

PROGRAMA DE LA FORMACION

FUNDAMENTOS.

Desde el Centro Milarepa, siguiendo las directrices marcadas al respeto por el Gobierno de Canarias a efectos de reconocimientos oficiales, hemos organizado la Formación de manera progresiva en dos niveles:

a) Ciclo General de Formación de Monitores a niveles I y II para quienes concluyan el primer y/o el segundo año inclusive.

b) Ciclo Superior de Instructores para quienes concluyan los tres años de formación y Profesores de Yoga para quienes concluyan el cuarto año y, por tanto, la formación completa formación.

1.- Justificación del curso:

“No se puede entrar por la puerta del yoga, sin el cultivo de la amabilidad y la compasión por los demás”.

Changya,(1717-1786), Maestro del VII Dalai Lama

Desde el Centro Milarepa, en concordancia con las enseñanzas recibidas de nuestros Maestros, consideramos que el yoga aporta valiosos medios hábiles para una vida más consciente, de evidentes consecuencias positivas para la realidad bio-psico-social de la persona, y por tanto en su desarrollo humano y espiritual. Es ante todo un camino de vida con importantes herramientas para el trabajo sobre el sistema cuerpo-mente y facilitador de una apertura plena a los valores inherentes al desarrollo espiritual y, de hecho, puede ser presentada alejada de cualquier pretensión religiosa o doctrinal.

Consideramos que el yoga expresa una forma de vivir altamente espiritual, pero no es en modo alguna una religión, aunque a lo largo de la Historia muchas vías religiosas lo hayan incorporado a su cuerpo doctrinal o metodología práctica, lo cual consideramos lícito y recomendable. Experimentado desde su dimensión profunda puede presentar alternativas bien interesantes al ser humano, pues comienza por llamar a vivir una vida en armonía con la naturaleza y a potenciar a un tiempo una mayor armonía personal y social. En si misma, podemos considerar al yoga como un arte de vivir y una ciencia experimental, para la armonización y realización integral del ser humano en todos los niveles, a través del cultivo de la mente y el cuerpo, y que se manifiesta en la acción cotidiana, en la vida diaria.

El yoga ofrece diversas herramientas y metodologías para desarrollar el potencial inherente a nuestra condición humana, esto dependerá de las diversas escuelas y sus respectivos enfoques, pero desde el Centro Milarepa no lo consideramos algo cerrado, cabe decir que acerca del yoga ni el último libro está escrito ni la última

palabra dicha. Como ciencia vital es patrimonio de la humanidad y nunca de una cultura, raza o pueblo determinado. El yoga es experiencia, dinamismo, actividad serena y consciente, manifestando en si mismo un mensaje de paz, justicia, plenitud, superación y transformación, que se expresa de muchas formas como múltiples son los sistemas que propone, y eso es así porque no se presenta como el único camino para llegar o realizar la Verdad. En nuestra Escuela nos alejamos de supuestos monopolios de la Verdad, pues no creemos en caminos únicos, exclusivos o excluyentes, y si en que los diversos Senderos que dignifican al ser humano son igualmente dignos y respetables, y esto se proyecta en el enfoque que damos a nuestra práctica y en la formación que proponemos.

Hay que entender que el yoga no lo enfocamos hacia la mera práctica de actividades físicas o posturas más o menos acrobáticas, ni la formación es una mera acumulación de técnicas psicofísicas, sino más bien nos motiva la construcción de una actitud positiva y realista ante la vida, siendo este enfoque de esencial importancia en la transmisión que hemos recibido y en la enseñanza que impartimos, pues la sociedad actual demanda personas dinámicas que desarrollen al máximo sus cualidades para elevarse, y elevar a su vez el mundo en el que vivimos. Desde este planteamiento la meditación se convierte en el eje de toda la práctica, pues facilita un mayor reconocimiento y autocontrol personal a través de la atención y toma de conciencia, y es por ello que es el fundamento en nuestro proceso de formación.

