

Curso de Formación Instructor Hatha Yoga 2018

Padmasana Center Madrid

Información Completa

Introducción.



Padmasana Center es uno de los contados centros de yoga en España que fue apadrinado por D. Ramiro Calle Capilla, ya que vela por preservar y divulgar sin distorsiones ni dogmatismos las genuinas enseñanzas del yoga, ayudando con ellas a todas las personas a desarrollarse y mejorarse física, mental y espiritualmente.

Lejos de cualquier ánimo de institucionalizar el yoga, de formar sin la debida cualificación o de un afán desmedido por “hacer caja” , nuestro propósito y deseo por contra es compartir las enseñanzas (dharma) al más alto nivel, para que puedan seguir difundiéndose y contribuyendo con ello al crecimiento integral del ser humano.

Ramiro Calle ha formado en España a su Directora, Violeta Arribas, como profesora de Yoga Psico-físico (hatha yoga) y yoga mental (Radja Yoga) , algo que solo ha hecho en 50 años con menos de una decena de personas.

Padmasana cuenta también con el reconocimiento de una de las instituciones de yoga tradicional india, ubicada en Rsihikesh (la capital mundial del yoga), se trata de la INTERNATIONAL VISHWAGURU YOGA AND MEDITATION INSTITUTE Ved Niketam Dham Ashram,. El Ved Niketan Dham, a través de su líder espiritual Swami Dharmananda, amigo y Maestro de Violeta Arribas, apoya incondicionalmente la formación dirigida en Padmasana y junto con el centro firma del diploma final.

Nuestra visión está basada en una enseñanza libre e independiente sin seguir ningún tipo de escuela, linaje ni estilo en concreto, si no, apoyando al futuro profesor para que encuentre su propia visión del Yoga y que pueda posteriormente transmitirlo a sus alumnos.

A quién va dirigido el curso; objetivos.

A todas aquellas personas que hayan practicado hatha yoga por un tiempo suficiente para experimentar en si mismos todos los beneficios que reporta aquel y quieran compartir con el resto de forma exigente las bondades de esta ciencia adquiriendo el conocimiento pedagógico necesario a todos los niveles. Se valorará significativamente la práctica previa de meditación (radja Yoga).

También pueden optar a estos cursos aquellas personas que simplemente pretendan profundizar y reciclarse en el estudio del yoga, sin ninguna finalidad docente .

Nuestro objetivo es ofrecer a los alumnos una sólida base pedagógica tras el oportuno entrenamiento y práctica psico-físico y espiritual, para que puedan de manera solvente y segura llegar a impartir una clase de hatha yoga, e integrar los principios de la sadhana.

No creemos en Federaciones ni Certificaciones, no al menos de la forma y con el propósito por el que la gran mayoría han sido constituidas, pues aunque velamos por la seriedad, rigor y preparación exhaustiva tanto del profesorado, cursos y alumnos, creemos que las reglas en las que se basa la política actual de los llamados “títulos oficiales” es puramente un medio excluyente de monopolizar las formaciones de Yoga,

que no asegura siempre una excelencia en la transmisión y que deja fuera extraordinarios profesionales y cursos que no desean adherirse a ningún sistema o escuela, sino seguir siendo libres e independientes.

Además en última instancia, incluso uno puede ser un maravilloso profesor de yoga sin ni siquiera pasar por curso alguno como tal, solo con su sadhana y un buen Maestro.

