

# COACH DE SHRI VIVEK YOGA en Zaragoza

Certificado por Nirpeksha Sannyas Ashram, Khadana INDIA

"Tener un problema forma parte de la vida, salir del problema es el arte de vivir, es Shri Vivek Yoga"



Inicio: viernes, 26 de octubre 2018

*"La vida está compuesta de 4 pilares importantes:*

*CUERPO, MENTE (pensamientos), EMOCIONES (relaciones) y MATERIA (economía). El curso de COACH de Shri Vivek Yoga es un proceso para aprender a coordinar los 4 pilares de la vida y experimentar la vida viva"*

Coach es un proceso yogui de crecimiento personal en el que el sadhaka aprende a transmitir la sabiduría del yoga y a ayudar a los demás a construir un mundo mejor. Estas enseñanzas son un proceso vivencial en el que aprendemos a ver las cosas tal como son, superando nuestros miedos, limitaciones, prejuicios, condicionamientos, apegos, proyecciones y letargia gracias a la aplicación de los conocimientos y la sabiduría de Shri Vivek Yoga en la vida cotidiana para vivir una vida más viva y alegre. Por eso no hay requisitos de experiencia previa en yoga ni limitación de edad. Es una oportunidad de aprender yoga con un yogui hindú, bajo la sabiduría y la energía de un maestro auto-realizado.

## QUÉ ES SHRI VIVEK YOGA

### VIVEKA

Significa intelecto, en otras palabras, el sentido común que nos hace conscientes de todo lo que vivimos, todo lo que nos rodea, todo lo que experimentamos (es el continuo observador del cuerpo, la mente y el mundo). Es la capacidad de ver sin prejuicio, sin proyección, *"ver las cosas tal como son es viveka"*. Con viveka desarrollado somos capaces de ver la causa del problema y salir de la aflicción, dirigir el cuerpo, la mente y relacionarnos con los demás de forma plenamente satisfactoria.

### 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-gītā, yoga es el arte de tener habilidad de karma/acción.

*yogah-karmasu-kaushalam - योगः कर्मसु कौशलम्*

**Shri Vivek Yoga** es unión mediante el despertar del intelecto, un arte de vivir que nos hace ver las cosas tal como son para tener habilidad de karma y unión de nuestro ser con el absoluto; es yoga del intelecto.



## A quién va dirigido

Coach de Yoga Shri Vivek es un curso completo orientado principalmente a aumentar nuestras capacidades físicas y mentales, nuestra gestión de las emociones (relaciones) y nuestra organización de la economía/materia para vivir una vida más satisfactoria y ser personas de alto rendimiento pero sin estrés.

Coach está diseñado en tres años, para conseguir, en un primer lugar dar fuerza a nuestro cuerpo y en segundo lugar aumentar la capacidad de nuestra voluntad, poder de decisión, capacidad de organización y disfrutar sin apegos ni limitaciones.

Por todo esto, el Coach es muy recomendable para todas las personas, principalmente:

- 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, la salud y la enfermedad.
- A los que desean tener mayor conciencia del yoga y conocer la naturaleza de cada ser humano y sus principales problemas.
- A los que quieran 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, psicología, profesores, educadores...

## Perspectiva profesional de COACH Shri Vivek Yoga

En Occidente existe una gran necesidad de la figura del Coach de Shri Vivek Yoga, una persona que domine todas las dimensiones del yoga para ayudar al máximo a los demás para que aprendan a vivir la vida más viva, aportando equilibrio en el cuerpo, la mente, la materia y la relación con los demás (emociones).

"Everything we do is for us to be healthy and happy.  
Don't take life so seriously.  
Do your best every moment and enjoy."

*Shri Swamiji Vivekananda*





En India, los yoguis llevan miles de años viviendo según esta ciencia y transmitiendo la sabiduría contenida en ella de generación en generación. Los conocimientos del yoga se transmiten, no basta con estudiar, porque se trata de una experiencia viva que va más allá de la mente. En Occidente no existe esta tradición de transmisión en yoga, y por eso es tan importante encontrar y saber elegir a un Maestro que te guíe en el camino. En el Centro Shri Vivek tenemos la suerte de tener al *Yogui Jivan Vismay*, nacido en India en el seno de una familia yogui, que está aquí para transmitir entre nosotros esta sabiduría bajo la guía de su Maestro auto-realizado *Shri Guruji Swami Vivekananda*.

El curso de coach es una oportunidad para aprender a vivir según la tradición yóguica de la mano directa de un yogui y su Maestro, para después poder transmitirla y ayudar a los demás difundiendo un yoga cuyas raíces siguen estando vivas.

### Programa y proceso de Coach

#### Primer año: Coach I

A través del proceso de limpieza de la capa externa/kaffa/músculos externos, aliviarnos el estrés y las tensiones del cuerpo, y limpiamos una parte de la mente (intelecto). Este trabajo nos permite ver nuestras turbulencias mentales y nos ayuda a mejorar nuestra sensibilidad hacia el sujeto, y a ver qué necesitamos y qué no.





## Segundo año: Coach II

En un estado de paz mental podemos observar nuestros pensamientos separándonos de ellos. Los pensamientos están impregnados de emociones como dolor, rabia, celos... Debido a los prejuicios y creencias, es difícil salir del apego emocional y vivimos apegados a ellos sin siquiera ser conscientes; este apego es la limitación que impide nuestra total satisfacción.