En resumen, estamos firmemente convencidos que el yoga nos ayuda a desarrollar nuestro potencial inherente como seres humanos, al estar más relajados, serenos y abiertos en la vida cotidiana. Por tanto facilita un cambio armónico en nuestras relaciones interpersonales, desde el respeto a las diferentes formas de ser, sentir, pensar y vivir, lo cual favorece una verdadera salud y calidad de vida personal y social.

Desde el Centro Milarepa y su Escuela de Formación de Profesores de Yoga, planteamos en nuestro Programa cual es nuestra propuesta formativa. La nuestra es una Escuela de inspiración y orientación budista, íntimamente conectada al Centro de Estudios Budistas Arya Marga y ello se puede apreciar en algunos temas, libros de estudio y prácticas de nuestra formación, lo cual va acompañado del estudio y práctica de los fundamentos del Yoga Clásico de India y sus textos fundamentales, así como el de otras tradiciones espirituales y autores de inspiración. Por otro lado, queremos resaltar que este planteamiento en modo alguno tiene tintes doctrinales, de los cuales nos alejamos, pero si aportar los fundamentos de una tradición yóguica como la budista, de la cual somos depositarios. Eso facilita a nuestros alumnos una preparación que estimamos muy completa e integral.

Esta formación sigue una metodología progresiva, dinámica y llena de gozo, pues hay un lema que la caracteriza: el disfrutar practicando, aprendiendo y compartiendo, pues como bien enseñaba nuestro Maestro Budha Sakyamuni, cuando hablaba de los Siete Factores de la Iluminación, el gozo y la alegría configuran aspectos fundamentales hacia el Despertar.

2.- Objetivos pedagógicos:

“Si eres un ser humano, piensa, siente, habla y actúa como tal. Dignifica tu condición”. Jetsun Milarepa.

- * Presentar el yoga, en sus diversas facetas, como un modo de vivir plena y conscientemente, de evidentes beneficios para la realidad bio-psico-social, y por tanto espiritual, de los estudiantes de la formación.
- * Garantizar una formación teórico-práctica intensiva y rigurosa, que cualifique a las personas interesadas para una práctica y posterior docencia de calidad, con las consiguientes repercusiones para la promoción y beneficios de su práctica en la población canaria en particular, y a nivel general donde los alumnos y alumnas formados, desarrollen sus actividades vitales y docentes..

3.- Objetivos sociales:

- * Favorecer la promoción de estas prácticas en Canarias especialmente, para facilitar procesos de educación para la salud y mejorar la calidad de vida de sus habitantes.
- * Potenciar en nuestros estudiantes una formación centrada en la colaboración y el respeto mutuo y la apertura a las diversas tradiciones y escuelas de yoga, esencialmente a través de la Federación Española de Yoga Satsanga.

4.- Reconocimientos:

El sistema tradicional es el de aprendizaje maestro-alumno y el Director de la Formación, Alejandro Torrealba, ha recibido un entrenamiento completo a lo largo de 30 años de práctica y 26 de docencia a niveles diferentes, habiendo recibido las transmisiones para preparar a otras personas interesadas. Ha sido formado como un yoghi y reconocido como Maestro, recibiendo el reconocimiento como Acharya, y de su Maestro el M.V.Ajahn Dhiravamsa el nombre y título de Acârya Dharmamitra (Kalyana-Mitra) o Maestro del Dharma.

La Formación del Curso en Canarias tiene **reconocimiento oficial** por el Gobierno de Canarias, a través de la Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias, dependiente de la consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, y de la Federación Española de Yoga (Satsanga)

II. ESTRUCTURA DE LA FORMACION.

La formación en cada curso académico consta de once seminarios de fin de semana (días viernes tarde a domingo) cada año académico, que se realizan en las instalaciones del Centro Milarepa (Las Palmas de Gran Canaria), y en el caso de Tenerife, se impartirá en las instalaciones del Centro de Terapias Alternativas “Narayani” (Candelaria), acompañadas de la presencia a las sesiones semanales de práctica en los centros o grupos de yoga de referencia personal, que no se computan como parte de la formación. Tampoco se computa como tiempo de formación las tutorías ni los seminarios y cursos externos aprobados por la Escuela, añadiéndose este tiempo, en su momento, al cómputo final de 800 horas presenciales, que dura la formación de Profesores de Yoga que organizamos.

