

# FORMACIÓN DE PROFESORES DE HATHA RADJA YOGA

2015

Dirigido por Sri Andrei Ram Om



PARA PROFUNDIZAR EN TU PRÁCTICA O PARA SER PROFESOR DE YOGA

# *Bienvenida*

Hemos sentido la dicha de caminar como profesores de yoga, de mirar los obstáculos, los giros y saltos de nuestra vida con lentes más compasivos, con más calma entre un pensamiento y el otro, con más silencio. Hemos aprendido a habitar un cuerpo más liviano, que responde con más gracia al flujo misterioso del camino. Hemos atravesado poco a poco nuestros miedos y hemos salido victoriosos, como guerreros, con algunas heridas pero con una sonrisa... indudablemente una sonrisa en el rostro.

Estamos invitándote a sumergirte durante 8 meses en la belleza profunda del *Hatha Yoga*, el linaje sagrado, la tradición humildemente respetada, las enseñanzas transmitidas con libertad, amor e inteligencia. Estamos invitándote a compartir con nosotros la certeza de que la vida puede ser apacible, que las heridas se limpian con el algodón suave de la conciencia, la realización y una sincera sonrisa...

*¿Te gustaría ser profesor de yoga, ser de los que sonríe?*

Vamos a enseñarte *Hatha Yoga* según la tradición de Sri Darma Mittra. El director de nuestra formación es Andrei Ram, un yogui completo, feliz e impecable. Todo lo que recibas de él será revelador y poético, como su linaje y su aura lúcida y abrigadora.

Aprenderás además a integrar el conocimiento del cuerpo, la anatomía y las asanas con un enfoque dulcemente terapéutico. Sentimos que alistándonos para los tiempos de paz que nos esperan, es importante que los yoguis tengamos un enfoque somático en nuestra aproximación al cuerpo. La medicina del Yoga Terapéutico será una de las llaves que abrirán las puertas de ese futuro pacífico. María Paula y Ata son yoguis sanadores e intuitivos, que te ayudarán a integrar la cura de manera muy natural, profunda y concreta.

Para que toda la información que recibas la puedas llevar a tus células, para que la integres como vibración y puedas hacerla tuya, el poder de la mántrica, del *Naad* y de la fuerza del sonido la compactará con absoluta perfección. Queremos que tengas la experiencia embriagadora del *Japa*, que seas de aquellos que puede sumergirse, borracho y consciente en las profundidades de la conciencia. La música y el mantra son los caminos seguros para este propósito. Rodrigo sabiamente te llevara a ese lugar. Como siempre, que haríamos sin la música... y sin los músicos.

Finalmente, estamos convencidos de que no podríamos recorrer este año de aprendizaje sin la dicha de los textos sagrados, los que nos rompen la cabeza, nos desarman y nos devuelven al vacío de la verdad. Nuestra maestra Isa - Hari Dev Kaur, estará aquí para guiarnos sabiamente en la lectura de los dos pilares del yoga: el *Gita* y los *Sutras*. Te vas a derretir....

Será un tiempo de auto-práctica, de auto-realización, de abrir puertas. Serán 8 meses que construirán de manera más sólida tu cuerpo y tu mente de yogui. 8 meses que transformarán tu manera de caminar el camino, hacia el lugar en que te encuentras desde el principio. Estamos seguros de que al terminar tu formación sonreirás más. Eso podemos prometerlo.

*¿Estas listo?*

Laura Alvarez



# Lo que te daremos

Sabemos que un yogui sólo se vuelve yogui practicando yoga, así como un profesor sólo se vuelve profesor siendo profesor. Sabemos también, con plena certeza, que todo yogui es ya un maestro, independientemente de si da clases formales o no. Y que todo practicante de yoga es una aguja de acupuntura en el cuerpo de la Tierra.