A través de las técnicas de Kundalini-Tantra Yoga Shri Vivek despertamos la energía dormida (KUNDALINI) para limpiar la capa mediana/pitta/músculos internos, y nutrir nuestro cerebro y sistema neurológico. Este trabajo nos permite ver la causa de las turbulencias mentales y aumentar nuestra consciencia y sensibilidad hacia el objeto, y así recibimos la energía y sabiduría desde nuestro guía Yogui.

**KUNDALINI-TANTRA** - Aprender a gestionar las emociones  
Concentración, chakras, respiraciones avanzadas, polaridad...



## Tercer año: Coach III

A través de las técnicas de Gyan Yoga, logramos concentración en las circunstancias creando sensibilidad hacia nuestro pensamiento (planning) y esfuerzo (ejecución). El tercer año es un proceso de integración de los dos anteriores con el objeto de desarrollar la comprensión y expresión para despertar nuestro líder interno (natural) y abrir el canal de Coach Shri Vivek (yogui). Vivencia de cultura yogui en el Retiro de certificación en Nirpeksha Sannyas Ashram en Khadana, India.

**GYAN YOGA** - Aprender a gestionar los pensamientos

Salir de limitaciones / condicionamientos. Meditación. Aclaración del objetivo.



## Viveka: Importancia del trabajar con la causa

Si no sabemos el origen del problema y solo practicamos posturas de yoga, entonces solo relajamos el cuerpo; en este caso, su efecto irá hacia la mente, pero no cambiará el nivel de estrés en la vida cotidiana, porque la mente seguirá fabricando estrés en el cuerpo debido a la falta de yoga en la mente. 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 relajar la mente y despertar la inteligencia del intelecto-Viveka para poder borrar los hábitos que generan estrés. Si la flexibilidad mental fuese sinónimo de una mente flexible, los gimnastas serían las personalidades más flexibles e inteligentes del mundo, pero, si investigamos, vemos que no es así. Una cosa es flexibilidad física y otra cosa es flexibilidad/inteligencia mental. Por consiguiente, si no hacemos nada para flexibilizar la mente y despertar la inteligencia del intelecto-Viveka, trabajando solo con el cuerpo no solucionaremos la aflicción.

## Cómo nos enseña Shri Vivek Yoga a conocernos

La vida es experiencia de cada momento y estas experiencias surgen según el trato que tenemos con:

Nuestro cuerpo - Hatha YOGA  
Nuestra mente - Samkhya / Vedanta  
Nuestro entorno - Tantra / Kundalini

Cada una de estas disciplinas de sabiduría yóguica (yoga, vedanta y tantra) nos enseña a tratar con las distintas dimensiones de la vida: cuerpo, mente 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, respetarse 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. Yogaterapia: uso terapéutico (no clínico) de las posturas del yoga para ayudar a quitar los síntomas del estrés que se manifiestan, como dolor de espalda, insomnio, letargia mental, malas digestiones, desarreglos menstruales...
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 de sus preguntas para que aprenda a practicar los conocimientos adquiridos y pueda coger una dirección apropiada de crecimineto 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, enfermedades 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 Upanishads 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 retiro 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 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 es 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.



## Agenda Coach I 2018-19

Fechas, horarios y asistencia

### Actividades Programadas:

- 15 sesiones de Coach con Yogui Jivan Vismay (ver calendario viernes)
- 1 clase de yoga Shri Vivek a la semana (todos los meses de octubre a julio y septiembre, no recuperables ni acumulables)
- 1 intensivo colectivo en Barcelona (mínimo 1 día de asistencia)
- 1 intensivo colectivo residencial de 3 días en julio (4º trimestre) (viernes tarde, sábado y domingo)\*

\*Intensivo colectivo de fin de curso: 5, 6 y 7 de JULIO de 2019

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



## 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:

- sesiones de Coach del calendario (de octubre a junio)
- 1 clase de yoga Shri Vivek a la semana (todos los meses de octubre a julio y septiembre, no recuperables ni acumulables)
- 1 día de intensivo colectivo en Barcelona

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

## Calendario Coach I · Zaragoza

Viernes 26 OCTUBRE 2018

Viernes 16 NOVIEMBRE

Viernes 30 NOVIEMBRE

Viernes 21 DICIEMBRE

\*Viernes 18 ENERO

Viernes 15 FEBRERO

\*Viernes 22 FEBRERO

Viernes 1 MARZO

\*Viernes 8 MARZO

Viernes 5 ABRIL

\*Viernes 12 ABRIL

\*Viernes 3 MAYO

Viernes 10 MAYO

Viernes 7 JUNIO

\*Viernes 21 JUNIO

HORARIO viernes: de 16:30 a 20:00h

*\*Estas sesiones son conexión en directo con Yogui Vismay.  
\*\*Podrían cambiar las fechas de 5 abril, 3 o 10 de mayo 2019 debido a la agenda internacional.*







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), Master en Dirección de Empresas (MBA), M.A. Yoga (Universidad UOU, India), Licenciado en Física y Matemáticas 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 Método 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.



Más información:

## Centro hacemosYoga

[www.hacemosyoga.com](http://www.hacemosyoga.com)

Camino del Vado, 4 · Zaragoza

Olga 636 41 65 59

[SVYogaInternacional@gmail.com](mailto:SVYogaInternacional@gmail.com)

