



HappyUniversitat  
universitat@happyyoga.com

HappyLaforja  
laforja@happyyoga.com

HappyGracia  
gracia@happyyoga.com

HappyPoblenou  
poblenou@happyyoga.com

HappyPl. Catalunya  
pl.catalunya@happyyoga.com

HappyGirona  
girona@happyyoga.com

HappyBaixEmpordá  
baixemporda@happyyoga.com

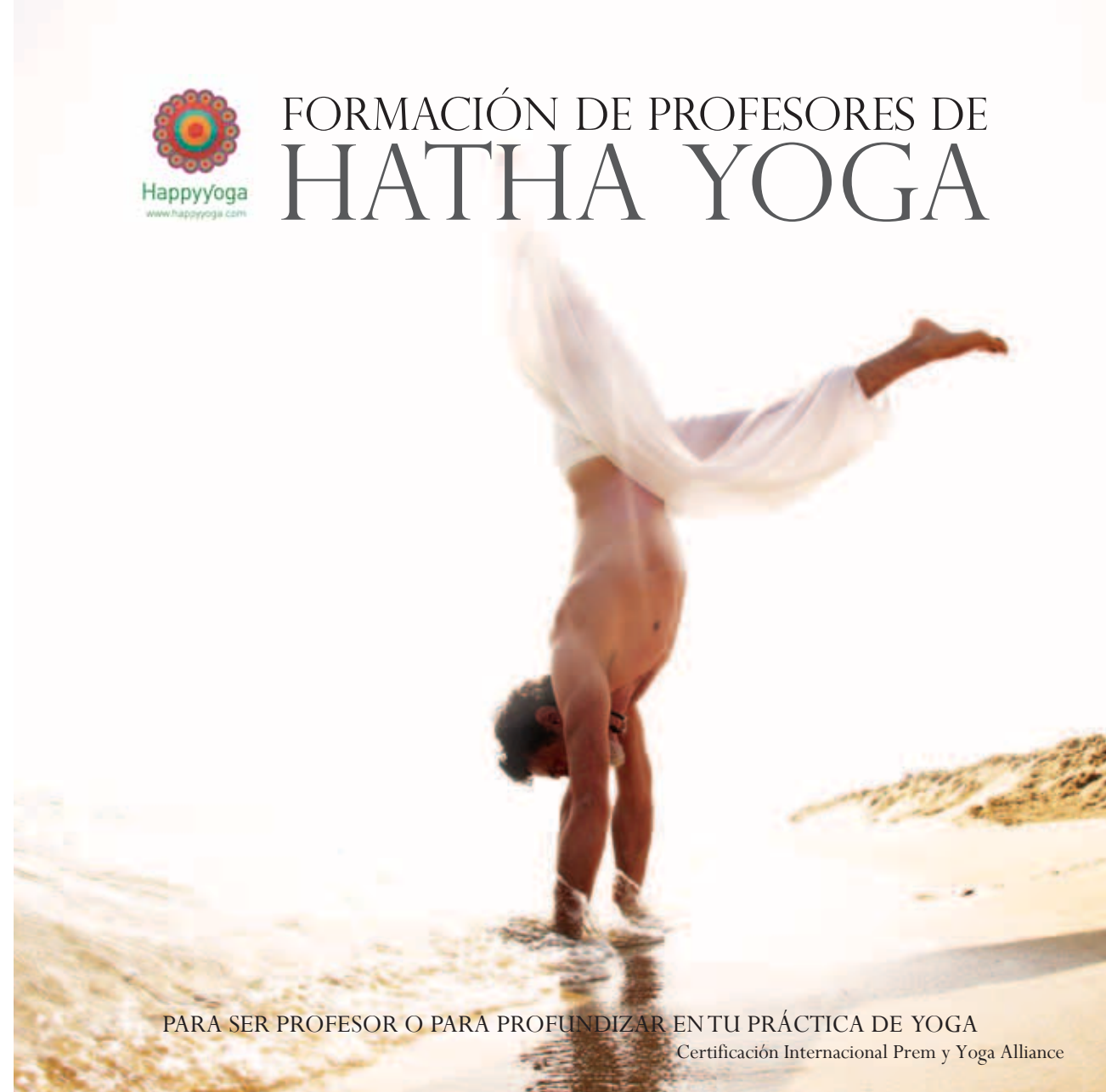
HappyMallorca  
mallorca@happyyoga.com



[www.europanyogaalliance.org](http://www.europanyogaalliance.org)



# FORMACIÓN DE PROFESORES DE HATHA YOGA



PARA SER PROFESOR O PARA PROFUNDIZAR EN TU PRÁCTICA DE YOGA

Certificación Internacional Prem y Yoga Alliance

# Carta abierta a nuestros Futuros alumnos

Como futuro alumno de la escuela pensamos que tienes derecho a saber cual es nuestro debate. A escuchar al equipo de dirección como si estuvieras espiando detrás de la puerta en una de nuestras reuniones.

Para nosotros no es importante tu currículum; de dónde vienes, qué aspecto tienes, qué estructura tiene tu mente, cómo funciona tu ego.

Tampoco queremos cambiarte ni colaborar en un nuevo “maquillaje” o en fabricar un personaje mejor, esta vez con máscara de yogui.

Nuestra relación contigo es amorfa, no tiene forma ni objetivo (observamos con interés que amorfa contiene la palabra amor). Lo que queremos es andar juntos, mirarnos sin juicios, sin cavilaciones que nublen la experiencia natural de la relación humana, una de las cosas más enriquecedoras que tenemos en este mundo. Y compartir.

La práctica del yoga trae este tipo de mentalidad. Somos un poco yoguis pues.

Tenemos absoluta confianza. ¿En qué? Sobre eso hemos charlado con deleite... si quieres escucharnos... Tenemos fe, confianza, en la vida que vive en cada uno de nosotros. Confiamos plenamente en la existencia de una bondad natural que está en todos los seres y que no puede apagarse. Un día aparecerá delante de cada conciencia humana. Esa fe es la que hace que no nos importen mucho las formas. Y nos da el clima de tranquilidad del que no tiene que hacer

algo difícil. Sólo poner óptimas condiciones para que la verdad de la bondad interior, de la inocencia, se haga evidente en tu/nuestra conciencia. Esta podría ser una definición de yoga: Condiciones óptimas para que lo que tiene que ocurrir, ocurra.

Tenemos fe en ti porque nos hemos visto a nosotros mismos. Podemos ver nuestra mente/ego tratando de ocultar el amor incondicional y podemos ver como sus intentos son inútiles. Esa “vida” vive. Y su latido, tan puro e indestructible, lo tenemos todos. En eso radica su belleza. Es un algo que nos une. Solo hay que tener paciencia... o a lo sumo, poner condiciones óptimas. Ponerlo fácil.

No es relevante cómo seas, pero sí queremos que te hagas una idea de cómo somos nosotros, de dónde te metes. Te estamos invitando a un viaje de tres años, es una decisión importante.

Nos hemos preguntado qué es un yogui. Y curiosamente no hemos dicho ni una palabra sobre posturas. No en esta parte de la conversación. Tampoco Krishna en el Bhagavad Gita le dice una palabra sobre posturas a Arjuna cuando le describe qué es ser un yogui, más allá de la postura de meditación. Patanjali si que habla de posturas. Exactamente en uno de los 195 sutras en los que presenta lo que es el Yoga.

Con todo y con eso, el estudio de las asanas en nuestra

escuela corresponde a la mitad del programa. Nos gustan mucho, son poesía corporal, la mente se relaja, la energía se equilibra. Las posturas clásicas de Hatha Yoga son una joya. Vamos a mostrártelas muy bien y a formarte para que las puedas enseñar muy bien. La mitad de esa mitad del tiempo la dedicaremos a estudiar la anatomía de las posturas, su efecto físico, emocional y energético a través de la Medicina Tradicional China ¿qué hace la China en la India? Esa anatomía es más cercana al yoga que la occidental. Nos parece muy adecuado ver la asana a través del paradigma de meridianos, órganos, entrañas y cinco elementos para comprender como actúa cada postura. Nuestra escuela de Hatha Yoga clásico se apoya en la Medicina Tradicional China. Un mestizaje interesante.

Volviendo a la pregunta básica ¿Qué es un yogui? Dijimos cosas más o menos así:

Es uno que sabe por experiencia que hay un cielo en el fondo de su mente. Uno que sabe eso inequívocamente y que no lo olvida cuando “las condiciones no son óptimas”.

