

# FORMACION DE PROFESORES DE YOGA

En Gran Canaria

Homologada por la Federación Española de Yoga "Satsanga"

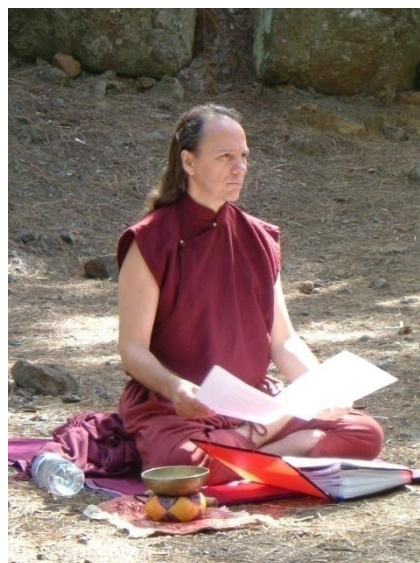
Reconocida Oficialmente por el Gobierno de Canarias

(Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias)

Inicio Octubre de 2009

*"Podemos recorrer todo el mundo en busca de la belleza, pero si no la llevamos con nosotros nunca la encontraremos."*

Ralph W.Emerson



Acharya Dharmamitra Dhiraji



**Estudio de anatomía y fisiología**



**Con V.R. Dhiravamsa**



**Pranâyama en la playa de Las Canteras**



**Vichara**

*“Si eres un ser humano, piensa, siente, habla y actúa como tal.  
Dignifica tu condición”.*

Jetsun Milarepa.



*"Cuando estudio, siempre contemplo y medito; cuando contemplo también estudio y medito; y siempre que medito también estudio y contemplo."*

Drom Tompa

**A lo largo de la Formación se realizará un profundo trabajo personal, a través de un proceso de educación y orientación en los campos de la psicología y sexología, que consideramos necesarios para una correcta preparación a todos los efectos.**

### **Estructura de la Formación:**

Consta de 1.000 horas de formación repartidas en cuatro años, a razón de 10 seminarios y un retiro por curso. Consta de dos ciclos:

1º Ciclo General: introducción a los fundamentos de los yogas clásicos de India durante el primer y segundo curso

2º Ciclo Superior el tercer y cuarto curso: sobre la base de los dos cursos anteriores, entrar en la práctica del Kundalini Yoga y de los principios de los Yogas de la Energía (Tsa Lung Trulchor y Lu Jong), propios de las tradiciones tibetanas, estudio del Buddha Dharma y profundización en la práctica-estudio de Samadhi Vipassana y los Principios de la Transformación Mental (Lod Jong y Tong Len).

A la finalización de la Formación, los estudiantes que la hayan cumplido satisfactoriamente recibirán una doble titulación como Profesores de Yoga, del Gobierno de Canarias y de la Federación Española de Yoga "Satsanga". Esta preparación cualifica para entrar en la Arya Yoga Sangha y prepararse para un trabajo personal más intenso, a la vez que cualificarse como Formador (se entra a este segundo ciclo previa invitación)

El temario de la Formación se va desarrollando de manera gradual a lo largo de los cuatro años, con un programa específico para cada Curso. A continuación presentamos el temario completo para la Formación de Profesores de Yoga que impartimos.

**A).- Los fundamentos de la Práctica y Formación.**

A.1.- Introducción a los fundamentos de la Formación.

2.- Los principios de la práctica personal: Generación de la Mente del Despertar (Bodhichitta) y la Mente del Principiante.

3.- Las Cinco Fuerzas de la Práctica, las Tres Claves y los Cinco Niveles.

4.- Los Fundamentos de la Atención y los Cinco Principios.

5.- Los Preceptos de Orden Ético ( Yamas/Niyamas y Sila): El Código Deontológico de un Practicante de Yoga.

6.- La acción consciente en la vida cotidiana.

7.- El Yoga del Camino Interior: importancia de la práctica personal.