A lo largo del año se realizan a su vez retiros de fines de semana, de asistencia opcional para los alumnos en formación, teniéndose previsto un retiro largo al final de la Formación de Profesores de Yoga.

La estructura general es la siguiente:

Número de Horas de Formación Total de cada Curso: 200

Número de cursos: 4. Monitores I y II, Instructores y Profesores de Yoga

Número de seminarios en cada Curso: 11 en fines de semana de viernes a domingo.

Número de horas por seminario: 18

Número de horas total de formación presencial: 800.

Precio del curso (año académico): 1200 €

Matrícula: 200€

La asistencia es obligada del 80% a los seminarios, realizándose para ello una recogida de firmas que la computan. En caso de inasistencia por motivos justificados, se permiten dos a lo largo de cada año como máximo, estándose en la obligación en todos los casos de recuperarlo en el curso siguiente.

En ningún caso se puede acceder a un curso sin haber completado el anterior. Los alumnos de los ciclos superiores, pueden acceder gratuita y libremente a los seminarios de los cursos inferiores cuando lo deseen.

Por tanto tenemos la siguiente relación de horas de formación:

Ciclo Básico de Formación.

1º Nivel I: **200** horas de formación presencial.

2º Nivel II: 200 horas de formación presencial. Con lo cual al final de este Ciclo Inicial se habrán cumplimentado **400** horas.

Es importante tener presente que para recibir el Título de Monitor/a de Yoga, es necesario haber concluido los dos años del Ciclo Básico.

Ciclo Superior de Formación.

3º Curso de **Formación de Instructores de Yoga**: 200 horas de formación presencial, habiendo completado al final de este curso un total de **600** horas.

4º Curso de **Formación de Profesores de Yoga**: 200 horas de formación presencial, habiendo completado al final de la formación un total de **800 horas**.

La finalización completa de la Formación, y consiguiente cualificación como Profesor o Profesora de Yoga, da la opción a integrarse como miembro de pleno derecho de la Escuela Canaria de Profesores de Yoga, en la que seguirán su formación personal y docente a niveles más intensos.

III. TEMARIO GENERAL

El temario de la Formación se va desarrollando de manera gradual a lo largo de los cuatro años con un programa específico para cada Curso. A continuación presentamos el temario completo para la Formación de Profesores de Yoga que impartimos.

A).- Los fundamentos de la Práctica y Formación.

A.1.- Introducción a los fundamentos de la Formación.

2.- Los principios de la práctica personal: Generación de la Mente del Despertar (Bodhichitta) y la Mente del Principiante.

3.- Las Cinco Fuerzas de la Práctica.

4.- Los Cuatro Fundamentos de la Atención.

5.- Los Preceptos de Orden Ético (Yamas/Niyamas y Sila): El Código Deontológico de un Profesor de Yoga.

6.- La acción consciente en la vida cotidiana.

7.- El Yoga del Camino Interior: importancia de la práctica personal.

B).- Introducción General a la Historia y Filosofía del Yoga

B.1.- Los contactos históricos entre occidente y oriente: desde Grecia y Roma a la actualidad. Los sistemas ético-religiosos y su conexión con el yoga: hinduismo y budismo.

B.2.- El Yoga:

a. Definición.

b. Las historias más antiguas del yoga: Tíbet e India.

c. La práctica de sistemas afines en otras culturas.

B.3.- El Yoga y los yogas en India.

a.- Fundamentos del Raja Yoga.

b.- Los Yoga Sutras de Patánjali y sus comentarios.

c.- Los Seis Dharsanas tradicionales.

d.- Budismo.

e.- Jainismo

f.- Los distintos sistemas de yoga: Hatha, Bhakti, Gñana...

g.- El yoga y las corrientes actuales.

