 650 (precio aproximado) Alojamiento, pensión completa y material didáctico incluido.
Retiro del segundo año (7 días)	€ 790 (precio aproximado) Alojamiento, pensión completa y material didáctico incluido.

### Nº máximo de participantes

Para velar por la calidad del programa, estimamos que el número máximo de participantes no debe superar los 20 alumnos

### Requisitos Necesarios

- Haber practicado al menos dos años meditación, de forma continua.
- Conocer el yoga corporal y haber practicado al menos dos años de forma continua.
- Realizar una entrevista con el director del curso.
- Tener nociones básicas de inglés.
- Tener nociones básicas de informática: navegación por internet, acceso al mail y procesado de textos.
- Es necesario disponer al menos de una hora al día para practicar y otra hora para estudiar los temas propuestos.

### Titulación

Tras la finalización del curso se dará un Título propio de Nirakara, mindfulness and Yoga institute. Actualmente no existe ninguna titulación en lo que a Yoga se refiere, homologada por el ministerio de cultura, pero en Nirakara estamos trabajando para que en un futuro próximo se reconozca.

### Plataforma e-learning

Al iniciar el curso se dará acceso a nuestra plataforma e-learning [nirakara.net](http://nirakara.net). Un portal en el que se podrán ejecutar todas las actividades online que se proponen en el curso.

# Curso de formación de profesores de Yoga y Meditación

## Profesorado

Dirige la formación Gustavo G. Diex. *Ha dirigido el curso de formación 3 promociones. Contamos con un experto en técnicas meditativas y yóguicas, investigador y formador de profesores de meditación y yoga. Es licenciado en física y doctorando en neurociencia. Ha fundado y dirigido varios proyectos relacionados con el yoga y la meditación, incluidos proyectos de investigación. Actualmente, dirige un programa de mindfulness en la UCM y forma parte activa de Nirakara. Mindfulness and Yoga institute.*

Además el curso contará con la asistencia de expertos en varias asignaturas del programa.

## Bibliografía

- Aurobindo, S. (1970). Letters on Yoga. Sri Aurobindo Ashram Publication Department.
- Aurobindo, S. (1985). The Life Divine. Lotus Press.
- Aurobindo, S. (1989). The Supramental Manifestation & Other Writings. Lotus Press.
- Aurobindo, S. (1992). The Synthesis of Yoga. Lotus Press.
- Aurobindo, S. (1993a). Bases of yoga. Lotus Press.
- Aurobindo, S. (1993b). The Integral Yoga: Sri Aurobindo's Teaching and Method of Practice. Lotus Press.
- Aurobindo, S. (1998). Essays in philosophy and yoga: shorter works 1910-1950. Sri Aurobindo Ashram Publication Dept.
- Aurobindo, S. (2005). Yoga And Education. Sri Aurobindo Ashram Publication Department.
- Blay Fontcuberta, A. B. (1965). Dhyana Yoga. Ede Cedel.
- Buzan, T., & Buzan, B. (2006). The mind map book. Pearson Education.
- Jung, C. G. (1983). Alchemical Studies. Princeton University Press.
- Jung, Carl Gustav. (1960). Psychology and Religion. Yale University Press.
- Keleman. (1981). Your Body Speaks Its Mind. Center Pr.
- Keleman, S. (1989). Emotional Anatomy. Center Press (Westlake Village, CA).
- Langer, E. J. (1998). The Power Of Mindful Learning (1st ed.). Da Capo Press.
- Langer, E. J. (2006). On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity. Ballantine Books.
- Lowen, A. (1993). Depression and the Body: The Biological Basis of Faith and Reality (1st ed.). Penguin (Non-Classics).
- Lowen, A. (1994). Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind. Penguin / Arkana.
- Lowen, A. (2004). Narcissism: Denial of the True Self. Touchstone.
- Lowen, A. (2006). The Language of the Body. Bioenergetics Press.
- Naranjo, C. (2003). Entre meditación y psicoterapia. J. C. Sáez Editor.
- Ornstein, R. E., & Naranjo, C. (1977). On the Psychology of Meditation. Penguin (Non-Classics).
- Reich, W. (1980). Character Analysis. Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1986). The Function of the Orgasm: Discovery of the Orgone. Farrar, Straus and Giroux.
- Robinson, K. (2011). Out of Our Minds: Learning to be Creative (2nd ed.). Capstone.
- Robinson, K., & Aronica, L. (2010). The Element: How Finding Your Passion Changes Everything. Penguin Books.
- Satprem. (2008). Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness. Mira Aditi.
- Scharmer, C. O. (2009). Theory U: Learning from the Future as It Emerges. Berrett-Koehler Publishers.
- Schoeberlein, D., & Sheth, S. (2009). Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything. Wisdom Publications.
- Varela, F. J. (1993). The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience (New edition.). MIT Press.
- Venkatesananda, S. (1998). Yoga sutras of Patanjali. Divine Life Society.
- Wilber, K. (1993). The Spectrum of Consciousness (2nd ed.). Quest Books.
- Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy (1st ed.). Shambhala.