



FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE MEDITACIÓN y SANACIÓN MEDITATIVA (Curso 2013)

A través del Tesoro de la Meditación, el ser humano ha aprendido a lo largo de los siglos a sanar cualquier desequilibrio que sentía en su Interior, consiguiendo Paz, Confianza y Salud. Ahora es tu momento de aprender multitud de técnicas de Meditación para elegir la que más de adecúe a ti, así como ayudar a otros dirigiendo a grupos de estudio en Meditación y Sanación Meditativa.

En esta formación aprenderás a dirigir grupos de Meditación además de poder enseñar técnicas de Relajación y Respiración Consciente. Se trabajarán los métodos más conocidos de Meditación trabajados durante siglos por las tradiciones filosóficas y Místicas. Se hará especial hincapié en Métodos Yóguicos y Taoístas, así como en los Métodos de Meditaciones Activas, tales como las creadas por Osho, Meditaciones de Kundalini Yoga y otros.

Profundizaremos en métodos paralelos que nos ayudarán a comprender, integrar y adaptar la Meditación a nuestra Vida y a la de nuestros futuros alumnos.

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN. ASPECTOS BÁSICOS.

- Meditación. Qué es. Para qué sirve. Beneficios.
- Tipos de Meditación.
- Meditación y el No-estrés.
- Unión versus Dualidad. La Autosanación.
- Poder Personal versus Ego. Presencia versus Personalidad.

BLOQUE 2: MEDITACIÓN: ABRIENDO NUEVOS PARADIGMAS.

- Personalizar la Meditación. Duración, elección de técnicas.
- La actitud.
- La Concentración.
- La postura.
- Ejercicios preliminares a la Meditación (Asanas).
- Meditaciones estáticas:
 - Meditación Vipassana.
 - Meditación Zen.
 - Meditaciones de Kundalini Yoga.
 - Técnicas de Meditación Taoístas. Sonrisa Interior, Órbita Celeste y otros.
 - Meditaciones de Pie: Qi Gong. Pa Kua.
 - Meditar con el sonido. Mantralización y resonancia.
 - Meditaciones de Autosanación y para Sanar a los demás
- Meditaciones Dinámicas y Activas:
 - Meditación Dinamica
 - Meditacion Kundalini (Osho)
 - Meditación Nataraj
 - Whirling/ No dimensions/ Sufi (Osho)
 - Girberlish
 - Meditación celebrativa
 - Meditaciones de Yoga de Transformación
 - Meditaciones Chakra Sounds y Chakra Breathing
 - Otras Meditaciones.

BLOQUE 3: BIOENERGÉTICA Y SANACIÓN ENERGÉTICA: COMPRENDER Y DIRIGIR LA ENERGÍA

- Bioenergética y Anatomía Sutil aplicadas a la Meditación.
- Estructura Energética del Ser Humano: Chakras, Nadis, Tan Tiens, Canal Central, Cuerpo Luminoso, Merkhaba, huellas energéticas. Definición, function y re-equilibrado.
- Ganancias y pérdidas de energía. Modos de identificar las pérdidas y cambiar los códigos.
- Un chakra, una Meditación, un proceso sanador.
- Salud, Enfermedad, Curación y Sanación. Qué son realmente.
- El Espacio sagrado.
- Canalización Espiritual y Meditación.

- Reiki Evolutivo. Técnicas de Sanación en el Reiki Evolutivo.
- El Sonido del trance. Tambor Chamánico.
- El Idioma Lumínico. Símbolos Sanadores.
- Conexión con el Yo Ideal.
- Conexión con Guías.
- Recuperaciones de Poder.
- Sanación del Pasado.
- Técnicas de Alquimia Vital y CCR (Creación Consciente de la Realidad).
- Prácticas 2 a 2 y feedback.

BLOQUE 4: RESPIRACIÓN CONSCIENTE: AUMENTAR LA ENERGÍA.

- Respiración Consciente. Técnicas de Respiración. Pranayama Yóguico. Pranayama Evolutivo.
- Pranayamas (Técnicas de Respiración) para acceder y profundizar en la Meditación.

BLOQUE 5: RELAJACIÓN: ASENTANDO LA ESTRUCTURA ENERGÉTICA.

- La Relajación. La Meta Final.
- Técnicas y métodos de Relajación. La Relajación Guiada.
- Técnicas complementarias.

BLOQUE 6 . FISIOLÓGÍA: COMPRENDIENDO COMO FUNCIONA TODO

- Neuroendocrinología.
- Sistema Nervioso. Sistemas Nerviosos Simpático y Parasimpático.
- Meditación, Sanación y Ondas cerebrales.
- Anatomía de la Meditación.
- Fisiología durante la Meditación.
- Fisiología de la respiración. Relación entre la respiración y la respuesta de los sistemas nervioso y endocrino.
- Fisiología del estrés. Definición. Relación entre la información del cuerpo energético y la respuesta fisiológica del cuerpo físico.
- Puertas de acceso para minimizar la respuesta del estrés en nuestra vida.
- Fisiología de la Meditación, la Respiración y la Relajación. Beneficios fisiológicos y psicoemocionales de la Respiración Consciente.

BLOQUE 7: DOCENCIA

- Dirigir sesiones de Meditación.
- Dirigir sesiones de Respiración Consciente.
- Dirigir sesiones de Relajación. Diseñar Relajaciones y Visualizaciones.
- Dirigir sesiones de Sanación Meditativa.
- Prácticas.
- Cómo impartir sesiones a distintos niveles. Nivel 0 a nivel Avanzado.
- Impartir a diferente tipología de alumnado: Personas mayores, niños, personas con lesiones, personas con discapacidad física o intelectual, atletas, etc.
- Establecer el Rapport: Observación, asistencia, corrección y motivación.
- Uso de herramientas para potenciar tu calidad docente: Tono de voz, música, iluminación, entorno, materiales, etc. Dar lo mejor de ti y disfrutar con ello.

El temario y su contenido queda supeditado a la capacidad de asimilación de los alumnos, pudiendo ser modificado o ampliado en caso necesario. Cada bloque está íntimamente ligado con los demás, por lo que la enseñanza docente no está estructurada secuencialmente por bloques, sino que será dinámica, práctica y se podrán trabajar los bloques de forma simultánea salvo en los contenidos teóricos.

Imparte Ricardo Ferrer:

Formador de Profesores de Yoga, practica la Meditación desde finales de los 90. Desde 2001 es **Monitor Certificado** de Meditaciones Activas de Osho. Sus formaciones realizadas en Chi Kung, Tai Chi, varios sistemas de sanación energética, Hipnoterapia y Chamanismo entre otros dan a cada una de sus formaciones una gran riqueza de contenido y técnica; así como un vanguardista enfoque que prioriza la eficacia y la evolución Personal.

FECHAS Y HORARIO

9 meses, a razón de un Domingo al mes. 7 horas cada taller.

TITULACIÓN: Monitor de Meditación y Sanación Meditativa. Titulación avalada por **A.E.P.P.E.Y. (Asociación Española de Practicantes, Profesionales y Escuelas de Yoga)** y por **IEY (INSTITUTO EUROPEO DE YOGA).**