

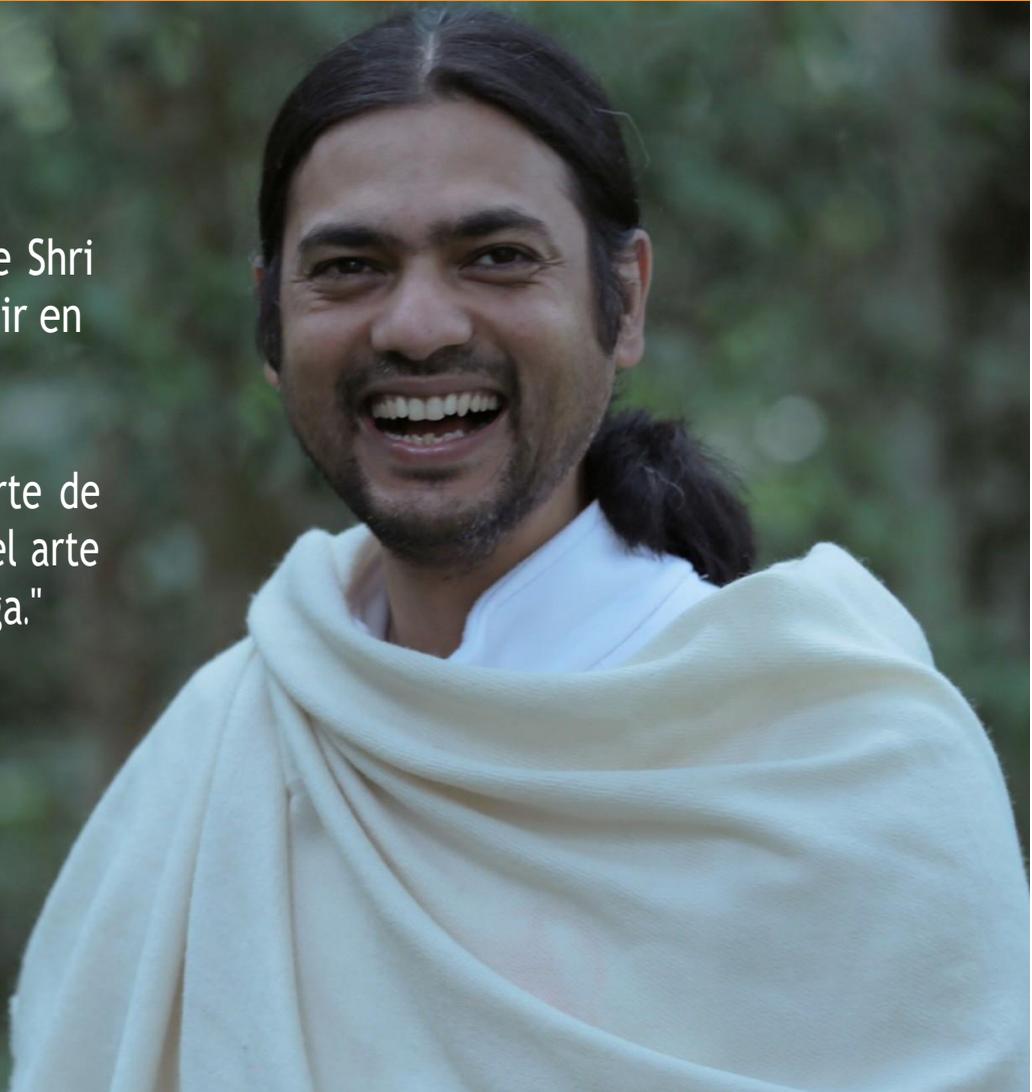
# COACH DE SHRI VIVEK YOGA

"La ciencia yóguica de vivir una vida más viva"

El arte de eliminar las aflicciones del cuerpo, la mente y las relaciones.

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."



