

॥ॐ श्री गुरुवे नमः॥

Enseñanzas de Shri Vivek Yoga

CURSO INTENSIVO DE MASAJE AYURVÉDICO

"Método Prana Abhyangam"

Curso 2025



INICIO: Viernes 30 de mayo 2025

Conferencia informativa: 6 de mayo 2025 · 20:30h

Centro Shri Vivek · C/ Panissars 17 · Barcelona
93 455 46 67 · 678 735 617 info@shrivivekyoga.org

www.shrivivekyoga.org

¿Qué es el MASAJE AYURVÉDICO método Prana Abhyangam?

Equilibrio emocional para mejorar la relación con cuerpo, mente, trabajo y con los demás.

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, buscamos armonizar el flujo de energía en el cuerpo, liberar los canales del prana, restablecer el equilibrio del dosha agravado y fortalecer el fuego digestivo, favoreciendo así un metabolismo óptimo para la desintoxicación del organismo. Al mismo tiempo, promovemos una limpieza a nivel somatoemocional, equilibrando los canales energéticos no solo en el cuerpo y la mente, sino también en el vínculo con los demás.



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
- El prana (energía vital)
- Los 5 elementos y los 5 sentidos
- Los tres doshas
- El reloj ayurvédico
- Efecto de Vata, Pitta y Kapha en el estado físico, mental y social
- Anatomía del cuerpo según Shri Vivek Ayurveda (nivel vertical)
- Diagnóstico de la constitución personal (prakurti)
- La importancia de los 5 pranas y el efecto del masaje Prana Abhyangam sobre ellos
- La digestión según Ayurveda
- Los siete dhatus (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 de constitución psico-física, aprender a diagnosticar el Dosha dominante para hacer el masaje
- Elección de zona de masaje, tipos de manipulación, aceites...
- Preparación del espacio (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
- Masaje de hombros, cuello y cabeza
- Combinación de técnicas de masaje
- Iniciación pránica para poder canalizar la energía pránica a través del masaje.



Agenda Masaje Ayurvédico · CURSO 2025

Fechas, horarios y asistencia

El curso está diseñado en 5 viernes, en horario de tarde, y 2 intensivos de fin de semana, con una carga lectiva total de 40 horas.

Viernes 30 de mayo

Viernes 13 de junio

Viernes 25 de julio

Sábado 26 y domingo 27 de julio (Intensivo 1)

Sábado 13 y domingo 14 de septiembre (Intensivo 2)

Viernes 10 de octubre

Viernes 14 de noviembre

Horario de los **viernes**: de 18:00 a 21:00h

Horario del **Intensivo 1**: sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

domingo: de 10:00 a 14:00

Horario del **Intensivo 2**: sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

domingo: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

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: 100€*
- Cuota mensual de mayo a octubre (excepto agosto): 150€/mes
- Cuota de noviembre: 100€

* 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 que explique las diferentes personalidades y sus problemas de salud y relaciones.
- A los que quieran ayudar a los demás o simplemente quieran ampliar sus conocimientos sobre Ayurveda para aplicarlos en su entorno.
- A los masajistas que utilicen técnicas orientales u occidentales, así como a osteópatas y fisioterapeutas, médicos, psicólogos, psicoanalistas, profesores de yoga y meditación, directivos de empresas, entre otros.
- A todas las personas interesadas en aprender técnicas manuales y potenciar su desarrollo personal y profesional.



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@shrivekyoga.org
www.shrivekyoga.org