Un yogui es alguien que está contento ¿cómo no va a estarlo si lo único inmutable dentro de si es hermoso, pacífico e incondicional?

Un yogui no se deja engañar por las apariencias. No ve los cuerpos, las emociones, los pensamientos como la verdad, sino como fluctuaciones de la mente, por lo tanto tiene una relación tranquila y liviana con esa fluctuante “realidad”. Eso le trae una profunda paz. La rabia del yogui pasa por él y se desvanece sin dejar rastro. La envidia del yogui apenas se sostiene en la materia. El cuerpo del yogui lo lleva por el mundo sin ser el protagonista. El yogui no construye su vida sobre los altibajos de su energía sino sobre la solidez de su conciencia, de su amor. Eso es lo que le produce ese contento pacífico.

Con la práctica del yoga uno aprende a relacionarse con la mente y sus procesos de otra manera. Se libera de su tiranía. De sus espejismos. El yogui puede observar desde un lugar neutral sus adicciones y relaciones manipuladoras. La meditación es algo tremendamente útil, que le da otro sabor a un día corriente y una respuesta creativa y amorosa a las encrucijadas.

Algo de esto está ocurriendo en nuestras vidas. Nos preguntamos seriamente si el yoga que estudiamos, practicamos y amamos desde hace años tiene algo que ver y hemos estado de acuerdo en que sí. Y en que el mejor modo de seguir profundizando en ese camino es compartirlo.



## Hatha yoga del corazón

*En el chakra del Corazón se desata el más bello despertar. Nuestro enfoque es trabajar las series de asanas de yoga clásico con el propósito concreto de activar la energía del corazón. Esa apertura del anahata chakra, pone todos tus otros chakras en una armoniosa vibración. Como ser humano tienes derecho a vivir una vida bella y plena desde dentro, para que se transfigure la visión del exterior. Qué más podemos desear que una vida plena y bella.*



## Fuerza y valentía para los retos de la vida

*Estos años de formación son un viaje de transformación personal. Alumnos y profesores profundizaremos más y más en el capital de energía y valor que tenemos dentro. Queremos destapar el poder humano ante las dificultades y las crisis. No somos víctimas. Tenemos mucho coraje por desplegar que se puede activar delante del miedo. Podemos descubrir una firmeza consciente sobre la que establecer nuestros pasos vitales.*

## Sadhana La disciplina para el despertar

*La tradición yóguica nos enseña que con disciplina podemos crear un nuevo sistema nervioso. Aprenderemos a diseñar disciplinas personales con asanas, pranayamas y meditación. Día tras día superaremos la inercia y estableceremos unas nuevas rutas. Una mente sin entrenar no puede conseguir nada. Te daremos pistas para que desarrolles un concepto de disciplina sin culpa ni violencia.*

## Linaje y maestros

*El linaje del yoga está lleno de grandeza y consistencia. Nos da mucha seguridad y agradecimiento estar sentados sobre los hombros de tan tremendos gigantes. Son siglos de observación y profundización, un alumno aprendiendo de un maestro y convirtiéndose en maestro de la siguiente generación. Así desde hace cinco mil años hasta hoy.*

*Tenemos libertad para pensar por nuestra cuenta y una mente entusiasta y creativa para proponer enfoques y matices. También tenemos suficiente espíritu crítico como para comprobar antes de creer. Pero por suerte, tenemos detrás a seres como Patanjali, Swami Sivananda y su discípulo Swami Satyananda Saraswati, Krishnamacharya, Swami Muktananda Paramahansa, Yogui Bhajan e infinidad de buscadores que han dejado su legado anónimo. Miles de semillas echadas al viento están germinando hoy en los corazones de quienes pretenden una vida consciente y feliz.*

## La sangha. La buena compañía

*Los budistas le llaman al grupo de almas que estudian, practican y crecen juntas, el “refugio”. Es un bello concepto. En nuestra escuela pensamos que el apoyo de los compañeros de camino es un ingrediente dulce y motivador. Se da de manera natural, estamos unidos por un mismo modo de andar. Nos sumamos en nuestro proceso. La vida es más alegre y bella si tenemos el refugio de la sangha.*

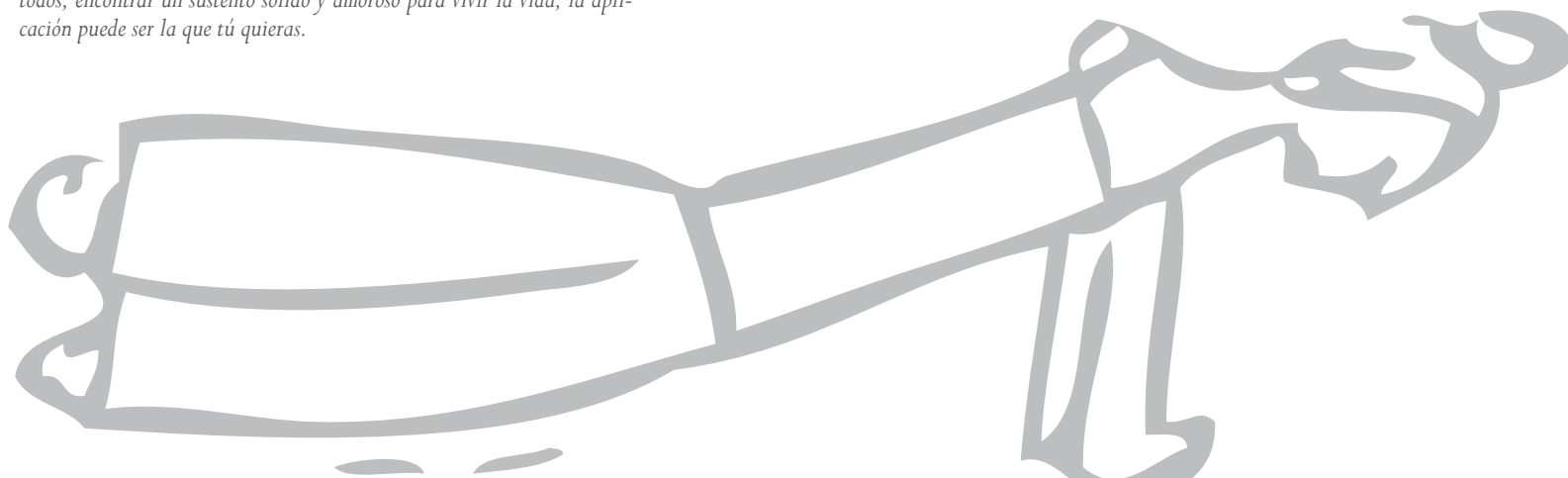
## Serás un profesor...

*Te vamos a dar las herramientas necesarias para que disfrutes dando clases sintiéndote seguro y tranquilo. Vamos a pasar setecientas horas juntos durante tres años, con un buen material pedagógico. Vas a tener muchas horas de práctica, todas las que quieras hasta que te sientas preparado. Tendrás las tutorías que necesites con los profesores de la formación, donde puedes compartir tus dudas, pedir apoyo y nutrir tu confianza.*

*Finalmente respaldaremos tu propio estilo y tu creatividad.*

## Y si no estás interesado en ser profesor...

*Y si sólo quieres formarte para profundizar en esta disciplina y en ti mismo, serás también bienvenido. En esencia el yoga no está limitado a quien lo quiera transmitir dando clases, es una escuela de vida libre, en la que cada uno se sumerge en su camino con unos recursos que puede utilizar de la forma que sienta. El aprendizaje y su resultado son los mismos para todos, encontrar un sustento sólido y amoroso para vivir la vida, la aplicación puede ser la que tú quieras.*



# Temario

## Asanas

*Las asanas son estas posturas físicas desarrolladas por el yoga. En la formación además de las asanas mencionadas en los textos clásicos, conocerás muchas de las que se fueron desarrollando con la práctica de los diferentes maestros.*