Aprender la sabiduría del Yoga y del Ayurveda para aplicarla en tu vida cotidiana y equilibrar el cuerpo

## COACH 1

Aprender a gestionar las emociones a través del tantra y kundalini para mejorar la relación con los demás

## COACH 2

Aprender a ser consciente de los pensamientos, su origen y sus consecuencias a través de Gyan Yoga

## COACH 3

# A QUIÉN VA DIRIGIDO

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

## 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).

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...



SHRIVIVEK YOGA ES EQUILIBRIO DE CUERPO, MENTE, EMOCIÓN Y MATERIA A TRAVÉS DEL INTELLECTO.



## CÓMO NOS ENSEÑA SHRI VIVEK YOGA A CONOCERNOS

La vida es experiencia en 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 enseñan a tratar con las distintas dimensiones de la vida: cuerpo, mente y materia/mundo.

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.

**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 un 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.

## COACH SHRI VIVEK YOGA

CERTIFICADO POR NIRPEKSHA SANNYAS ASHRAM, KHADANA INDIA

# RESUMEN CONTENIDO

## COACH I

1. Visión científica del Yoga.
2. Los 4 pilares de la vida en los que Shri Vivek Yoga puede ayudar a mejorar la vida del practicante de Yoga.
3. Orígenes, sendas del Yoga y los Maestros: Adi Guruji Swami Mahananda Adhoot, Shri Guruji Swami Vivekananda, Shiva, Krishna, Budha, Krishnamurti, etc.
4. Ashtanga del Yoga de Maharishi Patanjali, dominio de los principios fundamentales del Yoga, para aprender a aplicar cada paso en nuestra vida moderna para mejorar la relación con nosotros y con los demás.
5. Aclarar la necesidad de Yoga en la vida cotidiana.
6. Yamas y Niyamas, principios de convivencia y base del desarrollo personal. Cómo funciona cada paso, qué beneficios tiene y cómo podemos enseñar a otros a practicarlo en su día a día.
7. La ciencia de las Asanas I.
8. La ciencia del Pranayama I.
9. Anatomía y fisiología del cuerpo según el Yoga y el Ayurveda (contenido I).
10. Ayurveda: la ciencia del bienestar y su importancia en el proceso de crecimiento personal.
11. La ciencia de los Yoga Sutras de Patanjali (contenido I) con aplicación práctica en nuestra vida cotidiana para poder crecer.
12. Sadhaka y badhaka tatvas.
13. La ciencia del Kriya Yoga de Patanjali.
14. 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 mental).
15. Práctica de la sadhana específica y progresiva mediante técnicas de Yoga I.
16. Metodología de una sesión/enseñanzas de Shri Vivek Yoga (contenido I) para ayudar a los alumnos a crecer y observar su crecimiento (seguimiento).

## COACH II

1. La ciencia de Pratyahara I (desapego). Explicación y práctica en la vida cotidiana.
2. La ciencia de Dharana I (concentración). Explicación y práctica en la vida cotidiana.
3. La ciencia de las Asanas II.
4. La ciencia del Pranayama II.
5. Proceso y práctica de Kundalini dados por el Maestro Shri Guruji Swami Vivekananda.
6. La ciencia de la energía Kundalini según la visión del yoga.
7. La ciencia de la energía Kundalini según la visión del tantra.
8. Correlación de la filosofía del Tantra con la ciencia Universal/moderna.
9. La ciencia de la polaridad de las fuerzas internas (ida, pingala y sushumna).
10. La ciencia de los Yoga Sutras de Patanjali (contenido II) con aplicación práctica en nuestra vida cotidiana para poder crecer.
11. Metodología de una sesión/enseñanzas de Shri Vivek Yoga (contenido II) para ayudar a los alumnos a crecer y observar su crecimiento (seguimiento).
12. Práctica de sadhana específica para aumentar la energía y la claridad mental mediante el proceso de kundalini (asanas, pranayamas, comprensión, mantras y meditación).

