

# COACH DE SHRI VIVEK YOGA

Certificado por Nirpeksha Sannyas Ashram, Khadana INDIA



*"Enseñanzas yóguicas de crecimiento personal"*  
*"Un proceso vivencial para gestionar el estrés y las emociones"*

Conferencias informativas  
Lunes 6 de mayo a las 20:15, Martes 25 de junio a las 20:15, Lunes 16 de sept. a las 20:15

Inicio: 5 de octubre 2019

Coach es un proceso yóguico de crecimiento que ayuda a coordinar cuerpo, mente, emociones y materia en la vida cotidiana. Gracias a la sabiduría y a las técnicas tradicionales de Shri Vivek Yoga (Yoga-Tantra-Gyanyoga-Ayurveda) uno experimenta libertad, claridad, serenidad y amor en la vida viva y real.

Es una oportunidad de aprender a gestionar el estrés y crecer con un yogui hindú, bajo la sabiduría y la energía de un maestro-auto realizado. Para participar en este proceso no hay requisitos de experiencia previa en yoga ni limitación de edad.

Las enseñanzas del Coach de Shri Vivek Yoga se pueden resumir en una frase:

*"Tener un problema forma parte de la vida; salir del problema es el arte de vivir: eso es Shri Vivek Yoga."*

## QUÉ ES SHRI VIVEK YOGA

### VIVEKA

Significa intelecto, la capacidad mental de discernir para poder elegir lo que necesitamos; es "ver las cosas tal como son", sin prejuicio ni proyección. Con Viveka desarrollado somos capaces de ver el problema, su causa y la solución.

### YOGA

Según los Vedas, yoga es unión del cuerpo con la mente, unión del alma individual con el alma universal, unión de un ser con los demás. Según los Yoga Sutras, yoga es el arte de liberar la consciencia de las perturbaciones mentales/hábitos.

yogash-chitta-vritti-nirodhah - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Según Bhagavad Gita, yoga es el arte de tener habilidad de karma/acción.

yogah-karmasu-kaushalam - योगः कर्मसु कौशलम्

**Shri Vivek Yoga** es unión de cuerpo, mente, emoción y materia a través del intelecto.



## Viveka: Importancia de trabajar con la causa del problema

Si no sabemos la causa del problema y practicamos cualquier técnica de relajación, solo nos relajaremos durante la práctica y al volver a la vida cotidiana -al no solucionar la causa (el hábito)- reaparecerá el estrés y el problema. Es como el ordenador: si no limpiamos las cookies de la búsqueda anterior, por defecto nos seguirán recomendando el tipo de contenido que habíamos visitado anteriormente; hasta que no borremos las cookies, aunque cerremos el programa o apaguemos el ordenador y lo encendamos de nuevo, las cookies nos seguirán bombardeando con sugerencias parecidas a las actividades anteriores. Por eso es necesario despertar el intelecto-Viveka para poder borrar los hábitos que generan el problema.

El hábito causante de un problema puede tener origen físico, mental, emocional o material, si no tenemos la capacidad de discernir-Viveka no veremos su origen y, debido a eso, aunque hagamos muchos esfuerzos para resolver nos servirá de poco.

## Cómo nos enseña Shri Vivek Yoga a desarrollar Viveka

La vida es continuidad de las experiencias y las experiencias están compuestas de tres dimensiones. Cuando hay conocimiento de las tres a la vez surge Viveka:

Nuestro cuerpo - Yoga  
Nuestra mente - Gyanyoga/sabiduría  
Nuestro entorno - Tantra/Kundalini/energía

Cada una de estas disciplinas de sabiduría yóguica (Yoga, Gyanyoga y Tantra) nos enseña a tratar con los distintos aspectos de la vida: cuerpo, mente, emociones y materia. La integración de estas tres sabidurías es el objetivo del Coach de Shri Vivek Yoga. Las técnicas que se utilizan en Shri Vivek Yoga son: posturas, respiraciones, kriyas, bandhas, movimientos, expresión, limpieza de los chakras, desapego, disciplina, respeto a uno mismo, salir del impacto del otro, preguntas y respuestas, mantras, meditación... y la canalización de la energía del Maestro auto-realizado Shri Guruji Swami Vivekananda.