Quien quiera proteger el yoga auténtico que divulgue como es éste, para que las personas amplien su discernimiento y sepan decir No a pseudo-profesores sin la suficiente formación o a pseudo-yogas que eliminan la esencia del yoga o lo mezclan y malforman con cosas que nada tienen que ver con la ciencia de Patanjali. Un buen profesor o un buen curso, desde luego no lo va a ser por estar o no dentro de una federación u homologación, en ambos casos habrá excelentes o reprobables programas, un buen ejemplo son las formaciones de Yoga On-line "certificadas", bajo nuestro punto de vista discutible por supuesto, una verdadera aberración a la esencia del yoga genuino, que es un sofisticado sistema de enseñanza obligatoriamente presencial, si se pierde el contacto maestro-alumno, si se pierde la humanidad y los ojos que reflejan los ojos que los miran, se pierde la esencia y estamos delante de cualquier cosa menos de Yoga. El mejor aval de nuestra escuela son nuestros alumnos y las promociones anteriores de profesores ya formados con éxito, durante más de una década, los cuales tras cada promoción se prestan a dar su feedback del curso a los nuevos interesados por tfo o mail, algo que consideramos la mejor y más objetiva fuente de información del curso. Ramiro Calle, Sonia Casado y Danilo Hernández también han recomendado y recomiendan este Centro, colaborando asiduamente con nosotros. Si buscas una formación que cumpla con la llamada Cualificación de Instrucción de Yoga elaborada por el Ministerio de Educación junto con una serie de escuelas que no invitaron al resto en el proceso y publicada en el BOE de 4 de agosto de 2011, ESTE NO ES TU CENTRO. Si crees en el librepensamiento y quieres aprender Yoga en toda su esencia y rigor, mas allá de un papel con orla, ven primero a cerciorarte y probar nuestras clases , a conocernos y a sentir que dice tu intuición sobre nuestra preparación y sobre la parte humana, y luego podrás decidir mejor dónde realizar tu formación o avanzar más en tu práctica, quizás en ese caso este sea tu lugar, aunque deberás decidirlo tú.

Nos gustaría para finalizar trasladarte, que si eres serio con tu práctica, pretendes descubrirte y mejorarte, debes profundizar en el yoga con mucha disciplina, sea donde sea y un día tal vez quieras compartir lo aprendido e integrado con los demás. Al buen profesor que ha recorrido primero con esfuerzo correctp el camino de su conquista interior, no le faltaran alumnos o mejor (compañeros en la búsqueda) , aunque no tenga un trozo de papel que le etiquete , es más importante ser profesor que tener un título.

Temario del Curso

1 Definición de Yoga. Historia, filosofía y sendas del yoga.

- 1.1 **Objetivo del Yoga. Definiciones de Yoga.** ¿ Qué no es Yoga?
- 1.2 **Orígenes históricos del Yoga.** Hinduismo. Textos clásicos: Vedas y Upanishads.
- 1.3 **Sendas del Yoga Originales:** Bhakti (Yoga devocional), Karma (Yoga de la acción desinteresada), Gñana (Yoga de la Sabiduría), Radja (Yoga mental) , Hatha/ Tantra, (Yoga del Fuerza/ energía) , Nada Yoga (Yoga del Sonido). Otras sendas más contemporáneas: Vinyasa, Iyengar y otras. Falsos Yogas.
- 1.4 **Filosofía India: El hinduismo y sus escuelas de pensamiento (Darshanas):** Mimansa, Vaisheshika, Nyaya, Vedanta, Samkhya y Yoga. Otras filosofías Indias : Budismo, Jainismo, Sikhismo, Tantra, etc. Textos filosóficos antiguos mas importantes: Vedas y Upanishads y su relación con el Yoga. Conceptos comunes a las Darshanas: Dharma, Karma, Monismo. Conceptos duales de : Atman-Brahman, Purusha-Prakriti y Shiva-Shakti.
- 1.5 **Estudio de la Bhagavad Gita,** el máximo exponente literario del karma yoga y el libro espiritual más leído de Oriente. Filosofía y simbología que encierra la historia.

2 Yoga Sutras de Patanjali SII a.C. El texto fundamental para el estudio del Yoga Clásico, y primer tratado de Psicología Transpersonal del mundo.

- 2.1 **Introducción y estructura de sus cuatro capítulos.**
- 2.2 **Asthanga, o la vía de los ocho pasos del yoga clásico: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi.**
- 2.3 **Yamas y Niyamas. Estudio del código moral yóguico:** -Yamas (Principios Universales): Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha (No violencia, Honestidad, No robar, Moderación sensual y No codiciar) - **Niyamas** (Principios individuales): Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, Isvarapranidhana. (Limpieza interna y externa, Contento Interior, Disciplina, Autoestudio e Indagación, Renuncia a los frutos de las acciones.
- 2.4 **Conceptos clave para el estudio de la mente, la consciencia y las causas del sufrimiento y su superación según los Yoga Sutras:** Abhyasa y Vairagya (práctica y desapego), Viveka (discernimiento), Kleshas (Aflicciones): Avidya (Ignorancia), Raga (Deseo), Dvesha (Aversión), Ashmita (Egotismo) , Abhinivesha (Apego a la vida). GUNAS.