**PARA PARTICIPAR EN ESTE PROCESO,  
NO ES NECESARIO TENER  
EXPERIENCIA EN YOGA Y NO HAY  
LÍMITE DE EDAD.**

## COACH III

1. Estudios de ShriVivek Upanishads, mediante preguntas-respuestas y otras técnicas como Vedanta y Samkhaya.
2. La ciencia de Pratyahara II y Dharana II (desapego y concentración): comprensión y práctica.
3. La ciencia de las Asanas III. Perfeccionamiento.
4. La ciencia del Pranayama III.
5. Profundización en las técnicas tántricas (Vighyan Bhairava Tantra).
6. La ciencia de 9 capas de los 3 cuerpos III.
7. La ciencia de Dhyana (meditación). Explicación y práctica de los diferentes procesos de meditación.
8. La ciencia del Samadhi. Explicación de los diferentes tipos de samadhi (según Yoga Sutras Samadhi Pada).
9. La ciencia de los Sutras del Maestro Shri Guruji Swami Vivekananda y sus explicaciones prácticas en el campo personal y profesional (planning y ejecución).
10. La ciencia del Bhakti Yoga: la importancia de un Maestro. Diferencia de un Maestro en cuerpo vivo y en cuerpo sutil. La ciencia del Satsang.
11. La ciencia de los Yoga Sutras de Patanjali (contenido III) con aplicación práctica en nuestra vida cotidiana para poder crecer.
12. Explicación 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.
13. La ciencia de Bhagavad Gita-intermedio.
14. Metodología de una sesión/enseñanzas de Shri Vivek Yoga (contenido III). Comprender y transmitir la ciencia del Shri Vivek Yoga y cómo utilizarla para mejorar la calidad de vida del practicante mediante una rutina diaria, Dinacharya, como complemento a las sesiones de yoga. Análisis del estrés, el cansancio físico y mental, la letargia, etc.
15. La ciencia de la música, el efecto de la música sobre cuerpo-mente.
16. Los koshas, la ciencia de gyan/vedanta yoga sobre las 5 capas de la consciencia.
17. Proyecto: Presentaciones de los temas asignados en el curso, para desarrollo del "Líder" (capacidad personal de poder comunicar lo aprendido).
18. Intensivo colectivo en Nirpeksha Sannyas Ashram, Khadana (India). Vivencia de la cultura yogui para completar el proceso de "Yoga Acharya" COACH.



# COACH

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



## **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.

# APORTACIÓN



## APORTACIÓN

**Si pagas la matrícula antes de octubre del 2022, tendrás un descuento del 10% en todas las cuotas del primer curso desde octubre 2022 hasta julio 2023.**

### **COACH I**

Matrícula de inscripción (1): 150€

Cuota mensual (de octubre a junio): 160€ o con descuento 144€ (si abonas la matrícula antes de octubre del 2022)