## Contenido de Coach I

1. Visión científica del Yoga, ¿qué es Yoga?
2. Orígenes del Yoga, las diferentes sendas del Yoga.
3. Maestros contemporáneos: Adi Guruji Swamiji Mahananda Adhoot, Guruji Swamiji Vivekananda, Shiva, Krishna, Budha, Krishnamurti, Gurdjieff...
4. Anatomía y fisiología del cuerpo según el Yoga y el Ayurveda.
5. Ayurveda: la ciencia de la salud; los doshas; la digestión, base de la salud según ayurveda; aprender a conocer y cuidar nuestra digestión física y mental; comprender la ciencia del ayurveda y cómo utilizarla para mejorar la calidad de nuestra vida.
6. Ashtanga Yoga, aprender a aplicar cada paso en nuestra vida moderna para mejorar la relación con nosotros y con los demás. Explicación y práctica de los primeros 4 pasos: Yamas, Niyamas, Asanas y Pranayamas.
7. La ciencia de las Asanas (posturas): descripción, funcionamiento y perfeccionamiento. Explicación y práctica.
8. La ciencia del Pranayama I: explicación y práctica de kapalabhati, bhastrika, bhaya kumbhaka, bandas, anuloma viloma.
9. Uso práctico de las asanas en la vida cotidiana para mayor bienestar
10. Yoga Sutras-Sadhana Pada: desarrollo de la ciencia de los Yoga Sutras, capítulo Sadhana Pada, con aplicación práctica en nuestra vida cotidiana.
11. Explicaciones de otras escrituras yóguicas (los Vedas, Upanishad, Bhagavad Gita, Ramayana...), comprender el mensaje de las escrituras y aplicarlo en nuestro día a día para nuestro auto-conocimiento.
12. Responder a la búsqueda del alumno y satisfacer su curiosidad dando respuestas a sus preguntas, para que aprenda a practicar los conocimientos adquiridos y pueda coger una dirección apropiada de crecimiento hacia el objetivo de su vida (ser feliz-paz-conocer al absoluto).



## Contenido de Coach II

1. La ciencia de Pratyahara I y Dharana I.
2. La ciencia de la energía Kundalini según la visión del Yoga.  
Explicación física, psíquica y energética de los chakras y su anatomía, yantras y desbloques; sadhana específica para cada chakra, con sus respectivas asanas, pranayamas, mantras y meditación.
3. Nadis, mudras, kriyas, bandhas, maha bandas, Pranayama II.
4. La ciencia de la energía Kundalini según la visión del Tantra.  
Canal de la columna vertebral, respiraciones tántricas, colectividad.
5. Ciencia de la polaridad de las fuerzas internas (ida, pingala y sushumna).
6. Correlación de la filosofía del Tantra con la ciencia universal/moderna.
7. Procesos de la Kundalini dados por el Maestro Shri Guruji Swami Vivekananda con femenino y masculino para la estimulación de la Energía.
8. Importancia y desarrollo de los 5 sentidos para vivir una vida más viva.
9. Yoga Sutras-Vibhuti Pada, desarrollo de nuestra comprensión de la ciencia de los Yoga Sutras, en el capítulo Vibhuti Pada, con aplicación práctica en nuestra vida cotidiana.
10. Práctica de técnicas de Tantra, Vighyan Bhairava Tantra Sutras, para profundizar en nuestro auto-conocimiento.
11. Responder a la búsqueda del alumno y satisfacer su curiosidad dando respuestas a sus preguntas para que aprenda a practicar los conocimientos adquiridos y pueda coger una dirección apropiada de crecimiento.

## Contenido de Coach III

1. GyanYoga: Advaita Vedanta, Samkhya con estudios de ShriVivek Uppanishads, preguntas-respuestas.
2. Desarrollo de la capacidad personal de poder comunicar la sabiduría (líder).
3. La ciencia de Pratyahara II y Dharana II (desapego y concentración): comprensión y práctica.
4. La ciencia del Dhyana Yoga: explicación de los diferentes procesos de meditación y su práctica.
5. La ciencia del Samadhi: explicación de los diferentes tipos de Samadhi.
6. La ciencia de los Sutras del Maestro y sus explicaciones prácticas en el campo personal y profesional (planning y ejecución).
7. Metodologías para enseñar a los demás a aplicar la ciencia del yoga en su vida. Análisis, diagnóstico, programación y seguimiento de una práctica de yoga (clase, taller, retiro...) o de una sesión de coaching personal.
8. La ciencia del Bhakti Yoga: la importancia de un Maestro. Diferencia de un Maestro en cuerpo vivo y en cuerpo sutil.
9. Yoga Sutras-Samadhi Pada: desarrollo de nuestra comprensión de la ciencia de los Yoga Sutras, en el capítulo Samadhi Pada, con aplicación práctica en nuestra vida cotidiana.
10. La ciencia de la música, el efecto de la música sobre cuerpo-mente y cómo usarla en clases y sesiones.
11. Una semana de intensivo colectivo en Nirpeksha Sannyas Ashram, Khadana (India) con el Maestro para iniciarse en la tradición Yogui.

