

॥ॐ श्री गुरुवे नमः॥

Enseñanzas de Shri Vivek Yoga

CURSO DE MASAJE AYURVÉDICO "Método Prana Abhyangam"



Curso intensivo de 4 fines de semana:
27 y 28 de Octubre, 22 y 23 de Diciembre de 2018
16 y 17 de Marzo, 4 y 5 de Mayo de 2019
Curso acreditado por Nirpeksha Sannyas Ashram, INDIA

Centro Shri Vivek
C/ Panissars 17 · Barcelona
93 455 46 67 · 678 735 617 info@shrivivekyoga.org
www.shrivivekyoga.org

¿Qué es el MASAJE AYURVÉDICO método Prana Abhyangam?

El Masaje tradicional hindú es el sistema de equilibrio cuerpo-mente más antiguo y eficaz. Sabemos que el Ayurveda es la madre de todas las ciencias, es el método milenario natural de relajación, limpieza (física y mental) y rejuvenecimiento del organismo humano. Y el método Prana Abhyangam es aún más profundo, ya que ayuda a equilibrar cuerpo-mente-energía, renovando la energía y equilibrando los canales sutiles de los pranas del cuerpo.

En el masaje ayurvédico Prana Abhyangam o Prana Chikitsa, las técnicas pránicas son las más valoradas dentro de la tradición del Ayurveda, y están siendo introducidas en Occidente por nuestra escuela.

En esta técnica de masaje trabajamos para equilibrar la energía en el cuerpo, desbloquear los canales del prana, equilibrar el dosha agravado, mejorar el fuego digestivo y el metabolismo para detoxificar el cuerpo físico y, a su vez, limpiar a nivel somato-emocional equilibrando los pranas y los chakras. Con base de las técnicas de amasar, frotar, apretar, golpear... se mejora la circulación de los fluidos del cuerpo y se relaja la musculatura. En este método el masajista es como un canal de energía pránica para ayudar a quien lo recibe. En resumen, podemos decir que mediante las técnicas de Prana Abhyangam relajamos el sistema circulatorio, linfático, emocional, muscular y energético ayudando a eliminar la fatiga tanto **mental como física**, lo que produce una profunda relajación que nos ayuda a recuperar la salud física y mental.

Además del diagnóstico de las doshas, el funcionamiento de los pranas y las técnicas de manipulación para equilibrar cuerpo, mente y energía, se enseñan técnicas para obtener una paz interior, que luego se pueden transmitir a los demás a través del masaje.

Solo se puede apreciar la diferencia entre otras técnicas de Ayurveda y las de Prana Chikitsa a través de la experiencia, después de la cual sus efectos de relajación son claramente visibles a nivel físico-mental-emocional.

Programa “Prana Abhyangam”

El curso combina una parte teórica y una parte práctica.

Contenido teórico:

1. Anatomía y filosofía del Ayurveda para la salud.
2. Tridoshas (los 3 fallos de las constituciones) y los 5 elementos.
3. Conocimiento del cuerpo físico según el Ayurveda e importancia de la digestión.
4. Problemas de la salud física, mental y de la piel de las tres constituciones (Vata, Pitta y Kaffa).
5. Aceites y aromas para las tres constituciones.
6. Cómo ayuda el masaje en la salud física y mental.
7. Pranas en el cuerpo.
8. Siete dhatus y la salud (siete tipos de tejidos), y el efecto del masaje sobre ellos.
9. Horarios naturales Vatta, Pitta y Kapha.
10. Conocimiento del cuerpo astral, según Ayurveda.
11. Equilibrio de la polaridad de los Chakras y sus conocimientos.



Programa “Prana Abhyangam”

Contenido práctico:

1. Respiración pránica y meditación para quien da el masaje.
2. Técnicas Ayurvédicas de manipulaciones, amasamiento y masaje de pies y piernas.
3. Técnicas Ayurvédicas de manipulaciones, amasamiento y masaje de pelvis, vientre, plexo solar, tórax, brazos y manos.
4. Técnicas Ayurvédicas de manipulación yóguica del cuello y cervicales.
5. Técnicas Ayurvédicas de manipulaciones, amasamiento y masaje de espalda, columna vertebral, hombros y cuello.
6. Puntos Marmas (puntos energéticos) de la cabeza y masaje ayurvédico de la cabeza.
7. Práctica de equilibrio de los chakras.
8. Combinación de las técnicas para una sesión de masaje ayurvédico de una hora, hora y media, dos horas.



Aportación

- **Tarifa general***: matrícula de 200€ y 4 cuotas de 250€/intensivo de fin de semana.
 - **Alumnos de COACH***: matrícula de 100€ y 4 cuotas de 250€/intensivo de fin de semana.
 - **Repetidores**: matrícula de 80€ y 4 cuotas de 150€/intensivo de fin de semana o 600€ si se hace un pago único.
- * Si se hace un pago único al inicio del curso, se aplica un descuento de 100€ sobre el precio total. La matrícula no es reembolsable porque garantiza una plaza en el curso.

*(Consultar condiciones en secretaría).

¿A quién va dirigido?

- A los que quieran ser masajista de Masaje Ayurvédico.
- A los que quieran aprender un sistema natural y completo de diferentes personalidades y sus problemas de salud y relaciones.
- A los que quieran ayudar a los demás o simplemente que quieran tener más conocimientos de Ayurveda para aplicar en su entorno.
- A los masajistas que utilicen técnicas orientales u occidentales, osteópatas y fisioterapeutas, médicos, psicólogos, psicoanalistas, profesores de yoga y meditación, directivos de empresas.
- A todos aquellos que quieran aprender técnicas manuales y crecer.