3 Hatha Yoga.

- 3.1 **Introducción. Origen tántrico del Hatha Yoga. Textos Clásicos:** Hatha Yoga Pradipika, Gerandha Samhita. Objetivos del Hatha Yoga.
- 3.2 **Shatkarmas o Técnicas de Purificación:** Trataka, Kapalabhati, Neti, Dhauti, Basti, Nauli.
- 3.3 **Teoría de los Asanas o posturas psicofísicas. Práctica de los diferentes grupos de asanas** , sus variaciones y ajustes anatómicos. Se practicarán más de 200 asanas durante el curso.
- 3.4 **Fisiología sutil del Hatha Yoga: Prana, Vayus, Nadis, Chakras y Kundalini.**
- 3.5 **Técnicas de Pranayama. (teoría y práctica):** Vrittis (ritmos), Fases (Puraka, rechaka y Kumbhaka), teoría y práctica de pranayamas. Práctica de más de 40 técnicas.
- 3.6 **Mudras (gestos psico-físicos) y Bhandas (cierres energéticos):** Jalandhara, Udiyana y Moola bhandas. Mahabhandas el Gran cierre. Incorporación de los bandhas en los pranayamas.
- 3.7 **Beneficios y contraindicaciones de todas las técnicas del Hatha Yoga.**
- 3.8 **Fisiología del ser humano, envolturas y cuerpos: Pancha kosha y shariras.**

4 Mente y meditación.

- 4.1 **La mente y sus dimensiones.** Conceptos de Manas, Chitta, Budhi, Ahamkara, samskaras y vasanas entre otros. Estados mentales de Ekagrata y Nirodha. El subconsciente .
- 4.2 **Radja Yoga y Meditación.** Practicas diarias de diferentes técnicas, incluidas Vipassana y Zen. Requisitos para meditar. Beneficios de la Meditación.
- 4.3 **Técnica de Yoga Nidra.** Sueño consciente e hipnosis yóguica. Teoría y práctica.
- 4.4 **El yoga mental.** La psicología transpersonal del yoga. Consciencia Testigo en el día a día.
- 4.5 **Mantra Yoga.** Meditación con mantras. La vía del sonido en el Yoga.

5 Pedagogía en Hatha Yoga.

- 5.1 **El profesor.** Actitud, lenguaje y Voz.
- 5.2 **El aula.** Ambiente, espacio, accesorios y requisitos necesarios.
- 5.3 **Preparación previa de una clase.** Programación y estado interno del profesor.
- 5.4 **Partes de una clase** . Variaciones y duración de las mismas.
- 5.5 **Calentamiento y comienzo de una clase.** Saludo al sol y otros.

- 5.6 **Fase de Asanas.** Orden de las posturas. Actitud mental a transmitir a los alumnos.
- 5.7 **Fase de Pranayama.** Metodología y cronología del aprendizaje en las clases.
- 5.8 **Fase de Relajación Guiada .** Pedagogía de la relajación consciente y el Nidra.
- 5.9 **Anatomía para Hatha Yoga.** Sistema Oseo y sistema Muscular.
- 5.10 **Prácticas de variaciones de asanas para distintas patologías.**

6 Ayurveda y Yoga.

- 6.1 **Postulados principales del Ayurveda.** Gunas. Mahabhutas. Doshas. Prakriti y Vikriti.
- 6.2 **Alimentación Yóguica y Alimentación Ayurveda.** Agni (Fuego digestivo) y Toxinas.
- 6.3 **Yoga para cada constitución psico-física.** Asanas, pranayama, meditación para cada Dasha: (Vata, Pitta y Kapha). Rutina diaria ayurvédica para la salud holística.

Apéndices :

- Psicología Occidental y Yoga
- Grandes Maestros y otras vías místicas .
- Meditación deambulante.
- Yoga y patologías.
- Simbología de los asanas.

Información General Profesores Titulares

Violeta Arribas Alvarez. Directora del Padmasana Center. Profesora de Hatha, Radja y Mantra Yoga. Formadora de profesores y Terapeuta Ayurveda.