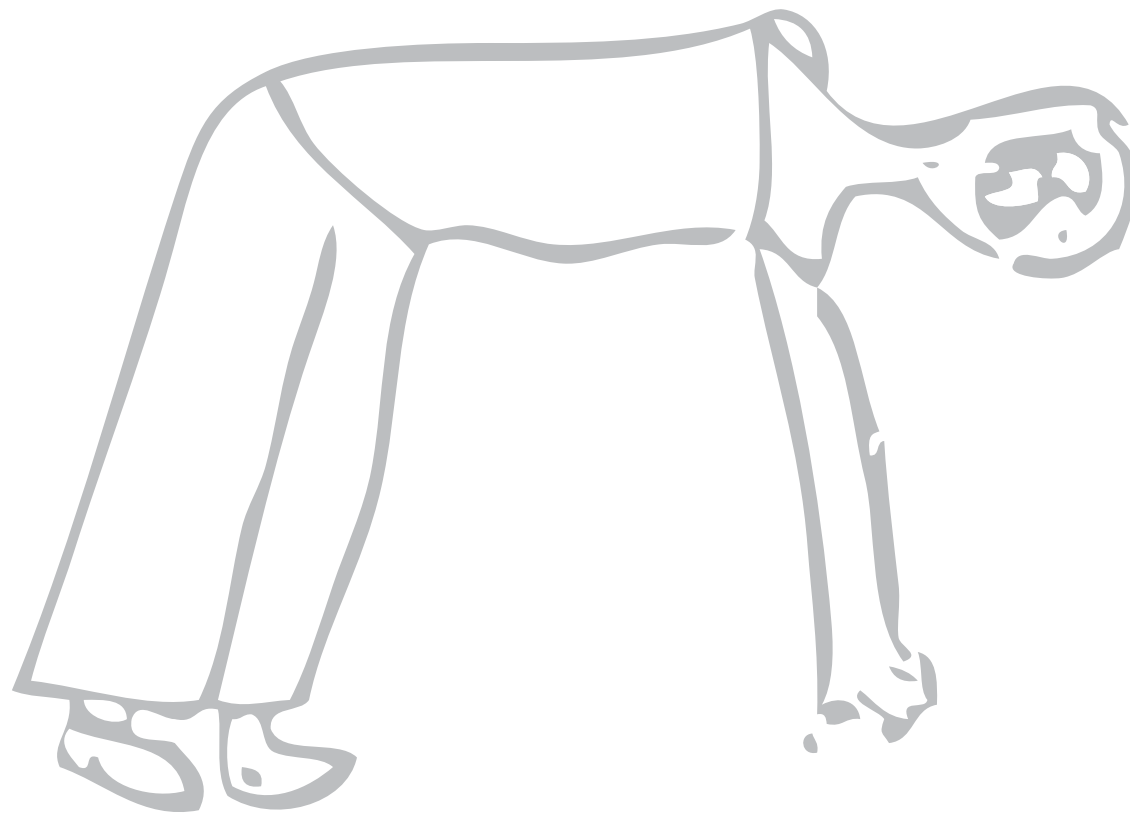
*Como practicante, tendrás la oportunidad de explorar y experimentar cómo se relacionan entre sí y con la respiración. Tienes que saber que esto no tiene fin, a medida que vayas profundizando en ellas, podrás ir descubriendo que un asana es como una puerta que se abre en la práctica para beneficiarte a muchos niveles.*

*Como posible profesor te vamos a dar las herramientas para que puedas enseñarlas correctamente. Sabrás cuales son los pilares de cada asana y podrás diseñar las prácticas. Te enseñaremos que se reconocen familias dentro de ellas, las asanas de flexión, de extensión, de equilibrio, de pie, tumbados, sentados, etc. Y conocerás alternativas para que puedas adaptar la práctica a las posibilidades de tus futuros alumnos (embarazadas, gente mayor, algunas problemáticas de columna, etc.).*

*Las asanas fortalecen, flexibilizan y equilibran el cuerpo, actuando beneficiosamente sobre órganos, aparatos y sistemas. Favorecen la tranquilidad y estabilidad mental. Producen equilibrio y activación sobre los nadis (canales energéticos) y chakras (centros energéticos).*

## Vinyasas

*Existe una variedad de ejercicios también llamados Karanas, que enlazan varias asanas una tras otra, acompañándolas con la respiración consciente. Preparan y flexibilizan el cuerpo para las asanas, reducen y mantienen en buen estado la columna vertebral. También son muy buenas a nivel mental, ya que hay que estar atento a la secuencia y mantenerse presente sincronizando el movimiento con la respiración.*



## Pranayamas

*Por prana se entiende la fuerza vital original que lo impregna todo. Los pranayamas son técnicas de respiración, que regulan la energía vital. El cuerpo y la mente también funcionan gracias al prana. Nosotros nos nutrimos de él desde varias fuentes como el aire, el alimento, el agua, etc. pero la forma más directa de absorber esta energía es a través del proceso respiratorio.*

*Pranayama quiere decir control de la respiración o control de la energía vital. A través de la respiración consciente creamos un puente entre el aspecto más denso (físico) y el más sutil (espiritual) del ser humano.*

*Aprenderás diferentes técnicas respiratorias que te proporcionarán la sabiduría para poder tener un mayor control sobre el cuerpo, sobre las fluctuaciones de la mente y sobre las emociones.*

## Bandhas

Un Bandha se puede definir como cierre o llave; es una contracción sostenida de un área específica del cuerpo, al fijar esta zona se evita que la energía descienda o se eleve más allá de ciertos límites. Dicha contracción tiene una repercusión global, afectando los niveles orgánico, energético y mental. Los bandhas tienen la función de canalizar el prana hacia el canal central, esta acumulación de energía intensifica la actividad de los chakras y ayuda a disolver nudos síquicos. La práctica sistemática de los bandhas estimula el flujo adecuado del prana en el canal central y posibilita el posterior despertar y ascenso de Kundalini por dicho canal.

## Mudras

Ejercicios poderosos que, constituyendo un lenguaje simbólico, expresan una determinada actitud síquica. Consisten en determinadas posturas, gestos y actitudes. Los mudras generan y conservan el prana, purifican y estabilizan el equilibrio a nivel energético, favorecen la estabilidad emocional y mental. Aprovechando la energía generada y movilizada por asana y pranayama, la canalizan convenientemente dentro de la economía energética, dando paso de una manera natural a la interiorización, concentración y meditación.



## Mantra

La palabra mantra viene del sánscrito. Man, quiere decir mente y Tra, quiere decir proteger. El uso de los mantras nos conecta con la vibración del cosmos, nos aportan un sentimiento de conexión con el entorno, cortan la inercia del pensamiento egoico, limpian la mente negativa y plantan poderosas semillas positivas en el subconsciente.

## Canto Védico

Los textos Védicos tienen miles de años, se nos presentan en la lengua sánscrita, rica en resonancias que nos conducen a un viaje interior de inigualable belleza y sabiduría. Cantar es una herramienta muy poderosa para desarrollar y expresar la espiritualidad humana.

El Canto Védico es una experiencia para el cuerpo, la mente y la respiración y se enseña según la antigua tradición de “escuchar y repetir”. Las recitaciones son profundos masajes que equilibran la mente, disolviendo alteraciones y eliminando impurezas.

Entre los muchos beneficios que proporciona el canto védico podríamos decir que aumenta la concentración, reduce el volumen de pensamientos, influye en la respiración haciéndola más profunda y suave, aumenta el nivel de prana y desarrolla la claridad mental.

\*Orígenes de los Vedas

\*Práctica de asanas con sonido

\*Reglas del Canto Védico

\*Recitación: textos, mantras (Jata, Krama, Ghana)

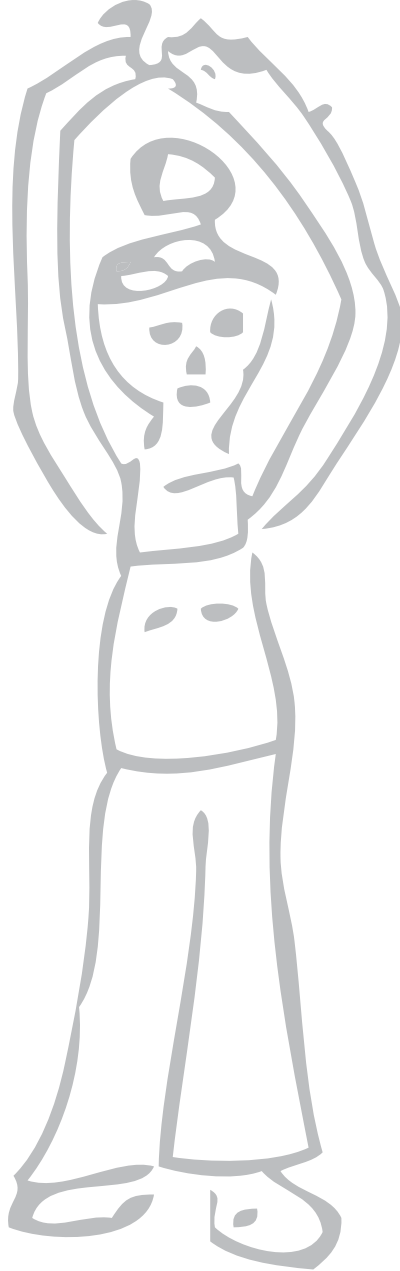
Por Isabel Cervantes.