Cuota de julio (intensivo colectivo) (2): 250€

### **COACH II y COACH III**

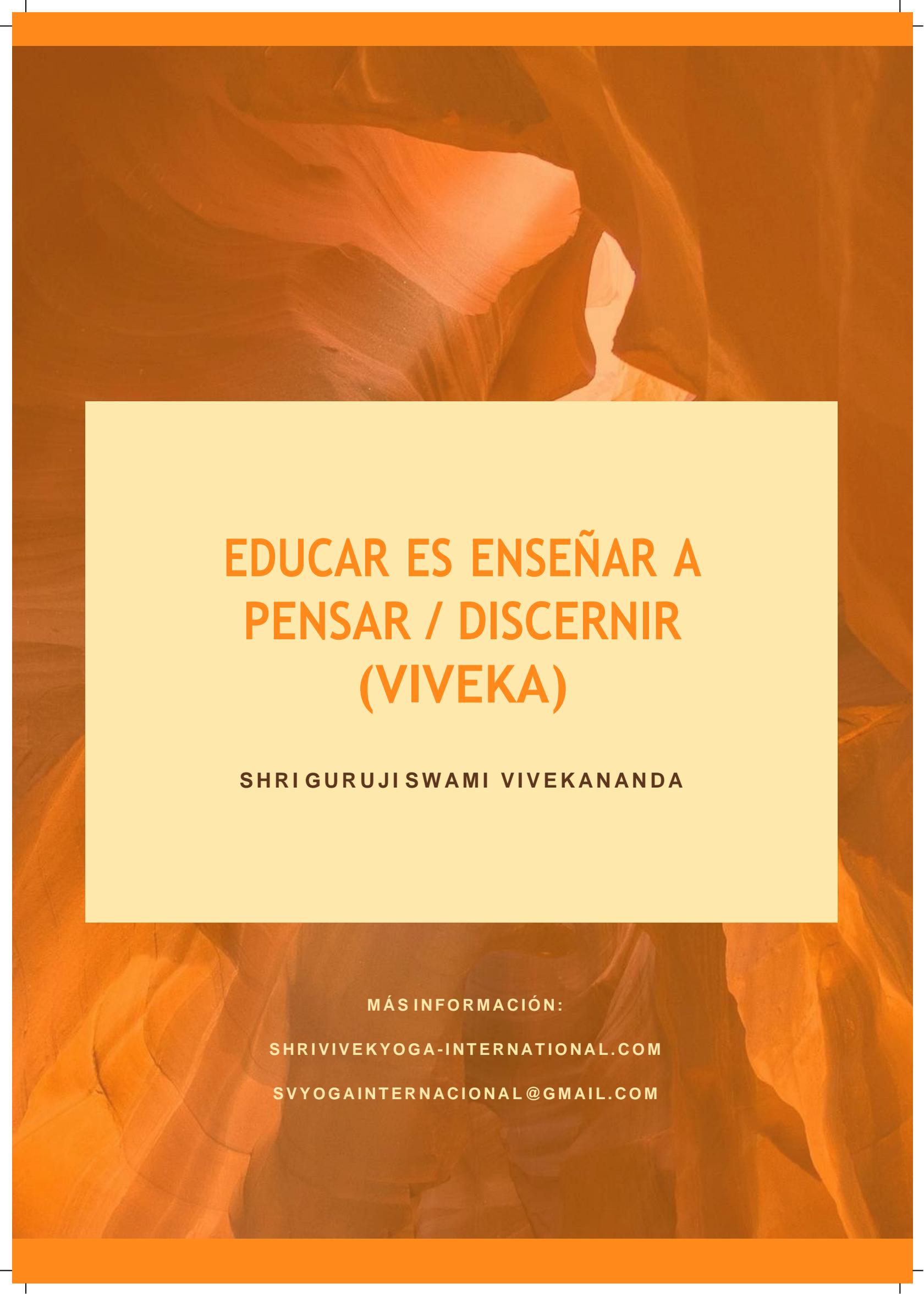
Matrícula de inscripción (1): 150€

Cuota mensual (de octubre a junio): 160€

Cuota de julio (intensivo colectivo) (2): 250€

(1) Una vez iniciado el curso, no se devolverá el importe de la matrícula.

(2) Cuota de julio, 4º trimestre. Precio de las enseñanzas. No incluye el precio del alojamiento y las comidas (variable según la casa y los días)



# EDUCAR ES ENSEÑAR A PENSAR / DISCERNIR (VIVEKA)

SHRIGURUJISWAMI VIVEKANANDA

MÁS INFORMACIÓN:

[SHRIVIVEKYOGA-INTERNATIONAL.COM](http://SHRIVIVEKYOGA-INTERNATIONAL.COM)

[SVYOGAINTERNACIONAL@GMAIL.COM](mailto:SVYOGAINTERNACIONAL@GMAIL.COM)