B. 4.- El Hatha Yoga:

- a.- Fundamentos.
- a. Finalidad e indicaciones prácticas.
- b. Yoga, medicina y psicología.
- c. Actualidad del Hatha Yoga.

B.5.- Los Yoga-Sutras y el camino de las ocho etapas (Astanga Yoga):

- a. Aspectos de orden ético: Yamas y niyamas (profundización)
- b. El trabajo psicológico y las prácticas de purificación del sistema cuerpo-mente: Kriyas.
- c. El trabajo corporal consciente (âsanas).
- d. Fundamentos y dinámicas de relajación.
- e. Mudras y bhandas.
- f. Las prácticas respiratorias y el pranayâma.
- g. El cultivo de la atención y las prácticas de Pratyahara y Ekagrata.
- h. Las practicas de concentración (Dharana).
- i. El desarrollo de la atención, la observación y el darse cuenta a través de la meditación (Dhyana).
- j. La acción consciente en la vida cotidiana: la vivencia del Samadhi.

B.6.- El mantran yoga.

B.6.- Las Prácticas especiales de los Yogas Budistas: teoría y práctica.

C.-: La práctica del Yoga: didáctica y pedagogía

- a. Escuelas y estilos de presentar el yoga en la actualidad.
- b. Actitudes personales y preparación del entorno.
- c. Estudio de las partes de una sesión: la adaptación de la práctica al alumnado.
 - Prácticas preparatorias: las nuevas rondas de purificación.
 - El darse cuenta, el sentir y la expresión: importancia en la práctica interna consciente:
 - Fundamentos de la respiración: ejercicios.
 - El trabajo bio-energético (âsanas): conocimiento práctico de las sesiones básicas y progresivas.
 - Los seis grupos de posturas: de pie, acostados, invertidas, flexión posterior, sentados, apoyo y equilibrio: beneficios y contraindicaciones.
 - Fundamentos de la relajación: ejercicios.
 - Importancia del cultivo de la atención: meditación.
- d. Entrenamiento personal en habilidades sociales y cognitivas: su relación con los aspectos éticos del yoga y la práctica docente.
- e. Que hacer, como diseñar y enseñar según niveles.
- f. Modelos de organización de las sesiones básicas.

D.- El Karma Yoga: la vía de la acción desinteresada.

- a. Yoga y compromiso social (la vía de la acción consciente).
- b. Importancia de la práctica personal: el trabajo sobre las actitudes.
- c. El Camino del Bodhisattva: la práctica de las Paramitas.

E.- Fundamentos de la Medicina aplicadas al Hatha Yoga:

- a.- Anatomía y fisiología del cuerpo humano.
- b.- Anatomía del movimiento.
- c.- Alimentación y salud integral.

F.- El Yoga del vivir y el Yoga del morir conscientes:

- a.- La práctica de la vida y de la muerte consciente
- b.- Como comprendemos la vida.
- c.- Cómo comprendemos la muerte.
- d.- La visión de la muerte en las diversas tradiciones espirituales y culturas: una antropología de la muerte y el morir.
- e.- La vida y la muerte desde el Budismo.
- f.- La preparación para la muerte consciente:
- b.- El acompañamiento a enfermos terminales y moribundos.

G.- Prácticas de anatomía y fisiología en el Departamento Anatómico Forense de la Facultad de Medicina de Las Palmas: en Tenerife está por definir esta actividad.

- a.- El estudio de la anatomía humana directamente con cadáveres.
- b.- El trabajo directo con la muerte.

H.- Yoga, Tantra y sexualidad: la dimensión sagrada del eros como fundamento de una Vida Consciente.

- a.- Antropología de la sexualidad: los conceptos de sexualidad según tiempos y culturas.
- b.- Bases para una sexualidad feliz.
- c.- El trabajo con las emociones.
- d.- Afectividad y pareja
- c.- La escucha y comunicación plenas.
- d.- Sexualidad y Yoga: la dimensión tántrica de la vida

I.- La meditación.