## Sat Karmas

*Son técnicas o procedimientos de purificación. Entre ellos se encuentra la purificación nasal, del tubo digestivo, etc. Los Shat Karmas ayudan a obtener un equilibrio entre la energía vital y mental. No son indispensables pero son aconsejables dependiendo del estado de la persona y se utilizan como terapia en caso de disfunciones orgánicas.*

## Los Chakras

*Estas ruedas de energía nos sirven de puente entre la materia física y la sutil. Los chakras están conectados con el sistema glandular y controlan las emociones, los pensamientos y los deseos. Las asanas actúan sobre esos vórtices. Cada uno de ellos se corresponde con un determinado nivel de conciencia. A medida que vamos conociendo y experimentando sus cualidades la atención se despierta y nuestra vida se vuelve más consciente. Cuando están equilibrados nos ponen de manifiesto nuestros dones innatos. Así creamos una plataforma para desarrollar nuestro potencial.*



## Ayurveda. Ciencia de la vida

*Medicina y filosofía de 5.000 años de antigüedad. Conoceremos los principios básicos de la filosofía ayurvédica para entender el paradigma en que el yoga evolucionó en la India. Como es la relación con el universo y el individuo, sus constituciones y el efecto de su interacción sobre los biorritmos.*

## Gunas

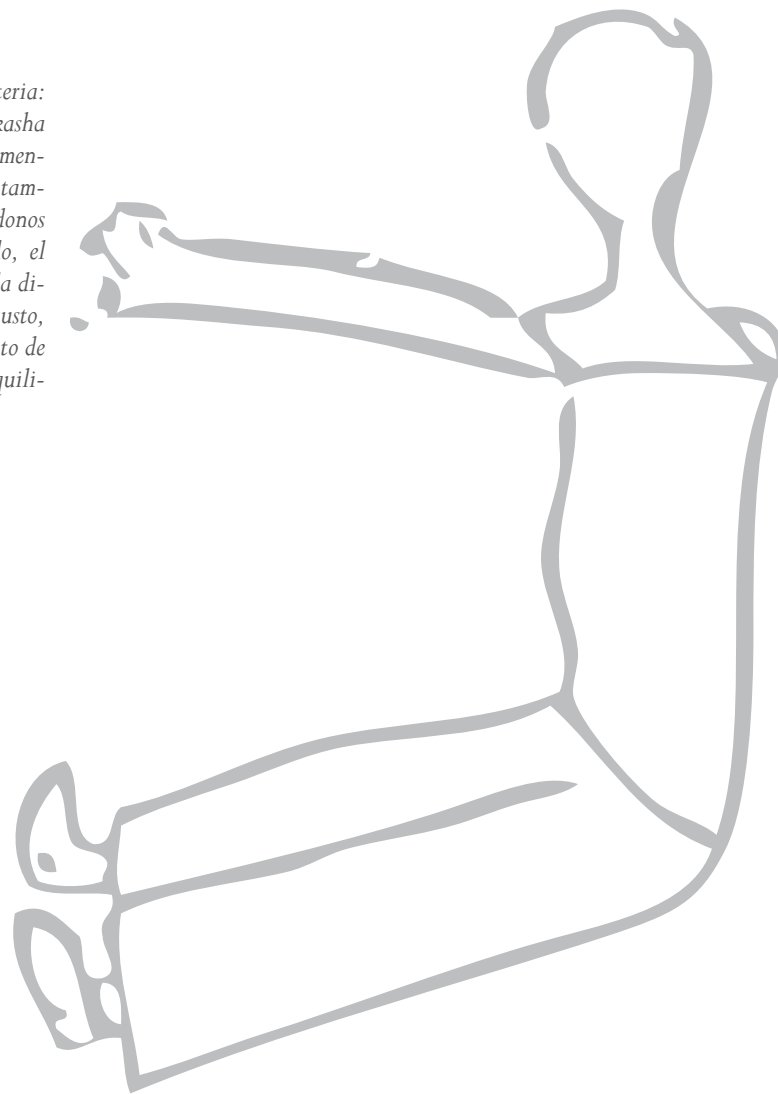
*Son las tres fuerzas que se encuentran en la naturaleza, Sattvas, Rajas y Tamas. Nos repercuten a nivel físico, mental y emocional. Sattvas nos mueve hacia lo interno, hacia la sabiduría, lo sutil, lo luminoso; Rajas nos da energía, movimiento, cambios y también inquietud; Tamas nos lleva a la inercia, a la pereza, hacia lo oscuro. Todos contenemos parte de estas tres cualidades y nos aportan una actitud ante la vida. Con el yoga aprendemos a conocer estas fuerzas y a manejarlas para que no controlen nuestros movimientos.*

## Vayus

A través de la práctica consciente de la respiración captamos energía del universo que se almacena en distintos lugares de nuestro organismo para desarrollar las diferentes funciones corporales. Praana lo captamos a través del oxígeno, de los alimentos y del agua. Se almacena en la región del pecho. Apaana se encarga de que eliminemos adecuadamente a través de la orina, semen, heces, menstruación. Se ubica en el área bajo el ombligo, en la zona pélvica. Sammana gobierna la digestión, la asimilación y la distribución de sustancias nutritivas en el organismo. Se instala en la región entre el diafragma y el ombligo. Udyana gobierna el lenguaje, la expresión, la proyección, la capacidad mental y la memoria. Se ubica en la región de la cabeza. Vyaana se encarga de llevar y distribuir la energía a cada célula, controla el sistema circulatorio y nervioso. Se mueve en todo el cuerpo.

## Tattwas

Son los 5 elementos que componen la materia: prithivi (tierra), apas (agua), vayu (aire), akasha (éter) desde el más denso al más sutil. Estos elementos se hallan en todo el universo y por lo tanto también en nuestro cuerpo y mente proporcionándonos la capacidad de percibir el espacio, el sonido, el tacto, el color y la forma a través de la vista, la digestión, la sed, la temperatura, el sentido de gusto, la cohesión, la solidificación... El conocimiento de estos elementos nos ayudará a encontrar el equilibrio y buen uso de nuestras cualidades.



## Los tres cuerpos y las cinco envolturas

Según la visión del Vedanta, del Samkhya y del Yoga, el ser humano está constituido por tres cuerpos que se relacionan entre sí; y por cinco capas o revestimientos que se corresponden con los cuerpos.

Al cuerpo burdo o denso llamado Sthula Sharira, le corresponde la envoltura física Annamaya Kosha. El cuerpo sutil Sukshma Sharira se compone por la envoltura energética Pranamaya Kosha, la envoltura mental Manomaya Kosha y la envoltura de la conciencia Vijnanamaya Kosha. Al cuerpo causal Karana Sharira, le corresponde la envoltura de la bienaventuranza Anandamaya Kosha.