Aunque había practicado yoga de forma esporádica, no fue sino al reencontrarse con Ramiro Calle tras una baja laboral por ansiedad y agorafobia, cuando supo que su vida entera giraría entorno al yoga. Después de una larga temporada asistiendo asiduamente a sus clases, Ramiro Calle decide formarla como profesora personalmente, algo que en 50 años solo ha realizado con contadas personas. Posteriormente decide marchar a India para recluirse en un ashram de Rishikesh y durante 8 meses recibir varias horas diarias de clases de yoga en diferentes estilos y con varios Maestros, para profundizar en las técnicas yóguicas y seguir aprendiendo obteniendo el título de Profesora de Yoga en el Parmath Niketan Ashram. Allí conoció a

la Yogacharini Sadvi Aba Saraswati (Mataji) , Directora de las formaciones de Yoga del Parmarth, que fuera su Maestra de Pranayama, Mantra Yoga y Canto Védico, disciplina esta última en la que se especializó y que desde entonces practica a diario. Durante esa estancia y a lo largo de los años posteriores, también recibió clases y cursos con Maestros como Swami Dharmananda (meditación y filosofía), Kamal Singh (asthanga Vinyasa Style), Surinder Sing (advance hatha yoga and Iyengar style), Swami Atma Ji (filosofía y meditación), etc. En 2006 decide crear un centro donde compartir con todos las enseñanzas y bondades del yoga, y a principios del 2007 Padmasana Center es inaugurado en Madrid con gran éxito de la mano de su padrino Ramiro Calle. Viaja cada año a India dos veces para no dejar nunca de aprender y así seguir ofreciendo y compartiendo al máximo en sus clases.

Imparte conferencias, monográficos e intensivos sobre yoga y ayurveda en diferentes centros. Realiza retiros de hatha y radja yoga combinados con filosofía y senderismo en la Naturaleza, que ayueden a concienciar sobre nuestra responsabilidad e interconexión con el medioambiente. Es terapeuta Ayurveda pasando consulta en el centro para tratar todos los desequilibrios psico-

físicos. Ha fondeado en las psicologías occidentales y orientales para comprender y tratar con solvencia los trastornos de ansiedad y pánico, de hecho el centro cuenta con un departamento especializado en dichos desequilibrios donde en conjunto trabajan especialistas en Yoga, meditación y psicólogos clínicos de corte humanista. Ha organizado las convocatorias anuales de las Jornadas Madrileñas de Yoga, donde ha colaborado junto a Ramiro Calle y Danilo Hernández entre otros.

Tras publicar con gran éxito el libro "Yoga y Ayurveda, de la Ansiedad a la salud integral" con Alianza Editorial, prepara ya un obra encargada por la misma editorial, sobre Meditación y Consciencia para niños.

Jayesh James



Diplomado como Maestro Avanzado en Hatha yoga por la prestigiosa escuela Sivananda yoga Vedantha en Trivandrum. Kerala. India. Titulado como Terapeuta Ayurvédico, y especialista en Panchakarma. Ha trabajado en diferentes escuelas y centros tanto de la India como en España. Desde hace 7 años es Maestro de Hatha yoga en Padmasana Center y terapeuta ayurvédico.

Nacido en el Sur de India en el seno de una modesta familia, muy pronto el hatha yoga llamó a su corazón y desde entonces no hay un solo día que no dedique tiempo a su práctica y también a compartir con los demás sus

conocimientos.

Su humildad, bondad y sencillez se hacen palpables al conocer a Jay, no solo es un gran hatha-yogui, sino todo un verdadero karma yogui, un alma de increíble pureza que contagia e inspira a su paso.

Otros profesores y Expertos Invitados:

Entre otros colaboradores expertos en materias de Budismo, Yoga, etc , destacamos a los siguientes profesores y reputados especialistas que impartirán seminarios , charlas e intensivos dentro del curso:

- **Enrique Gallud Jardiel**, Doctor en filología y reconocido indólogo, Profesor titular centro de Estudios Hispánicos de la Universidad Jawaharlal Nehru, Nueva Delhi. 1980-85.

Catedrático adjunto, Universidad Jawaharlal Nehru, 1985-94. Experto en filosofía del hinduismo, reputado conferenciante y escritor, Ha vivido casi 20 años en India.

- **David Berges**, Profesor de Yoga, formado en Yoga Terapéutico y Yoga para niños. Terapeuta del sonido y músico de la consciencia.