**B).- Introducción General a la Historia y Filosofía del Yoga**

B.1.- Los contactos históricos entre occidente y oriente: desde Grecia y Roma a la actualidad. Los sistemas ético-religiosos y su conexión con el yoga: hinduismo y buddhismo.

B.2.- El Yoga:

a. Definición.

b. Las historias más antiguas del yoga: Tíbet e India.

c. La práctica de sistemas afines en otras culturas.

B.3.- El Yoga y los yogas en India.

a.- Fundamentos del Raja Yoga.

b.- Los Yoga Sutras de Patánjali y sus comentarios (estudio profundo de un capítulo cada curso)

c.- Los Seis Dharsanas tradicionales.

d.- Introducción al Buddha Dharma.

e.- Jainismo

f.- Los distintos sistemas de yoga: Hatha, Bhakti, Gñana...

g.- El yoga y las corrientes actuales.

#### B. 4.- El Hatha Yoga:

- a.- Fundamentos.
- a. Finalidad e indicaciones prácticas.
- b. Yoga, medicina y psicología.
- c. Actualidad del Hatha Yoga.

#### B.5.- Los Yoga-Sutras y el camino de las ocho etapas (Astanga Yoga):

- a. Aspectos de orden ético: Yamas y niyamas (profundización)
- b. El trabajo psicológico y las prácticas de purificación del sistema cuerpo-mente: Kriyas.
- c. El trabajo corporal consciente (âsanas).
- d. Fundamentos y dinámicas de relajación.
- e. Mudras y bhandas.
- f. Las prácticas respiratorias y el pranâyâma.
- g. Pratyahara y el desarrollo de la conciencia sensorial y emocional: aplicaciones al campo de la psicología.
- h. Las practicas de concentración (Dharana).
- i. El desarrollo de la atención, la observación y el darse cuenta a través de la meditación (Dhyana).
- j. La acción consciente en la vida cotidiana: la vivencia del Samadhi.

#### B.6.- El mantra yoga.

B.7- Introducción a las Prácticas de los Yogas de la Energía en el Buddhismo (Tsa Lung Trulkhor y Lu Jong), durante el tercer y cuarto año. Una vez completada la Formación como Profesores de Yoga, quienes ingresen en la Arya Yoga Sangha recibirán un completo entrenamiento en la práctica del Trulkhor.

#### C.-: **La práctica del Yoga: didáctica y pedagogía**

- a. Escuelas y estilos de presentar el yoga en la actualidad.
- b. Actitudes personales y preparación del entorno.
- c. Estudio de las partes de una sesión: la adaptación de la práctica al alumnado.
  - Prácticas preparatorias: las nueve rondas de purificación.
  - El darse cuenta, el sentir y la expresión: importancia en la práctica interna consciente:
  - Fundamentos de la respiración: ejercicios.

- El trabajo bio-energético (âsanas): conocimiento práctico de las sesiones básicas y progresivas.
  - Los seis grupos de posturas: de pie, acostados, invertidas, flexión posterior, sentados, apoyo y equilibrio: beneficios y contraindicaciones.
  - Fundamentos de la relajación: ejercicios.
  - Importancia del cultivo de la atención: meditación.
- d. Entrenamiento personal en habilidades sociales y cognitivas: su relación con los aspectos éticos del yoga y la práctica docente.
- e. Que hacer, como diseñar y enseñar según niveles.
- f. Modelos de organización de las sesiones básicas.

**D.- El Karma Yoga: la vía de la acción desinteresada.**

- a. Yoga y compromiso social (la vía de la acción consciente).
- b. Importancia de la práctica personal: el trabajo sobre las actitudes.
- c. El Camino del Bodhisattva: la práctica de las Paramitas.

**E.- Fundamentos de la Medicina aplicadas al Hatha Yoga:**

- a.- Anatomía y fisiología del cuerpo humano.
- b.- Anatomía del movimiento.
- c.- Alimentación y salud integral.