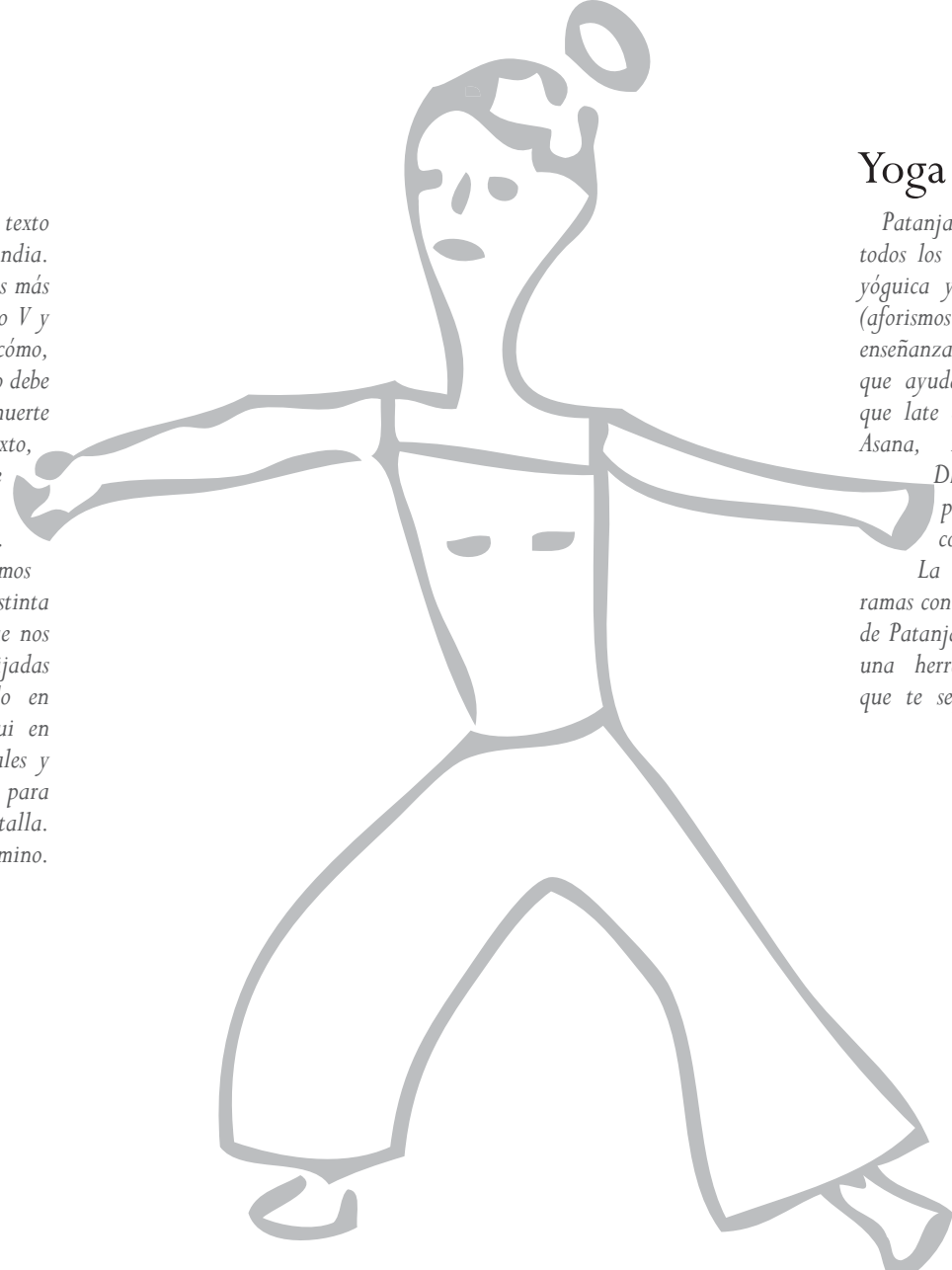
## Historia y sendas del Yoga

Un leyenda hindú dice: “Un pez presenció como el dios Shiva enseñaba a su esposa los ejercicios de yoga. El pez imitó a la mujer y al practicar los ejercicios se transformó en hombre”.

Una introducción a la historia del yoga y a los diferentes tipos de yoga. Entre ellas el Karma Yoga - Yoga de la acción, el Bhakti Yoga – Yoga devocional, el Gñana Yoga – Yoga del conocimiento, el Raja Yoga – Yoga mental, el Mantra Yoga – Yoga del sonido.

## Bhagavad Gita

*La Bhagavad Gita es un episodio del texto épico Mahabharata, la gran epopeya de la India. Es considerado uno de los clásicos espirituales más importantes del mundo. Escrito entre el siglo V y el II antes de Cristo. Este episodio cuenta cómo, en medio de una cruenta batalla, un guerrero debe afrontar una situación paradójica de vida o muerte y es aconsejado por su maestro. En este contexto, el maestro le transmite toda su sabiduría, que es la sabiduría yóguica. Este texto representa el paradigma yóguico puesto en práctica. Nosotros, los guerreros de hoy en día, necesitamos con urgencia una visión sabia y contundente, distinta de la que tenemos y venimos aplicando, que nos dé luz ante los constantes conflictos y encrucijadas que nos presenta la vida. Profundizando en el estudio de la Bhagavad Gita, el Yogui en nosotros despierta y los elementos espirituales y mundanos parecen por fin ponerse en su sitio para dejarnos atravesar con gracia el campo de batalla. Inspiración práctica para apoyarte en el camino.*



## Yoga Sutras de Patanjali

*Patanjali fue el primer yogui que estructuró todos los elementos que conforman la sabiduría yóguica y los sistematizó. A través de Sutras (aforismos o frases sabias que sintetizan una enseñanza más amplia) describe las ocho ramas que ayudan a desplegar al Hombre verdadero que late dentro del hombre. Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhiana y Samadhi. Restricciones, valores, posturas, respiración, percepción, concentración, meditación y despertar. La enseñanza de vivir entrelazando estas ramas con gracia es para toda la vida. Los Sutras de Patanjali son una provocación a la reflexión, una herramienta para desbrozar la maleza que te separa de la vasta realidad que eres.*

## Hatha Yoga Pradipika

*Este texto, bastante moderno, fue escrito en verso por el yogui Swatmarama a mediados del siglo XIV d.C. Es el primer manual de Hatha Yoga escrito, la referencia técnica por excelencia. Estudiándolo tocaremos el origen del “como se hace” algunas de las asanas, de los pranayamas, de las prácticas. También está descrito el movimiento de la Prana a través de los canales y centros energéticos, el uso de las cerraduras o bandhas que conducen y armonizan este movimiento y las prácticas depurativas que hacen más profundo el efecto de todos estos elementos. Hathayoga Pradipika es una raíz, un lugar firme y claro a partir del cual desarrollar tu propia experiencia de las técnicas y encontrarte vivo en ellas. Con un fundamento así de consistente, tendrás mucha libertad.*

## Medicina y Yoga. Las Cinco Transformaciones

*Uno de los grandes bloques de esta formación al que llamamos Medicina y Yoga nos propone una interpretación de las asanas y del ser desde la Medicina China.*

*El enfoque sobre el cuerpo humano de la Medicina china es muy claro: es un paisaje donde se suceden las transformaciones y la vida. Por lo tanto conocer nuestro cuerpo es conocer nuestra mente, nuestras emociones, es sentirnos como un todo vivo que se transforma constantemente y que transforma constantemente también su entorno y a las personas que forman ese entorno.*

*Te enseñaremos esta visión que te servirá como auto-conocimiento, auto-cuidado y auto-acompañamiento por el devenir de la vida y también como profesor de Hatha Yoga. Profundizaremos en todos nuestros cuerpos vivos: físico, mental, emocional... para ser profesores/as de Hatha Yoga presentes y conectados.*

*Medicina y Yoga está estructurado según los cinco elementos:*



## Agua: invierno

**Meridianos de riñón- vejiga. Localización, profundización y asanas que los equilibran.**

- Emociones-patrones de dichos órganos: el miedo, la responsabilidad .La vitalidad y la voluntad para atreverse a nacer, a vivir.
- El inconsciente: el estado intrauterino, el árbol genealógico, los ancestros. El impulso sexual, nuestro potencial para dar y crear vida,
- Anatomía y funciones del riñón, la vejiga y el aparato reproductor.
- Nuestra estructura ósea.
- Diagnóstico por la espalda y el rostro: la acción y la parálisis.
- Alimentación, recetas curativas y otros tratamientos.

## Madera: primavera

**Los meridianos de hígado y vesícula biliar, localización, profundización y asanas asociadas.**

- Emociones y patrones de la madera: la rabia como emoción básica, su aceptación y vivencia. Nuestra creatividad.
- El niño interior y el niño que fuimos, nuestra parte emotiva primaria. La madre y el padre interior como estructuras donde se apoya, o no, la emotividad del niño.
- Anatomía y funciones del hígado, la vesícula biliar,
- Tendones y nervios.
- Diagnóstico por la espalda y el rostro: la contención y la explosión.
- Alimentación, recetas curativas y otros tratamientos. Los ayunos.

## Fuego: verano

**Meridianos del intestino delgado, corazón, maestro corazón y triple calentador. Localización, profundización y asanas asociadas.**

- Emociones y patrones del fuego: la alegría, la conexión con los demás, la tristeza por la “no pertenencia”.
- El adolescente que somos, cómo y dónde buscamos nuestra identidad personal. La imagen y la alegría como plenitud de auto reconocerse.
- La necesidad de contacto, la sexualidad, el amor, o las dificultades asociadas.
- Anatomía y funciones del corazón y del intestino delgado.
- El sistema circulatorio.
- Diagnóstico por la espalda y el rostro: la entrega o el aislamiento.
- Alimentación, recetas curativas y otros tratamientos.