- **Carlos Gevers**, Vicepresidente de la asociación española de quiropráctica, experto en anatomía del yoga. Doctor en Quiropráctica, graduado en 2003 Suma Cum Laude por la Universidad Life Chiropractic College West, Hayward, California., 10 años de experiencia como profesor y tutor en diversos temas que incluyen Anatomía, Fisiología, Biomecánica, Quiropráctica y otras ciencias de la salud.

Condiciones y Normativa

Nota; Esta información es orientativa. Queda reservado a Padmasana el derecho de hacer cambios en el programa y en los contenidos del mismo sin previo aviso.

Horario del curso : Sábado de 9.30 a 19.00h con 70 m para comer. Domingo de 10 a 15 horas, (se realizarán cada 2,5 h los oportunos descansos)

Lugar: Padmasana Center C/ Mar de Omán, 34 28033 Madrid (Metro San Lorenzo)

Fechas de los encuentros Formación 2018:

Febrero 10 y 11

Marzo 10 y 11

Abril 7 y 8

Mayo 5 y 6

Junio 9 y 10

Julio 6,7 y 8 Retiro

Septiembre 8 y 9

Octubre 6 y 7

Noviembre 10 y 11

Diciembre 1 y 2



Coste del curso, opciones de pago.

Pago al contado bonificado para matrículas antes del 31 de Diciembre 2017, **1590 €**

Pago fraccionado bonificado antes del 31 de Diciembre **1750 €** (matrícula de 580 € para reservar plaza y 10 mensualidades de 130 €)

Pago contado para matrículas posteriores al 31 de Diciembre **1770 €**

Pago fraccionado para matrículas posteriores al 31 de Diciembre **1850 €** (matrícula de 550 € y 10 mensualidades de 144 €)

Nota: A dichas cantidades habrá de sumar el importe del retiro de Junio que se describe a continuación.

En el mes de Julio el encuentro será en forma de retiro en el la Finca La Hospedería del Silencio (Robledillo de La Vera- Cáceres) para lo cual se abonará **165 €** cada alumno independientemente de la forma de pago del curso.

EL RETIRO RESIDENCIAL es obligatorio, tendrá lugar en el CENTRO Rural La Hospedería del Silencio. El alojamiento es en bungalows compartidos y régimen de pensión completa. HORARIOS DEL RETIRO: entrada el viernes de 18,00h a 20,00h. Inicio 20,00h del viernes; Sábado y Domingo: clases, encuentros y programa del curso. Salida el domingo a partir de las 16,00h.

ADMISIÓN:

Todas aquellas personas interesadas mayores de edad, con estudios secundarios finalizados y con un estado de salud que permita la realización del curso, deberá realizar una entrevista en el centro llamando al mismo previamente, el alumno será invitado también a una clase de yoga para que pueda conocer mejor nuestro método pedagógico y nosotros sus aptitudes yóguicas. Se comunicará posteriormente si es aceptado para el curso una vez evaluado su perfil. Para inscribirse el alumno deberá haber abonado los importes correspondientes del curso, leídas todas las condiciones del mismo y rellenado la ficha de matrícula que le entregaría la secretaría del centro.

Que Necesitas Traer

El uso de antideslizante es opcional, ya que existen en el centro, así como ladrillos y cinturones de yoga. Deberá traerse ropa cómoda, material para tomar anotaciones, cojín de meditación recomendable.

Material Didáctico y Libros

Se entregará un dossier de elaboración propia para complementar mejor las clases.

Libros de texto: Los participantes deberán adquirir por su cuenta o en el centro los siguientes libros :

- Claves del Yoga- Danilo Hernández.
- Bhagavad-Gita o El canto del bienaventurado. Versión de José Barrio. Editorial Edaf

Material de consulta: Asimismo durante el curso se van facilitando diferentes pdf y libros electrónicos de consulta gratuita para profundizar en las diferentes materias del yoga.