Yogui Jivan Vismay



El yogui Jivan Vismay, nacido en Haridwar (India) en el seno de una familia tradicional yogui, transmite esta sabiduría según las enseñanzas de su Maestro auto-realizado Shri Guruji Swami Vivekananda (Nirpeksha Sannyas Ashram Khadana, India). Miembro del Nirpeksha Sannyas

Ashram (Khadana, India) y fundador del Centro Shri Vivek especializado en yoga, ayurveda y crecimiento personal en Barcelona, es maestro yogui (Yoga, Meditación, Ayurveda prana chikitsa, Tantra, Kundalini, Reiki y Gyan Yoga) y embajador de la Sabiduría Yogui en Occidente, donde ha introducido la técnica yóguica RMC (Renovación de la Memoria Celular) y el programa de gestión de estrés PSM (Psychic Stress Management), transmitidos ambos por su Maestro. Dirige también los cursos de “Coach de Shri Vivek Yoga” y de “Masaje Ayurvédico Prana Chikitsa”. Vismay ha adaptado la forma de vida y de pensamiento del Yoga, cultura de la que proviene, a la cultura occidental en la que vive desde hace años.



Centro Shri Vivek

C/ Panissars 17 · Barcelona

Metro Plaça de Sants (L1 y L5)

93 455 46 67 · 678 735 617

info@shrivivekyoga.org

www.shrivivekyoga.org



PRANA ABHYANGAM

Intensivo 1: TEORÍA DEL AYURVEDA

Sábado 27 y domingo 28 de octubre 2018.

- Anatomía y filosofía de la Ciencia del Ayurveda.
- Tres doshas (PITTA, KAPHA Y VATA), los 5 elementos y los horarios naturales.
- El cuerpo físico según ayurveda, importancia y fisiología de la digestión.
- Diagnóstico de la constitución ayurvédica de la persona.
- Aceites y aromas para cada constitución.
- Pranas (energía vital) del cuerpo y sus funciones.
- Dhatus o tejidos del cuerpo.
- **Iniciación pránica 1**, respiraciones pránicas y meditación para quien da el

Intensivo 2: PRÁCTICA DE MASAJE

Sábado 22 y domingo 23 de diciembre 2018.

- Técnicas de Prana Abhyangam para equilibrar la energía del cuerpo
Tronco anterior: mediante manipulaciones, amasamiento y masaje de pies, piernas, pelvis, vientre, plexo solar, tórax y brazos.
- **Iniciación pránica 2**, respiraciones pránicas y meditación para quien da el masaje.



Intensivo 3: PRÁCTICA DE MASAJE

Sábado 16 y domingo 17 de marzo 2019.

- Técnicas de Prana Abhyangam para equilibrar la energía del cuerpo
- Tronco posterior:** mediante manipulaciones, amasamiento y masaje de: pies, piernas, espalda, hombros y columna vertebral.
- **Iniciación pránica 3**, respiraciones pránicas y meditación para quien da el

Intensivo 4. MASAJE DE CABEZA (SHIRO ABHYANGAM) Y EQUILIBRIO DE LA POLARIDAD DE LOS CHAKRAS.

Sábado 4 y domingo 5 de mayo 2019.

- Técnicas de Prana Abhyangam para equilibrar la energía de la cabeza, hombros, cuello y los chakras (1º, 2º, 3º y 4º)
- Técnicas ayurvédicas de manipulación yóguica del cuello y cervicales.
- Puntos marma (puntos energéticos) de la cabeza.
- Equilibrio de la polaridad de los chakras.
- **Iniciación pránica 4**, respiraciones pránicas y meditación para quien da el masaje.



Agenda Masaje Ayurvédico 2018-19

Fechas, horarios y asistencia

El curso empieza el sábado 27 de octubre de 2018.

Las enseñanzas se planifican en intensivos de 4 fines de semana, con un total de 52 horas, impartidas los siguientes fines de semana:

Módulo 1. Octubre 2018: sábado 27 y domingo 28 de octubre.

Módulo 2. Diciembre 2018: sábado 22 y domingo 23 de diciembre.

Módulo 3. Marzo 2019: sábado 16 y domingo 17 de marzo.

Módulo 4. Mayo 2019: sábado 4 y domingo 5 de mayo.

Horario: sábados de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00
domingos de 10:00 a 13:00 y de 15:00 a 18:00

Asistencia:

Se requiere el 100% de asistencia para completar las enseñanzas. En caso de no poder asistir a alguna sesión, se puede recuperar la sesión cuando el Centro programe el próximo curso de Masaje Ayurvédico.



Desarrollo de las enseñanzas

Para el buen desarrollo y aprendizaje de las enseñanzas, la iniciación en la práctica del masaje se realiza en clase y la supervisa el profesor. La parte práctica del masaje Prana Abhyangam consiste en manipulaciones, amasamiento y masaje con aceite sobre la piel en piernas, brazos, tronco y cabeza.

Enseñanzas avanzadas en Masaje Ayurvédico Prana Abhyangam (Holístico)

Una vez finalizado este curso es posible profundizar las enseñanzas en masaje ayurvédico holístico realizando la iniciación en el proceso de micromovimientos ayurvédicos (pránicos), que son dos niveles:

Micromovimientos I

Micromovimientos II

También se ofrece el curso avanzado en Masaje Yóguico Ayurvédico.