## Tierra: final de verano y los cambios de estación.

**Meridianos de estómago, bazo-páncreas, vaso gobernador y vaso concepción. Localización, profundización y asanas asociadas.**

- Emociones y patrones de la tierra: la culpa, la obsesión, nuestra relación con el compromiso. Altibajos emocionales, destructores de una emotividad serena.
- El adulto que somos, la madurez como proceso de reflexión posterior a la experiencia.
- La energía femenina (tanto en mujeres como en hombres), la receptividad, la madre, la nutrición del bebé que continuamos siendo. La conexión con la tierra, con lo material, con el dinero.
- Anatomía y función del estómago y bazo-páncreas.
- El sistema linfático y los músculos.
- Diagnóstico por la espalda y el rostro de: la presencia y la ausencia.
- Alimentación, recetas curativas y otros tratamientos. La alimentación emocional.

## Metal: otoño

**Meridianos de pulmón e intestino grueso. Localización, profundización y asanas asociadas.**

- Emociones y patrones del metal: la melancolía, vivir en el pasado, los apegos como causas de la tristeza profunda y de las depresiones. La trascendencia del cuerpo, la sublimación del yo: la meditación.
- el anciano que proyectamos ser, el momento de enfrentar la muerte, de valorar la vida. El concepto de Dios.
- La energía masculina (tanto en los hombres como en las mujeres), la firmeza, la determinación. La conexión con el cielo, con lo más sutil.
- Anatomía y función del pulmón, el intestino grueso y la piel (todo el sistema excretor).
- El sistema endocrino y el sistema nervioso (su paso y conexión con todos los elementos)
- Diagnóstico por la espalda y el rostro: ser o no ser.
- Alimentación, recetas curativas y otros tratamientos.



## Yoga para el embarazo

Con Tere Puig.

*El periodo de gestación ofrece a la mujer y al hombre una serie de oportunidades para desarrollarse internamente. Este crecimiento es necesario para criar a los hijos con corazón y crear de este modo estructuras familiares que son capaces de reorganizarse ininterrumpidamente para ofrecer el mejor espacio de evolución para todos y cada uno de sus miembros.*

*Esta metodología es una práctica consciente del yoga enfocada a apoyar este proceso natural que comprende el conocimiento propio y el del bebé, la vivencia serena de cambio que está sucediendo y la apertura al parto y al nacimiento.*

*-Etapas del embarazo: sentir, fluir y entregarse.*

*-Cómo practicar yoga durante el embarazo – atención y sencillez.*

*-Práctica para el primer trimestre. Asanas y meditaciones para autoestima, la confianza y la empatía.*

*-Práctica para el segundo trimestre. Asanas y meditaciones para la flexibilidad.*

*-Práctica para el tercer trimestre. Asanas y meditaciones para la apertura y la entrega.*

## Yoga para Niños

*Un divertido seminario sobre cómo enseñar yoga en el lenguaje de los niños: con juegos, sensaciones, creatividad... Si desde pequeños podemos darles recursos para saber cómo tratar con sus tensiones corporales, emocionales y mentales serán hombres y mujeres más libres, felices y espontáneos. Todos los niños deberían recibir enseñanzas de calidad humana en los primeros años de vida.*



## Yoga Ocular

*Con Marisa Aleixandre aprenderemos técnicas de liberación de los ojos y la zona periocular para incorporar en nuestra clases de yoga. Para sanar tanto nuestros ojos físicos como nuestra visión interna y externa. Tendrás técnicas para entender y atender tus ojos y los de tus alumnos aunque hayan desarrollado varias patologías. Es un camino bidireccional que va desde permitirnos volver a tener unos ojos sanos, a tener una visión más amplia de nuestra realidad. Re-conectarnos con nuestros ojos nos muestra un camino eficaz para trabajar directamente con nuestro sistema nervioso, pero también con sentir y transmitir mejor el yo emocional, dominando la conexión de lo que vemos y como lo vemos con nuestra mente.*

# Presentación del equipo

*Esta formación está dirigida por cinco profesoras que llevarán adelante buena parte del temario, la organización y las tutorías.*

Lourdes Arce [lurarce@hotmail.com](mailto:lurarce@hotmail.com)

Rut Muñoz [rutnaranja@hotmail.com](mailto:rutnaranja@hotmail.com)

Guiomar Burgos (Hasmukh Kaur) [respira.g@gmail.com](mailto:respira.g@gmail.com)

Isabel Solana (Hari Dev Kaur) [hola@happyyoga.com](mailto:hola@happyyoga.com)

Fedora Fonseca (Jagat Kaur) [fedora@happyyoga.com](mailto:fedora@happyyoga.com)

*Lourdes y Guiomar son las profesoras de técnica, Rut la de Medicina y Yoga. Fedora y Hari Dev colaborarán con filosofía, chakras, etc.*

## Profesores colaboradores

*Swami Satyananda Saraswati nos dará varios seminarios donde entraremos en profundidad en algunos conceptos de la filosofía yóguica del Gita, de Patánjali y de lo que él quiera enseñarnos. Meditaremos con él y trataremos de estar receptivos a su enseñanza. Muchas gracias Swamiji por apoyar nuestra vida yóguica y nuestro despertar.*

*También agradecemos al Dr. Sudhakar Powar quién nos introducirá en la filosofía ayurvédica. En este caso él vive en la India y hace la conexión viajando a Europa para transmitir sus enseñanzas. En su curriculum nos queda claro que tenemos mucho que aprender.*

*Hemos enriquecido la formación con Isabel Cervantes para adentrarnos en la devoción y vibración del canto védico. Ella aprende en la India esa maravilla y hace de puente enseñándola en occidente desde hace años. También es una experimentada profesora y formadora de yoga. Estamos muy agradecidas por contar con su apoyo e inspiración.*

*El tercer año conoceremos además los principios básicos de yoga ocular, yoga infantil y yoga para embarazadas con profesoras de acreditados conocimientos y vidas coherentes con sus enseñanzas.*

*Aquí los currículums de todos nosotros, tómatelo con calma, somos muchos y tenemos bastantes años :)*

Lourdes Arce Gulloni.

**Profesora de Hatha Yoga.**

**Titulada por la Escuela de Medicina China Nei Jing.**

**Titulada por la Escuela de Acción Teatral Alambique.**

*Nací en Montevideo. Durante diez años me dediqué al teatro, el canto y la danza y fui habitando mi cuerpo y enamorándome de la expresión, el arte y el movimiento. A la vez que estudiaba periodismo.*

*Viajé para visitar a mi hermano y a su familia y para conocer la escuela de Medicina China Nei Jing en Cuenca donde finalmente estudié durante cinco años.*

*Inmediatamente de llegar a Barcelona me encontré con el Yoga y después de terminar mi formación como profesora de Hatha Yoga en el 2004, he tomado clases con varios profesores y doy clases desde hace ocho años. En el 2011 he finalizado mi segunda formación formal en la escuela Kaivalya, con la querida profesora Isabel Cervantes.*

*Me siento agradecida, siento que el yoga me llamó, que no hice casi nada y aquí estoy, todavía sorprendida en esta aventura de practicar y poder enseñar en la medida que voy descubriendo y el yoga me va descubriendo a mí. Voy experimentando que la práctica del yoga, además de poder beneficiar saludablemente al cuerpo, la energía y la mente, va refinando la sensibilidad dejando que aparezcan momentos de claridad donde se puede reconocer las cadenas de la identificación con pensamien-*

*tos contractivos como: yo soy tímido, yo soy músico, yo soy madre, yo soy fuerte, etc y esta sensibilidad permite el poder ir mas allá de ellos y entrar en espacios preciosos de silencio, donde puedes dejar estos pensamientos a un lado y respirar tranquilamente en tu fortaleza real y en tu capacidad de amar.*

*El Swami Satyananda Saraswati enseñó que nos pasamos la vida preguntando ¿KOHAM? ¿Quién soy?, hasta que llega el gurú que siendo un espejo perfecto nos muestra SOHAM, “Tu eres Eso, el Absoluto, la divinidad que vive en ti”.*



## Rut Muñoz Madroñal

**Consultora de Medicina China y nutrición desde hace diez años.**

**Profesora de yoga Taoísta y Hatha yoga.  
Licenciada en Historia del Arte.**

*Nací en Valencia hace 35 años. Fui niña con muchas medicinas: para el asma, las alergias, las conjuntivitis... así que hoy encuentro normal que “La Salud” se convirtiera en mi vocación más clara.*

*Mi primer contacto consciente con el yoga fue a los 15 años, me hice también “vegeta” pero básicamente para adelgazar (cualquier motivo sirve). De esa época recuerdo que todas las posturas me dolían y que no conseguía nunca tener la mente en blanco.*