**F.- El Yoga del vivir y el Yoga del morir conscientes:**

- a.- La práctica de la vida y de la muerte consciente
- b.- Como comprendemos la vida.
- c.- Cómo comprendemos la muerte.
- d.- La visión de la muerte en las diversas tradiciones espirituales y culturas: una antropología de la muerte y el morir.
- e.- La vida y la muerte desde el Budismo.
- f.- La preparación para la muerte consciente:
- b.- El acompañamiento a enfermos terminales y moribundos.

**G.- Estudio práctico de anatomía y fisiología en el Departamento Anatómico Forense de la Facultad de Medicina de Las Palmas.**

- a.- El estudio de la anatomía humana directamente con cadáveres.
- b.- El trabajo directo con la muerte.

**H.- Yoga, Tantra y sexualidad: la dimensión sagrada del eros como fundamento de una Vida Consciente.**

- a.- Antropología de la sexualidad: los conceptos de sexualidad según tiempos y culturas.
- b.- Bases para una sexualidad feliz.
- c.- El trabajo con las emociones.
- d.- Afectividad y pareja
- c.- La escucha y comunicación plenas.
- d.- Sexualidad y Yoga: la dimensión tántrica de la sexualidad.

**I.- La Práctica de la Atención Plena y la Visión Profunda (Samadhi Vipassana)**

- a.- Los Fundamentos de la Atención: estudio del Sattipattana Sutra.
- b.- La práctica de Samatha
- c.- La práctica de vipassana como fundamento.
- d.- Lod Jong: las Prácticas del Entrenamiento Mental y el cultivo de la sabiduría, el amor y la compasión.
- e.- Las prácticas de Tong Len.
- g.- Estudio y práctica del Prajña Paramita Sutra.
- h.- El Camino del Bodhisattva.

## **J:- Textos y libros de referencia en la Formación.**

Yoga Sutras de Patánjali

Bhagavad Guita

Hatha Yoga, Pranayama y Kundalini Yoga de Swami Sivananda.

Hatha Yoga Pradipika

Dharmapada (Enseñanzas de Buddha)

La vía del despertar (Dhiravamsa)

La vía del no apego (Dhiravamsa)

Compasión Intrépida (Dilgo Khyentse Rinpoché)

Los Siete Puntos de la Práctica Mental (Athisa).

Como Realizar el Milagro de Vivir Despiertos (Thich Nath Hang)

### **Docentes de la Formación:**

**Dharma Acharya V.R. Dhiravamsa:** Maestro del Dharma de origen tailandés. Preceptor de la Arya Marga Sangha. Autor de obras como “la vía del no apego” y “la vía de despertar”, entre otros.

**Dharma Acharya Dharmamitra Dhiraji** (Alejandro Torrealba), Maestro del Dharma, Director de la Formación. Director de la Arya Marga Sangha y actual Presidente de la Federación Española de Yoga “Satsanga”. Sexólogo, miembro de la Sociedad Estatal de Profesionales de la Sexología y de la Asociación Sexológica de Madrid.

**Luz Marina Álvarez Falcón,** profesora de yoga y psicóloga, educadora, orientadora y terapeuta sexual por la Fundación Sexpol. Miembro de la Arya Marga Sangha.

**Juan Francisco Viguera Pérez:** Doctor en Medicina, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Las Palmas, miembro de la Arya Marga Sangha y discípulo de Acharya Dharmamitra.

**Alfonso M. García Hernández:** Doctor en Antropología, Presidente de la Asociación Española de Tanatología y de la Asociación Internacional de Tanatología, Director del Máster de Tanatología de la Universidad de La Laguna (Tenerife).

**Más información:** [administración@centromilarepa.com](mailto:administración@centromilarepa.com). 928 461001, 658836248

- Las personas que vengan de otras islas o de la Península, podrán pernoctar gratuitamente en el Centro Milarepa.



