

॥ॐ श्री गुरुवे नमः॥

Enseñanzas de Shri Vivek Yoga

CURSO INTENSIVO DE MASAJE AYURVÉDICO

"Método Prana Abhyangam"

Curso 2024



INICIO: Viernes 23 de febrero 2024

Conferencia informativa: 22 de enero 2024 · 20:30h

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 destoxificar 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 los 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.



## CONTENIDO TEÓRICO. 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 pranasya 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.



## CONTENIDO PRÁCTICO. MASAJE AYURVÉDICO PRANA ABHYANGAM

- Test para conocer la constitución: Vata, Pita, Kapha y estado del prana
- Elección de zona de masaje, manipulación, aceites...
- Preparación de aceites
- Preparación de la sala
- Práctica de respiración y conexión con la energía pránica
- Técnicas de protección energética para el masajista
- Limpieza del aura
- Masaje de pies
- Masaje de piernas
- Masaje de tronco anterior
- Masaje de tronco posterior
- Masaje de brazos y manos
- Puntos marma (puntos energéticos) de la cabeza
- Masaje de hombros, cuello y cabeza
- Combinación de técnicas de masaje
- Equilibrar el prana de cada zona
- Iniciación pránica: 5 iniciaciones con técnicas de respiración y meditación para activar los pranasy del participante y abrir el canal para que pueda equilibrar el prana de otros mediante masaje.



# Agenda Masaje Ayurvédico · CURSO 2024

## Fechas, horarios y asistencia

El curso está diseñado en 6 viernes, en horario de tarde, y 2 intensivos de fin de semana, con una carga lectiva total de 50 horas.

Viernes 23 de febrero

Viernes 22 de marzo

Viernes 19 de abril

Viernes 3 de mayo

Sábado 18 y domingo 19 de mayo (Intensivo 1)

Viernes 21 de junio

Viernes 26 de julio

Sábado 27 y domingo 28 de julio (Intensivo 2)

Horario de los viernes: de 17:00 a 21:00h

Horario del Intensivo 1: sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00  
domingo: de 10:00 a 14:00

Horario del Intensivo 2: sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00  
domingo: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 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 con el Yogui Jivan Vismay.



## Aportación

- Matrícula del curso: 250€\*
- Cuota mensual de febrero a julio 150€/mes.

\* Una vez ha comenzado el curso la matrícula no es reembolsable.

## ¿A quién va dirigido?

- A los que quieran ser masajistas 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 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 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)

