

॥ ॐ श्री गुरुवे नमः ॥

Enseñanzas de Shri Vivek Yoga

CURSO DE MASAJE AYURVÉDICO

Método Prana Abhyangam



INICIO DEL CURSO

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?*

Se trata de un enfoque que busca el equilibrio emocional para mejorar la relación con el cuerpo, la mente, el trabajo y las interacciones con los demás. El masaje tradicional hindú es considerado el sistema más antiguo y eficaz para equilibrar cuerpo y mente. El Ayurveda, conocido como la madre de todas las ciencias, es un método milenario natural que promueve la relajación, la limpieza (tanto física como mental) y el rejuvenecimiento del organismo humano. El *Método Prana Abhyangam* es aún más profundo, ya que ayuda a equilibrar cuerpo, mente y energía, renovando la vitalidad y armonizando los canales sutiles de los pranas del cuerpo.

En el *Masaje Ayurvédico Prana Abhyangam* o *Prana Chikitsa*, se emplean técnicas pránicas, las más valoradas dentro de la tradición del Ayurveda, que nuestra escuela está introduciendo en Occidente. Esta técnica de masaje tiene como objetivo armonizar el flujo de energía en el cuerpo, liberar los canales del prana, restaurar el equilibrio del dosha alterado y potenciar el fuego digestivo, lo que favorece 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 las relaciones con los demás.





BENEFICIOS DEL MASAJE AYURVÉDICO

Método Prana Abhyangam

En este enfoque, el masajista actúa como un canal de energía pránica para asistir a quien recibe el masaje. En resumen, las técnicas de *Prana Abhyangam* ayudan a relajar los sistemas circulatorio, linfático, emocional, muscular y energético, facilitando la eliminación de la fatiga mental y física. Esto resulta en una profunda relajación que favorece la recuperación de la salud tanto física como mental.

Además del diagnóstico de los doshas, se enseña sobre el funcionamiento de los pranas y las técnicas de manipulación para equilibrar cuerpo, mente y energía. También se imparten métodos para alcanzar una paz interior, que luego pueden ser transmitidos a otros a través del masaje.

La verdadera diferencia entre las técnicas de Ayurveda y las de *Prana Abhyangam* solo se puede apreciar mediante la experiencia, después de la cual los efectos de relajación son evidentemente visibles a nivel físico, mental y emocional.





CONTENIDO TEÓRICO

- Origen del Ayurveda
- Perspectiva del Ayurveda sobre la salud
- El prana (energía vital)
- Los cinco elementos y los cinco sentidos
- Los tres doshas
- El reloj ayurvédico
- Impacto 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 (prakriti)
- La relevancia de los cinco pranas y el efecto del masaje Prana Abhyangam sobre ellos
- La digestión desde la perspectiva ayurvédica
- Los siete dhatus (tipos de tejidos) y su relación con la salud, así como el impacto del masaje Prana Abhyangam sobre ellos
- Cómo el masaje Prana Abhyangam contribuye a la salud emocional





¿POR QUÉ APRENDER EL MASAJE AYURVÉDICO Método Prana Abhyangam?

El ser humano es más que un simple cuerpo: somos una combinación de cuerpo, mente y emociones. Estos tres elementos son esenciales para que el prana fluya adecuadamente. Actualmente, a menudo se encuentran desorganizados, y por eso necesitamos un método que no solo relaje el cuerpo, sino que también calme la mente y ayude a desbloquear las emociones. Todo esto se puede equilibrar a través del Masaje Ayurvédico Prana Abhyangam.



CONTENIDO PRÁCTICO

- Evaluación de la constitución psico-física para diagnosticar el Doshá predominante en el masaje
- Selección de la zona de masaje, posturas de manipulación y aceites adecuados
- Preparación del espacio (sala)
- Práctica de respiración para conectar con la energía pránica
- Técnicas de protección energética para el masajista
- Limpieza del aura
- Masaje de pies
- Masaje de piernas
- Masaje del tronco anterior
- Masaje del tronco posterior
- Masaje de brazos y manos
- Masaje de hombros, cuello y cabeza
- Combinación de diversas técnicas de masaje
- Iniciación pránica para canalizar la energía pránica durante el masaje



AGENDA DEL CURSO DE MASAJE AYURVÉDICO

Este curso se llevará a cabo en 5 viernes (tarde) y 2 intensivos de fin de semana, con un total de 40 horas lectivas.

FECHAS

Viernes 30 de mayo
Viernes 13 de junio
Viernes 25 de julio
Sábado 26 y domingo 27 de julio
Sábado 13 y domingo 14 de sept.
Viernes 10 de octubre
Viernes 14 de noviembre

HORARIOS

Viernes:
de 18:00 a 21:00
Intensivo Finde 1:
Sáb. de 10 a 14 h y de 16 a 19 h
Dom. de 10 a 14 h
Intensivo Finde 2:
de 10 a 14 h y de 16 a 19 h
(los 2 días)

ASISTENCIA

Es necesario asistir al 100% de las sesiones para completar la formación. Si no puedes asistir a alguna clase, podrás recuperarla en la próxima programación del curso de Masaje Ayurvédico en el Centro.



APORTACIÓN

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

**La matrícula no es reembolsable una vez iniciado el curso*



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO EL CURSO?

- A quienes deseen convertirse en masajistas de Masaje Ayurvédico
- A quienes quieran aprender un sistema natural y completo que explique las distintas personalidades, sus problemas de salud y relaciones
- A quienes deseen ayudar a los demás o simplemente ampliar sus conocimientos sobre Ayurveda para aplicarlos en su entorno
- A masajistas que utilicen técnicas orientales u occidentales, así como a osteópatas, 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



CURSO DIRIGIDO POR EL YOGUI JIVAN VISMAY

En India, desde hace miles de años, los yoguis siguen la ciencia del yoga, transmitiendo su sabiduría de generación en generación. El yogui Jivan Vismay, quien nació en el seno de una familia tradicional yogui, comparte este conocimiento de acuerdo con las enseñanzas de su Maestro autorrealizado, Shri Guruji Swami Vivekananda.

Es miembro del Nirpeksha Sannyas Ashram en India y fundador del Centro Shri Vivek en Barcelona, donde se especializa en Shri Vivek Yoga. Jivan Vismay es un maestro yogui en diversas disciplinas como Yoga, Meditación, Tantra, Kundalini, Gyan Yoga, Ayurveda y Reiki. Además, posee un Máster en Dirección de Empresas (MBA), un Máster en Yoga (Universidad UOU, India), es Licenciado en Física y Matemáticas, y actúa como embajador de la Sabiduría Yogui en Occidente. En la actualidad, se dedica a transmitir las enseñanzas de Shri Vivek Yoga a través de clases y cursos sobre "Coach de Shri Vivek Yoga", "Prana Chikitsa de Ayurveda (Masaje Ayurvédico)", gestión de patrones mentales, entre otros. También ha introducido en el ámbito empresarial el programa de Gestión del Estrés PSM (Psychic Stress Management).

Jivan Vismay ha logrado integrar la filosofía de vida y el pensamiento del Yoga, cultura de la que proviene, a la cultura occidental en la que reside desde hace más de veinte años.