*A los 19 años y después de un fin de semana eterno de rock and roll (y todo lo demás) llegó a mis manos un folleto arrugado de una conferencia: “Medicina China y nutrición”, a cargo del Dr. Antonio Areal, el que sería mi maestro durante los cinco años siguientes. Tuve la suerte de que Antonio me dijera unas palabras mágicas que me reservo para la intimidad y sin dudas me entregué con toda mi energía de veinteañera al estudio del “yin y el yang”. Casi todo lo que sé sobre Medicina China, nutrición y yoga taoísta lo he aprendido de él. Pero sobre todo aprendí a amar mi vida y la tuya.*

*Paralelamente y después de graduarme estudié el yoga de Sivananda, el Kundalini yoga de la mano de Hargobind Singh, me hice fan del yoga Iyengar y nunca más quise adelgazar. Tomé clases en la escuela CENAC de Medicina Tradicional China y naturopatía, y me obsesioné con el libro de Leon Hammer sobre psicología y*

*Medicina China: “La ascensión del dragón, el vuelo del pájaro rojo”, que me llevó a buscar alguna formación en Barcelona sobre psicología que incluyera el cuerpo. Encontré la escuela de “Integración Psico-corporal” de Marc Costa, donde estudio actualmente y que me ayuda a entender mejor aspectos de la Medicina China. Paso consulta de Medicina China (MTC) y nutrición desde hace diez años, doy clases de yoga, cursos de yoga taoísta y cursos de nutrición según los cinco elementos desde hace más de diez años y he dado clases en la escuela de teatro “Laboratorio” cuatro años. También he pasado consulta en Ámsterdam, París y Bruselas, me he licenciado en Historia del Arte en Barcelona y siempre me lo he intentado pasar lo mejor posible.*

*Hace un tres años fui madre y es Bruno quien me está enseñando el verdadero camino de la yoguini.*



## Guiomar Burgos Olivas

**Ciencias Económicas en la UNED. Profesora de Kundalini Yoga. Título Superior en Danza Clásica por el Conservatorio Superior de Arte Dramático y Danza de Valencia. Cursos de Anatomía para el Movimiento (Blandine Calais), Anatomía Aplicada a la Danza, Re-alineamiento Corporal y Técnica Alexander. Formación de Hatha Yoga y cursos de profundización en asanas y pranayama. Estudio y Metodología de Respiración Consciente y Movimiento Consciente. Sanadora de Reiki.**

*Hasta hace unos años, la danza era mi gran amor y como equivocadamente solemos creer los humanos... en el amor “a mayor emoción, más autenticidad”. En medio de varias actuaciones, me lesioné sin que pareciera que hubiese cura alguna. Mi cuerpo empezaba a gritarme. Así que viajé a África para parar, escuchar y replantear mi vida. A la vuelta, guiada por una fuerza interna, entré en una escuela de Expresión Corporal Dramática que bendecía el replanteamiento del pensamiento. Ocurrió un milagro. Dentro de la escuela me topé con el yoga.*

*En estos años he ido confirmando que desde el momento en que te comprometes contigo a ser feliz, ocurren milagros. “Elijo ser feliz en mis circunstancias” es una sabia y poderosa elección. Gracias a esto desarrolle la fuerza para ordenar mi vida.*

*La fusión que creé entre el yoga y la danza se llama Movimiento Consciente. Ser consciente del movimiento de la vida te da la oportunidad de vivir con mucha más autenticidad. La vida da la oportunidad de desarrollar-*

*te como ser humano, sólo hemos de observar cómo nos relacionamos y expresamos en cada situación y ajustarnos con firmeza y flexibilidad. Las sesiones individuales y grupales que doy de Respiración Consciente me confirman cómo algo tan simple como la respiración puede devolver a las personas a lo sencillo, a la inocencia.*

*Vivo el yoga con el día a día, siempre en movimiento. Tal como me llega lo comparto. Doy muchas clases y me apasiona aprender enseñando. El yoga es un océano de sabiduría, una maravillosa filosofía de vida, un despertar a tu potencial. ¡Te invito a que no te lo pierdas! Tendrás en tus manos una herramienta que ayuda a mejorar el mundo.*

*Voy aprendiendo sobre la marcha a ser una humana con imperfecciones y cada vez me gusta más.*





### Jagat Kaur

*Profesora y formadora de Kundalini Yoga. Bailarina y profesora de Danza. Cocreadora de HappyYoga.*

*Estudio y práctica de Feng Shui y Terapias de Hábitat. Formación profesional en interpretación y pedagogía en danza contemporánea. Tesis en pedagogía y metodología. Estudio y práctica profesional de Análisis del Movimiento, Conciencia Corporal, Coréutica (relación del cuerpo con las direcciones espaciales) y Eukinéctica (cualidades del movimiento y relación del cuerpo con las leyes de la física).*

*Nací en Santiago de Chile hace 39 años. Me formé en danza contemporánea con dos maestros del alma a quienes estaré por siempre agradecida. A los 22 años ya estaba bien acomodada profesionalmente en Chile, pero algo me inquietaba y me vine a Barcelona con una*

*maleta y nada más.*

*Hasta ese momento mi conexión con el espíritu era inexistente.*

*Después de dar muchas vueltas con “de todo”, un día por casualidad asistí a un Sadhana. Mi ego se rebotó las 2 horas y media que duró la práctica, pero no sé por qué al día siguiente volví y volví y ya no dejé de hacer Kundalini Yoga nunca más. En esos días conocí a Hari Dev. Nuestra amistad y amor profundos viven hasta hoy y han sustentado nuestro camino como directoras de Happy Yoga. Ella, Jessica (nuestra tercera socia) y yo hicimos el compromiso de amarnos sin límites, eso nos ha salvado y nos ha llevado más allá de lo que podíamos esperar.*

*Kundalini Yoga y el método de psicoterapia espiritual Un curso de milagros (que conocí en el mismo momento y del que soy estudiante hace 12 años) marcaron el fin de la confusión en mi vida.*

*Trabajar para el espíritu puso las cosas en su sitio y a mí en un lugar sólido y por fin en contacto con la felicidad.*

*Me formé como profesora de Kundalini Yoga con Hargobind Singh, también hace 12 años. En su aura he aprendido el valor de escuchar la propia voz, buscar la propia luz y he tenido experiencias potentes de quién soy. Estoy contenta y agradecida de formar parte de su equipo. Dar clases de Yoga es una bendición que salva a profesores y alumnos, es pura vida. Llevo años disfrutando de dar clases, cada día lo disfruto más y eso es lo que voy a transmitirme.*

*Tengo una hija de siete años y medio, un compañero al que amo, un padre que me ama, una madre en el corazón y sigo bailando, para el Amor.*

*Feliz de servirte.*

### Isabel Solana - Hari Dev Kaur

*Profesora y formadora de Kundalini Yoga  
Cocreadora de HappyYoga.*

*Estudiante de Un Curso de Milagros.*

*Madre y abuela.*

*Durante 20 años he sido directora creativa de publicidad en mi propia agencia y en multinacionales, un duro entrenamiento. Cambié de paradigma hace doce años y desde entonces me he dedicado en cuerpo y alma al yoga y a mi desarrollo como ser humano.*

*He establecido una relación cotidiana y doméstica con el Misterio en su versión reducida y humana de “El Amor Que Todo Lo Cura”. Gracias al yoga mantengo viva y fragante esta relación.*

*Con mis socias Jagat Kaur y Jessica Walker nos entrenemos gastando nuestra vida en laboratorios...¿Se podrán hacer negocios de amor?...Escuelas de teatro de amor... ¿Se podrá hacer todo, todo, siguiendo la inspiración del corazón? Para respondernos hemos creado HappyYoga, una marca que impulsa centros de yoga en distintos lugares del mundo. La Escuela de expresión corporal dramática Laboratorio. También pusimos en órbita el primer Festival de Kundalini Yoga en España, que se celebra cada agosto en Olot (Girona) y luego llegaron los festivales en Lugo y Colombia. Editamos la revista Ahora Yoga. Parece que el amor es creativo y expansivo.*

*Ayudo a mi maestro Hargobind desde hace años en su tarea de formar profesores de Kundalini Yoga y sigo*

*aprendiendo a su lado. En estos años compartiremos el placer de aprender del Bhagavad Gita y de los Yoga Sutras de Patánjali. Libros de sabiduría espiritual que nos ayudarán a convertirnos en yoguis en cuerpo y mente.*