## Certificado Coach Shri Vivek Yoga por Nirpeksha Sannyas Ashram, Khadana, INDIA

- Para obtener el certificado, es necesario completar los 3 años de Coach, cursando todas las horas de las actividades presenciales programadas por la dirección del centro.
- Examen: Shri Vivek Yoga es para aprender a vivir la vida con total satisfacción; no es una carrera artificial ni unos estudios teóricos, es un camino de crecimiento. El auto-conocimiento es un proceso natural y es por ello que uno vive el curso aprendiendo de las enseñanzas de los maestros yoguis. Así, en la medida que uno va creciendo va logrando la felicidad, y por eso el examen de un yoga verdadero es el nivel de satisfacción y felicidad de cada alumno. No es estilo del yogui crear estrés por un examen. El coach Shri Vivek Yoga es un proceso vivencial, nadie puede "evaluar" al alumno en un examen, sino que lo hace él mismo en su día a día. YOGA es la CIENCIA de la VIDA; es del sujeto, no del objeto.
- Una vez completado el curso de 3 años, si el coach de Shri Vivek Yoga opta por el yoga como actividad profesional, el Centro Shri Vivek Yoga recomienda asesorarse y cumplir con los requisitos establecidos para ese fin en su país, ciudad, empresa..., ya que el desarrollo de la actividad es responsabilidad total del alumno.



## A quién va dirigido

- A todos aquellos que quieren ser felices, disfrutar de cada momento de la vida y encontrar la paz interior.
- A directivos de empresa que quieren aprender a relajarse y aumentar su capacidad de liderazgo, de planning y de gestión de equipos de trabajo.
- A todos los que desean descubrir más sobre el yoga, para tener equilibrio entre el cuerpo y la mente, y descubrir la relación que existe entre las emociones y la salud. Y a los que desean tener mayor conciencia del yoga y conocer la naturaleza de cada ser humano y sus principales problemas, o tener más conocimientos de Hatha yoga, Kundalini yoga, Tantra yoga, sabiduría y Ayurveda para aplicar en su entorno.
- A todos los que desean ayudar a los demás.
- A todos los que ayudan a través de terapias naturales, medicina, osteopatía, masajes, educación, psicología...

Perspectiva profesional de Shri Vivek Yoga: En los tiempos en que vivimos existe mucho estrés y carencia emocional. Debido a eso hace falta un conocimiento integral que no rechace nada, sino que coordine dando igual valor a la vida personal y a la vida profesional, al cuerpo y a la mente, a las relaciones y a las emociones, al bienestar espiritual y a la materia. Todo esto integrado es la figura del Coach de Shri Vivek Yoga, una persona que domine todas las dimensiones de la vida para ayudar al máximo a los demás para que aprendan a vivir la vida más viva, aportando equilibrio en el cuerpo, la mente y las relaciones.

## Aportación

### Coach I

Matrícula de inscripción: 350€

Cuota mensual (de octubre a junio): 150€\*

Cuota de julio (intensivo colectivo): 250€\*\*

### Coach II y Coach III

Cuota mensual (de octubre a junio): 167€\*

Cuota de julio (intensivo colectivo): 250€\*\*

\* Incluye:

- 1 clase de yoga a la semana en el Centro (todos los meses de octubre a julio y septiembre, no recuperables ni acumulables)
- 10 % de descuento en todas las actividades organizadas por el Centro Shri Vivek
- No están incluidos los intensivos colectivos

\*\* Precio de las enseñanzas. No incluye el precio de alojamiento y comidas (variable según la casa y los días)

- *Una vez iniciado el curso, no se devolverá el importe de la matrícula.*

## Agenda Coach I 2019-20

### Fechas, horarios y asistencia

#### Actividades programadas:

- 1 sesión al mes de octubre a junio (los 3 primeros trimestres del curso)
- 1 intensivo colectivo residencial de 3 días en julio (4º trimestre)- (viernes tarde, sábado y domingo)
- 1 intensivo colectivo de Gyan Yoga para recibir la sabiduría de los maestros, en directo o online.
- 1 clase de yoga a la semana en el Centro (todos los meses de octubre a julio y septiembre, no recuperables ni acumulables).

Coach I, II y III se completan con la asistencia a todas las actividades programadas.

FECHAS (sábados):

5 OCTUBRE / 9 NOVIEMBRE / 14 DICIEMBRE / 18 ENERO /  
15 FEBRERO / 14 MARZO / 4 ABRIL / 9 MAYO / 6 JUNIO

HORARIO sábados: de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:30  
Intensivo colectivo de fi

