

# COACH DE SHRI VIVEK YOGA

Certificado por Nirpeksha Sannyas Ashram, Khadana INDIA



*"Enseñanzas yóguicas de crecimiento personal"*  
*"Un proceso vivencial para gestionar el estrés y las emociones"*

Conferencias informativas

Martes 21 de mayo a las 20:30h, martes 11 de junio a las 20:30h y martes 17 de septiembre a las 20:30h

**Inicio: sábado 5 de octubre 2024**

El Coach es un proceso yóguico de crecimiento que ayuda a coordinar cuerpo, mente, emociones y materia en la vida cotidiana. Gracias a la sabiduría y a las técnicas tradicionales de Shri Vivek Yoga (Yoga-Tantra-Gyanyoga-Ayurveda) uno experimenta libertad, claridad, serenidad y amor en la vida viva y real.

El proceso de Coach nos brinda la oportunidad de aprender a gestionar el estrés y crecer con un yogui hindú, bajo la sabiduría y la energía de un maestro auto realizado. Para participar en este proceso, no hay requisitos de experiencia previa en yoga ni limitación de edad.

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."*

## QUÉ ES SHRI VIVEK YOGA

### VIVEKA

Significa intelecto, la capacidad mental de discernir para poder elegir lo que necesitamos; es "ver las cosas tal como son", sin prejuicio ni proyección. Con Viveka desarrollado somos capaces de ver el problema, su causa y la solución.

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

yogah-karmasu-kaushalam - योगः कर्मसु कौशलम्

**Shri Vivek Yoga** es unión de cuerpo, mente, emoción y materia a través del intelecto.



## A quién va dirigido

El 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.

El curso de 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 y va dirigido a 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*



## Yoga Shri Vivek, la ciencia tradicional del Yoga

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 objetivo 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 intensivo colectivo 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 de trabajar con la causa del problema

Si no sabemos la causa del problema y practicamos cualquier técnica de relajación, solo nos relajaremos durante la práctica y al volver a la vida cotidiana -al no solucionar la causa (el hábito)- reaparecerá el estrés y el problema. 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 despertar el intelecto-Viveka para poder borrar los hábitos que generan el problema.

El hábito causante de un problema puede tener origen físico, mental, emocional o material, si no tenemos la capacidad de discernir-Viveka no veremos su origen y, debido a eso, aunque hagamos muchos esfuerzos para resolver nos servirá de poco.

## Cómo nos enseña Shri Vivek Yoga a desarrollar Viveka

La vida es continuidad de las experiencias y las experiencias están compuestas de tres dimensiones. Cuando hay conocimiento de las tres a la vez surge Viveka:

Nuestro cuerpo - Yoga

Nuestra mente - Gyanyoga/sabiduría

Nuestro entorno - Tantra/Kundalini/energía

Cada una de estas disciplinas de sabiduría yóguica (Yoga, Gyanyoga y Tantra) nos enseña a tratar con los distintos aspectos de la vida: cuerpo, mente, emociones 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, respeto 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.

## Resumen Contenido de 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).



## Resumen Contenido de 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 extensión de los 3 cuerpos en 9 capas.
4. La ciencia de las Asanas II.
5. La ciencia del Pranayama II.
6. Proceso y práctica de Kundalini dados por el Maestro Shri Guruji Swami Vivekananda.
7. Los 5 sentidos y la polaridad donante-receptor.
8. La ciencia de la energía Kundalini según la visión del yoga.
9. La ciencia de la energía Kundalini según la visión del tantra.
10. Correlación de la filosofía del Tantra con la ciencia Universal/moderna, la Transformación.
11. La ciencia de la polaridad de las fuerzas internas (ida, pingala y sushumna).
12. La ciencia de los Yoga Sutras de Patanjali (contenido II) con aplicación práctica en nuestra vida cotidiana para ver los efectos de la concentración y poder crecer.
13. Metodología de sadhana para mantener el esfuerzo cotidiano en crecer, en observar los cambios y en romper las dificultades/limitaciones por causa del propio condicionamiento/patrón.
14. Práctica de sutras/kriyas/técnicas/polaridad en la vida cotidiana y resolver las limitaciones para aumentar la energía y la claridad mental mediante el proceso de kundalini.

## Resumen Contenido de 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 y cómo utilizarla.
16. Los chitta bhumis, los 5 estados de la conciencia/chitta.
17. Los koshas, la ciencia de gyan/vedanta yoga sobre las 5 capas de la consciencia.
18. Desarrollar la cualidad de líder. Proyecto: Presentaciones de los temas asignados en el curso, para desarrollo del "Líder" (capacidad personal de poder comunicar lo aprendido).
19. Intensivo colectivo en India con la presencia del Maestro Shri Guruji Swami Vivekananda. Vivencia de la cultura yogui para completar el proceso de "Yoga Acharya" COACH.

## 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/online 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.



**Si pagas la matrícula antes del 5 de septiembre de 2024, tendrás un 10% descuento\* en la matrícula.**

### Coach I

Matrícula de inscripción<sup>1</sup>: 350€ \*(315€ si el pago es antes del 5 septiembre 2024)

Cuota trimestral<sup>2</sup>: 450€ (3 trimestres: pago en noviembre, enero y abril. Si el pago se hace mensual, la cuota es 160€/mes)

Cuota de julio (intensivo colectivo)<sup>3</sup>: 250€

### Coach II y Coach III

Cuota trimestral<sup>2</sup>: 500€ (3 trimestres: pago en octubre, enero y abril. Si el pago se hace mensual, la cuota es 170€/mes)

Cuota de julio (intensivo colectivo)<sup>3</sup>: 250€

<sup>1</sup> Una vez iniciado el curso, no se devolverá el importe de la matrícula.

<sup>2</sup> La cuota trimestral/mensual incluye:

- 1 sesión de coach al mes de octubre a junio (los tres primeros trimestres del curso)
- 1 clase de yoga a la semana (todos los meses de octubre a julio y septiembre, no recuperables ni acumulables)
- 10 % de descuento en todas las actividades organizadas por el Centro Shri Vivek
- No están incluidos los intensivos colectivos

<sup>3</sup> Cuota de julio (intensivo colectivo- 4º trimestre) incluye el precio de las enseñanzas. No incluye el coste de alojamiento y comidas (variable según la casa y los días).

\* Este curso está diseñado en modalidad presencial u online, por lo que la situación actual no supone ningún obstáculo. Según la circunstancia, y a fin de proteger la salud de todos, si en algún momento no se puede hacer presencial, se continuará online.

### Actividades programadas y asistencia:

- 1 sesión de coach al mes de octubre a junio (los 3 primeros trimestres del curso)
- 1 intensivo colectivo residencial de 3 días en julio (4º trimestre)- (viernes tarde, sábado y domingo)
- 1 intensivo colectivo de Gyan Yoga para recibir la sabiduría de los maestros, en directo u online
- 1 clase de yoga a la semana en el Centro u online (todos los meses de octubre a julio y septiembre, no recuperables ni acumulables)

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

## Agenda: fechas y horarios de COACH 1

### COACH 1 · Curso 2024-25 (sábados):

5 OCTUBRE / 16 NOVIEMBRE / 14 DICIEMBRE / 11 ENERO /  
8 FEBRERO / 8 MARZO / 5 ABRIL / 10 MAYO / 7 JUNIO

**HORARIO sábados:** de 10:00 a 13:30 y de 15:30 a 19:00h

Intensivo colectivo de fin de curso: 4, 5 y 6 de JULIO de 2025