OBLIGACIONES DE LOS ALUMNOS

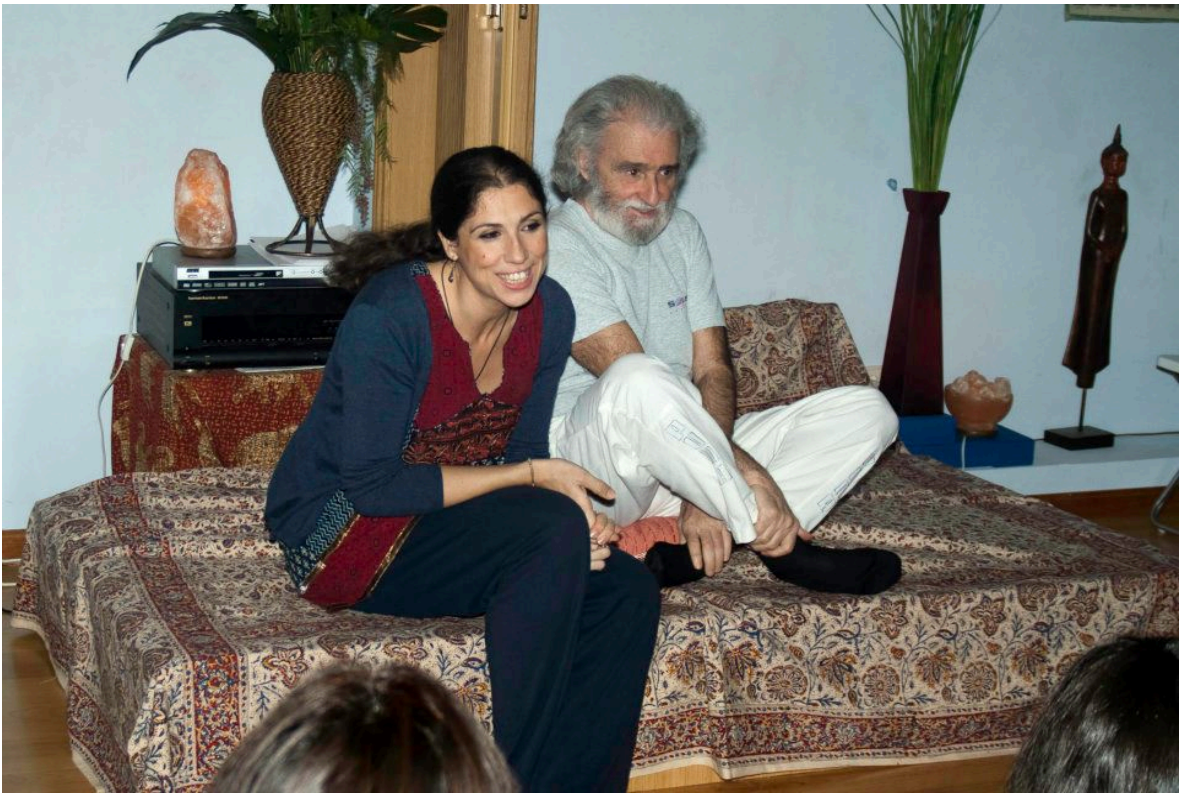
Cada alumno deberá acudir a todos los encuentros del curso, las faltas de asistencia han de justificarse no pudiendo superar el 15 % del total de horas lectivas. Se deberá contemplar el código de conducta del centro y la ética yóguicas. Es imprescindible la puntualidad en cada seminario, y la ejecución de todas las tareas que se vayan encomendando. Cada alumno se compromete a seguir acudiendo a clases al menos dos días por semana, en el centro o en otro centro donde se imparta verdadero hatha yoga clásico con ajustes anatómicos.

Descuentos en Padmasana

Los participantes tendrán un 25 % de descuento en las clases de yoga del centro Y un 20% en las terapias ayurvédicas del mismo

Exámenes, Diploma y Certificado Como exámenes se tendrán 1 teórico y 2 prácticos, (una prueba de ejecución de distintos asanas y otro impartir una clase a alumnos regulares del centro) . Se valorará mucho la evolución del alumno durante el curso, siendo evaluado de continuo en él. Si se realizan satisfactoriamente los 3 exámenes, se concederá un diploma, en caso contrario se convocará al alumno a la siguiente convocatoria de exámenes. En el caso de no superar las pruebas se expedirá un certificado de asistencia.

Consultar Masters en Meditación, Yoga para niños, Nidra y Reiki. Los alumnos en curso de Formación de yoga también tendrán descuento del 10 % en estas otras formaciones.



Ramiro Calle y Violeta Arribas impartiendo un seminario en Padmasana Center