

CURSO UNIVERSITARIO DE PROFESORES DE YOGA Y FILOSOFÍA VEDANTA

El curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta de Swami Omkarananda 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 solamente asanas (posturas) 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 únicamente 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. Sólo entonces, cuando la disciplina del cuerpo, la mente y el espíritu se sintetiza, comenzamos a entrar en el más profundo misterio.

Admisión:

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.

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.

Duración:

El curso está diseñado para que se desarrolle durante un fin de semana al mes durante 20 meses.

el Curso de Profesores de Yoga y Filosofía Vedanta - TTC'500 dosifica el curso en fines de semana mensuales, pero extremadamente intensos, durante dos años (500 horas lectivas).

Contenidos:

Diferentes Yogas según el criterio de síntesis de Swami Sivananda :

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

- JÑANA YOGA,
- KUNDALINI YOGA

·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.

·PRANAYAMA

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

·RELAJACIÓN

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.

·PURIFICACIÓN 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.

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

·MEDITACIÓN

“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 en el agua cristalina inofensiva que nos permite ver más allá de nuestros sueños de miedo y muerte.

·CONVIVENCIA EN PLENA NATURALEZA

El mágico entorno 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.

En plena naturaleza, rodeado de montañas y frondosa vegetación ha sido escogido minuciosamente para nuestro 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.

Programa Teórico: Consultar

·EL PROGRAMA TEÓRICO DEL CURSO DE PROFESORES DE YOGA Y FILOSOFÍA VEDANTA SUPERA LAS RECOMENDACIONES DEL PLAN BASICO DE FORMACION RECOMENDADO POR EL CONSEJO MUNDIAL

Programa diario:

Sábado :

05:30 Aseo

06:00 Meditación, Kirtan, Arati

07:30 Asanas y Pranayama

09:00 Bhagavad Guita / prof. invitados

11:00 Comida

12:00 Estudio

13:00 Satsang – clase I

14:00 Satsang – clase II

16:00 Asanas y Pranayama - Método

18:00 Cena

19:00 Estudio

20:00 Meditación, Kirtan, Arati

21:00 Satsang – clase III

22:30 Cine Divino (voluntario)

24:00 Silencio

Domingo:

05:30 Aseo

06:00 Meditación, Kirtan, Arati

07:30 Asanas y Pranayama

09:00 Satsang – clase I

11:00 Comida

12:00 Estudio

13:00 Satsang – clase I

14:00 Satsang – clase II

16:00 Asanas y Pranayama - Método

18:00 Despedida

¿Qué se debe traer?

-Mala (rosario de 108 bolas)

-Uniforme TTC

-Manta y esterilla

-Cuaderno de notas.

-Prendas de abrigo y lluvia

-Toalla aseo, sábana encimera.

Titulación:

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

El título concedido es el de

YOGUI SIROMANI –

Profesor de Yoga y Filosofía Vedanta.

Expedido por la Federación Internacional del Yoga Clásico, reconocido a nivel mundial por:

-Consejo Mundial de la Federación Internacional de Yoga

-European Yoga Alliance

-Templo Hindú de Valencia

-Asociación del Yoga Vedanta

-Asociación de Estudios Védicos

-Himalayan Institute of Ayurvedic Research & Studies

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 (Diana Slokas).

Es indispensable superar esta prueba para continuar con el resto.

2. Un examen escrito de cinco preguntas.

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 Acharia, de tema libre pero de especial motivación para el alumno.
5. Exposición oral de la tesis

Precio:

–Cada retiro supone un desembolso de 150 euros, alojamiento y comidas incluidos.

–Se requiere un pago en depósito de 3 seminarios (450 €) para ser aceptado en el Curso. Incluyen el primer y los dos últimos seminarios.

–LOS SIGUIENTES PAGOS SE REALIZARAN ANTES DE LOS 10 DIAS PREVIOS A LA CELEBRACIÓN DEL SEMINARIO.

–Los pagos no son retornables, quedan en depósito.