- a.- Los Fundamentos de la Atención: estudio del Sattipattana Sutra.
- b.- La práctica de Samatha
- c.- La práctica de vipassana. como fundamento.
- d.- Las Prácticas del Entrenamiento Mental: el cultivo de la sabiduría, el amor y la compasión (Lod Jong)
- e.- Las prácticas de Tong Len.
- g.- Estudio y práctica del Prajña Paramita Sutra.
- h.- El Camino del Bodhisattva.

J:- Textos y libros de referencia en la Formación.

Bhagavad Guita

Yoga Sutras de Patánjali

Upanishads

Hatha Yoga Pradipika

Dharmapada (Enseñanzas de Buda y estudio de los Sutras)

La Vía del despertar (Dhiravamsa)

La Vía del no apego (Dhiravamsa)

Compasión Intrepida (Dilgo Khyentse Rinpoché)

Los Siete Puntos de la Práctica Mental (Athisa).

Como Realizar el Milagro de Vivir Despiertos (Tich Nath Hang)

Camino con Corazón (Jack Kornfield)

Como elementos complementarios, se estudia aquellos otros que se estimen oportunos, de autores como A. Van Lissebeth, Swami Sivananda, Elizatebh Kübler-Ross, Philip Kapleau, etc, y el apoyo de diversos materiales audiovisuales.

PROGRAMA ESPECIFICO DEL PRIMER AÑO (CICLO BASICO)

1º Programa del Curso de Monitores Nivel I.

Inicio:

Conclusión:

Nº de módulos: 11

Nº de horas por módulo: 18

Nº de horas total. 200

2º Objetivos.

- Conocer y comprender los fundamentos básicos sobre el Yoga, como vía de desarrollo personal integral, con especial enfoque a la perspectiva bio-psico-social del ser humano.
- Garantizar una formación teórico-práctica intensiva y rigurosa, que cualifique a las personas en preparación para una práctica adecuada y una posterior docencia de calidad, con las consiguientes repercusiones para la promoción y beneficios de la práctica del yoga en la realidad canaria.

3º Contenidos.

3.1.- **Introducción a los fundamentos de la formación.**

- Principios de la práctica personal: las cinco fuerzas.
- Generación de la motivación y mente de principiante.
- Aspectos de orden ético.
- Los fundamentos de la atención y la práctica de la meditación.
- La acción consciente en la vida cotidiana

3.2. **Introducción general a la Historia y Filosofía del yoga:** India y Tíbet

3.3. **El Yoga y los yogas:**

- Los sistemas más antiguos.
- Los yoga sutras de Patánjali y sus comentarios (introducción)
- Los distintos sistemas de yoga.
- El yoga y las corrientes actuales.

3.4. **Estudio básico de anatomía y fisiología aplicada a la práctica del Hatha Yoga:**

- Efectos y beneficios de la práctica.
- Finalidad e indicaciones prácticas.
- Yoga, medicina y psicología.
- Los sistemas actuales.

3.5. **Fundamentos de la práctica docente:** cómo y que enseñar.

- a. Escuelas y estilos en la actualidad.
- b. Actitudes personales y preparación del entorno.
- c. Estudio de las partes de una sesión:
 - Las prácticas preparatorias.
 - El darse cuenta, el sentir y la expresión: importancia de la práctica consciente.
 - Fundamentos de la respiración.
 - El trabajo psicofísico: conocimiento de las sesiones básicas.
 - Los seis grupos posturales: en pie, acostados, invertidas, flexión posterior, sentados, apoyo y equilibrio. Beneficios y contraindicaciones.
 - Fundamentos de la relajación.
 - Importancia de la meditación.
- d. **Que hacer**, como diseñar y enseñar las sesiones básicas: prácticas.
- e. **Entrenamiento personal** en habilidades sociales y cognitivas.