

॥ॐ श्री गुरवे नमः॥

Enseñanzas de Shri Vivek Yoga

CURSO INTENSIVO DE MASAJE AYURVÉDICO

"Método Prana Abhyangam"

Curso 2022



MÓDULO 1: 21 y 22 de mayo 2022

MÓDULO 2: 30 y 31 de julio 2022

MÓDULO 3: 30 sept, 1 y 2 de octubre 2022

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](http://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, se utilizan técnicas pránicas, las más valoradas de la tradición del Ayurveda, que 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. A base de las técnicas de amasar, frotar, apretar, golpear... se mejora la circulación de los fluidos del cuerpo y se relaja la musculatura.



## BENEFICIOS del MASAJE AYURVÉDICO método Prana Abhyangam

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 Abhyangam a través de la experiencia, después de la cual sus efectos de relajación son claramente visibles a nivel físico-mental-emocional.



## MÓDULO 1. MASAJE AYURVÉDICO PRANA ABHYANGAM

Origen del Ayurveda. Visión del Ayurveda sobre la salud.

Diferentes linajes y chikitsa de Ayurveda.

Los 5 elementos, universo y átomo. El cuerpo astral según Ayurveda.

El prana (energía vital). Los 5 elementos, los 5 sentidos y el cuerpo-mente.

Los tres doshas (Vata, Pitta y Kapha). Los horarios naturales de Vata, Pitta y Kapha.

Efecto de Vata, Pitta y Kapha en el estado psicofísico.

Los tres doshas y la vida sexual / vida profesional / vida sentimental.

Anatomía del cuerpo según Shri Vivek Ayurveda (nivel vertical/nivel horizontal).

Los 15 sub-doshas.

Diagnóstico de la constitución personal (prakurti).

La importancia de los 5 pranas y el efecto del masaje Prana Abhyangam sobre ellos.

La digestión según Ayurveda. Los siete dhatus (siete tipos de tejidos) y la salud, y el efecto del masaje Prana Abhyangam sobre ellos.

Cómo ayuda el masaje Prana Abhyangam en la salud emocional.

· **Iniciación pránica 1**, respiraciones pránicas y meditación para quien da el masaje.



## MÓDULO 2 Y 3. MASAJE AYURVÉDICO PRANA ABHYANGAM

- 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.  
**Tronco posterior:** mediante manipulaciones, amasamiento y masaje de pies, piernas, espalda, hombros y columna vertebral.
- **Iniciación pránica 2**, respiraciones pránicas y meditación para quien da el masaje.

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



# Agenda Masaje Ayurvédico · CURSO 2022

## Fechas, horarios y asistencia

El curso está diseñado en 3 módulos distribuidos en 3 fines de semana, con una carga lectiva del curso de 50 horas.

### **MÓDULO 1 (teórico): 21 y 22 de mayo 2022.**

Horario sábado y domingo: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

### **MÓDULO 2: 30 y 31 de julio 2022.**

Horario sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Horario domingo: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

### **MÓDULO 3: 30 sept, 1 y 2 de octubre 2022.**

Horario viernes: 30 septiembre de 16:00 a 20:00h

Horario sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Horario domingo: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

### **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**.



## Aportación

- Inscripción al curso: 100€

- Módulo 1: 350€ (alumnos de coach 320€)

- Módulo 2: 350€ (alumnos de coach 320€)

- Módulo 3: 350€ (alumnos de coach 320€)

## ¿A quién va dirigido?

EL MÓDULO-1:

Es para todas aquellas personas que quieren aprender las bases del Ayurveda; saber cómo aplicarlo en su vida; comprender el prana, sus fluctuaciones y su impacto en nuestra visión, comportamiento, relaciones...; conocer las diferentes constituciones y estados psicofísicos (Vata, Pitta, Kapha), etc.

EL MÓDULO-2 y MÓDULO-3:

Son para los que, además de conocer las bases del Ayurveda, quieren aprender técnicas de manipulación con aceite.

Las personas que hayan completado los 3 módulos pueden obtener el certificado emitido por el Nirpeksha Sannyas Ashram (Khadana, INDIA)







## Yogui Jivan Vismay

El yogui Jivan Vismay, nacido en India en el seno de una familia tradicional yogui, transmite esta sabiduría según las enseñanzas de su Maestro autorrealizado Shri Guruji Swami Vivekananda.

Miembro del Nirpeksha Sannyas Ashram (Khadana, India) y fundador del Centro Shri Vivek en Barcelona especializado en Shri Vivek Yoga. Es maestro yogui (Yoga, Meditación, Tantra, Kundalini, Gyan Yoga, Ayurveda y Reiki), Máster en Dirección de Empresas (MBA), Máster en Yoga (Universidad UOU, India), Licenciado en Física y Matemáticas y embajador de la Sabiduría Yogui en Occidente. Actualmente está transmitiendo las enseñanzas de Shri Vivek Yoga mediante clases y cursos de “Coach de Shri Vivek Yoga”, “Prana Chikitsa de Ayurveda (Masaje Ayurvédico)”, gestión de los patrones mentales, etc. También ha introducido en el mundo empresarial el programa de Gestión del Estrés PSM (Psychic Stress Management).

Jivan Vismay ha integrado 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](mailto:info@shrivivekyoga.org)  
[www.shrivivekyoga.org](http://www.shrivivekyoga.org)