*Tengo tres hijos, tres nietos y la vida sigue !*



## Swami Satyananda Saraswati.

*Nacido en Barcelona.*

*De joven viaja a la India movido por una gran inquietud espiritual. En 1976 conoce a Swami Muktananda Paramahansa quien será su gurú y le iniciará en el camino de la meditación, el yoga y el estudio del dharma Hindú.*

*En el año 1980 recibe la iniciación en sannyasa (monje de la orden de Shankara) y desde entonces se dedica a la contemplación, estudio de los textos sagrados, meditación y a la enseñanza del hinduismo.*

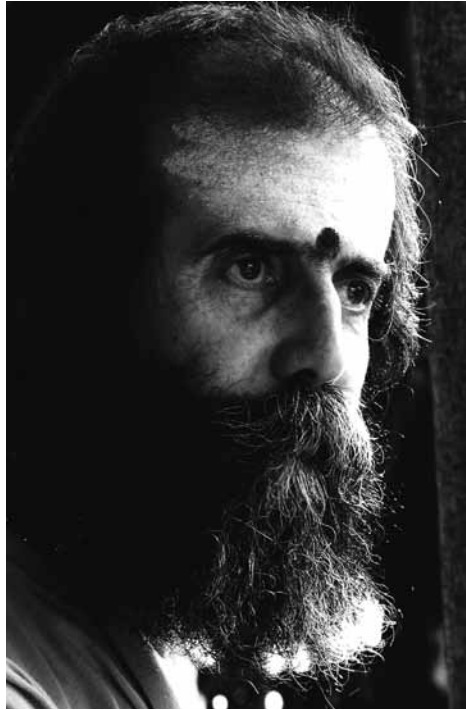
*En 1983, después de que su gurú dejara el cuerpo, Swamiji viaja por los lugares más sagrados de la India y finalmente se establece en el sur de la India, a los pies de la sagrada montaña de Arunachala, donde residirá durante más de veinte años. Allí continúa su meditación, austeridades y práctica yóguica; así como el estudio del Advaita Vedanta en compañía de discípulos directos de Sri Ramana Maharshi.*

*Estudia sánscrito en Benarés.*

*Durante los últimos cinco años ha residido en Thapovanam contemplando las Upanishads y los textos fundamentales del Advaita Vedanta con la guía de Swami Nityananda Giri.*

*Swami Satyananda Saraswati tiene un profundo conocimiento de la tradición hindú en sus múltiples aspectos, en especial la filosofía del Yoga, el Advaita Vedanta y el Shivaismo de Cachemira.*

*Desde hace unos años, Swamiji visita Catalunya y Europa e imparte cursos y seminarios para buscadores que quieran conocer esta tradición en profundidad.*



## Isabel Cervantes

*Profesora de Hatha Yoga por la AEPY*

*Profesora de Kundalini yoga por la AEKY*

*Profesora especializada en Yoga para Niños*

*Formadora de Profesores de Yoga de la Alianza Europea de Yoga*

*Profesora de Canto Védico*

*Enseñando Canto Védico desde hace siete años, en éstos momentos continua la formación en Chennai (India)*

*con la Krishnamacharya Yoga Mandiram en un curso de maestría de dos años.*



## Dr. Sudhakar Powar

*Dr. en Medicina Ayurveda, ha cursado estudios en la Universidad Hindú de Benares de M.D. (Ayurveda), Diploma de Yoga; y en la Universidad de Bombay BAMS para el grado Ayurvedacharya. Además, el conocimiento en la materia del Dr. Powar es producto de la tradición familiar de Vaidyas de diversas generaciones.*

*Tiene más de diez años de experiencia en investigación académica e industrial.*

*Desde hace más de quince años, ha trabajado en diversos institutos ayurvédicos de prestigio, en aspectos clínicos, al servicio del paciente y como docente.*

*Ha participado en diversos fórums y en conferencias internacionales y sus trabajos se han publicado en prestigiosas revistas de ayurveda.*

*Se siente involucrado en la difusión y en la educación de ayurveda dentro y fuera de La India, por lo que, desde hace más de diez años, viene regularmente a Europa para difundir el conocimiento.*

*Ha impartido los cursos de Terapia y masaje Ayurvédico (Abhyangam) desde el año 2004 hasta el año 2009 en la EUI Santa Madrona de la Fundación "la Caixa" (UB). Barcelona*

*El año 2008 fue galardonado por la Rosa de Jericó de oro en reconocimiento por su contribución a la humanización de los cuidados y al desarrollo de la formación en Terapias Naturales.*

*Actualmente, también desarrolla la práctica del ayurveda en New Bombay.*



## Tere Puig

*Formada en Kundalini Yoga bajo las directrices de Hargobind Singh Khalsa desde 1998 y en formación de anatomía experiencial con Jader Tolja desde el año 2008. Fundadora de Yoga para Mamás y Bebés en el año 2002, colabora con Happy Yoga desde el año 2006 y cofundadora de la Asociación Yoga para Nacer y Crecer en el 2008.*

*La vivencia de la maternidad acompañada de la experiencia del yoga fue lo que le dió fuerza y confianza para dedicarse plenamente al mundo del embarazo, la crianza y la familia, y así poder acompañar a mujeres y hombres que deciden aprovechar este momento para realizar la transformación interna que la naturaleza nos sugiere.*

## Marisa Aleixandre

*Creadora del método Ang Sang Yoga Ocular. Enseña, dando cursos y charlas desde el año 2005. Ang Sang Yoga Ocular viene de investigar y sentir técnicas diversas como relajaciones, pranayamas, psicología, medicina china, gemoterapia y psicomagia, para darle a los ojos y a la visión la sanación más holística posible.*

*Desde la alegría, e intentando conectar con el presente lo máximo posible, se dedica a divulgar Ang Sang Yoga Ocular por el territorio nacional e internacional. También trabaja en diversas técnicas de sanación holística como aromaterapia, reflexología, dietoterapia y más...*



# Información básica sobre formación y la certificación

*Es una formación de 700 horas, durante 3 años. Distribuidas en un fin de semana al mes y diez fines de semana por año.*

## **Intensivos en Barcelona**

*Serán seminarios una vez al mes de sábado y domingo en Happy Yoga Universitat, c/ Torres i Amat 5 (junto a plaza Universitat)*

## **Retiros residenciales**

*Dos fines de semana de cada año nos iremos a casas rurales ubicadas en la naturaleza, donde tendremos más tiempo para profundizar en la práctica y la filosofía.*

*Además de poder disfrutar de paseos en la naturaleza, son intensivos que permiten completar la formación enriqueciéndola con momentos importantes de relación con el grupo y con los formadores.*

## **Certificación**

*Al finalizar los tres años, si el alumno ha cumplido con los requisitos, recibirá una certificación como Profesor de Hatha Yoga, avalada por la Yoga Alliance.*

*[www.europaeanyogaalliance.org](http://www.europaeanyogaalliance.org)*

# Conócenos tomando clases con nosotras

*Las formadoras damos clases regulares, toma algunas de nuestras clases sin compromiso para probar nuestra manera. Preguntale a Cris en el 93 318 11 07 para saber que días en concreto.*

# Requisitos para la entrega del título.

*Cumplir con el 90% de las 700 horas de docencia y de práctica. Las salidas son obligatorias y en todo caso se recuperarían en años posteriores. Asistir a clase como mínimo dos veces a la semana en tu centro de yoga.*

*Entregar las tareas indicadas.*

*Aprobar todos los exámenes.*

*Presentar una tesis al finalizar el tercer año.*

# Para inscribirte

*Necesitas solicitar una entrevista a [hola@happyyoga.com](mailto:hola@happyyoga.com) antes de matricularte, para poder conocernos y resolver todas las dudas que surjan.*



# Precios, descuentos y facilidades

*Los profesores de Kundalini Yoga de nuestra escuela pueden enriquecer su experiencia con la formación de Hatha Yoga por un precio asequible.*

*También los alumnos de Hatha Yoga pueden estudiar Kundalini Yoga. Las dos formaciones son compatibles y algunas asignaturas se pueden convalidar.*

*Nuestra escuela ofrece facilidades de pago, para personas con dificultades económicas. Para optar a ella escribenos explicándonos tu situación.*

*Las parejas tienen descuento. También quienes viven lejos y tienen gastos importantes de desplazamiento. A los profesores de yoga titulados les hacemos un precio especial. Consúltanos en [hola@happyyoga.com](mailto:hola@happyyoga.com)*