Te estamos invitando a que compartas un tiempo de enseñanzas profundas, es más que una formación de profesores, te estamos llamando para que vengas a practicar con nosotros de manera guiada. Será una guía profunda y bella. Te estamos invitando, sobre todo, a una inmersión, a sumergirte en un diseño.



Somos de los que creemos que en la esencia de todo diseño hay una belleza y una armonía pura, como la belleza y la armonía de una hoja o del árbol que la sostiene, o como el pico del colibrí entrando, con el tamaño perfecto, en la flor para extraer su néctar.

No te vamos a ‘instruir’. Nuestro principal propósito es acompañarte de cerca a que lleves a cabo un proceso de auto-transformación y auto-realización, a través del diseño del *Hatha Radja Yoga*, un yoga en el que se honra la práctica y la disciplina. Y disciplina viene de discípulo: aquel que está dispuesto a aprender.

Te vas a sumergir en el océano de tu mente, con todos sus abismos y corales, sus tormentas y profundidades, para extraer la perla que necesites sacar. Te vas a sumergir de la mano de Andrei Ram, un nítido, amoroso y fiel transmisor del linaje de Sri Yogui Dharma Mittra. Andrei estará cerca para reconocerte y sostenerte. A su lado encontrarás tu perla, que es sólo tuya.

Este curso no ofrece certificación como profesor de yoga. De una manera sensata, honesta y consecuente con los principios éticos de la práctica del yoga, es necesario resaltar que sólo la dedicación constante a la práctica y su compartir desinteresado, puede hacer de un practicante un maestro. Así mismo, por respeto al linaje tradicional de la ciencia del yoga, Andrei Ram, al igual que cualquier otro representante del linaje tradicional, no reconoce ninguna autoridad verdaderamente yogui en organizaciones de carácter meramente administrativo, burocrático y lucrativo.

Este curso ofrece una certificación de horas de asistencia otorgado por Happy Yoga Colombia y el maestro Andrei Ram Om. Adicionalmente el maestro elaborará una carta de recomendación personal, de acuerdo con las cualidades particulares y únicas que cada estudiante desarrolle a lo largo del programa.

## Yoga terapéutico

La experiencia del yoga terapéutico está sostenida por la increíble sabiduría del Yoga y su energía, y permeada por la dulzura del masaje y el reiki, la fluidez y el goce de la danza, y el entendimiento corporal que permiten prácticas de movimiento como el Klein, el Body Mind Centering o el material desarrollado por Steve Paxton para la columna vertebral.

Busca ofrecerte una práctica profunda en la cual a través de la respiración, la conciencia, la observación y el tacto podrás soltar y disolver, ajustar y sanar, abriendo y expandiendo todo tu ser.

Un viaje en el cual conectarás con la musculatura interna y la estructura ósea, despertarás la conciencia de órganos internos, sentirás el poder vital y sanador de la sangre y la linfa y lograrás reconocerte presente, capaz de integrar, de transformar y curar. El yoga terapéutico es una herramienta que, como profesor de Hatha Yoga, puede tender muchos puentes para acercarte dulcemente a tus alumnos.

## Anatomía

Los antiguos yoguis nunca abrieron un cuerpo humano ni estudiaron medicina, sin embargo tenían una perfecta comprensión de la anatomía. Utilizando técnicas de auto-estudio llegaremos a un conocimiento claro de los principios y el funcionamiento del sistema anatómico. Llegaremos a una mejor comprensión del cuerpo a través del tacto y ampliaremos nuestra capacidad de escucha. Experimentaremos nuevas técnicas para ampliar nuestra percepción y una mayor consciencia de las cualidades del tacto.



## Jnana Yoga

Vamos a presentarte los dos pilares sobre los que filosóficamente se asienta toda la sabiduría de los antiguos yoguis. Todas las preguntas que tengas sobre como aquietar la mente loca y mantenerte inspirado: moverte como yogui, pensar como yogui, actuar como yogui, amar y perdonar como yogui. Todo lo que significa morir como un Yogui y sentir que la belleza de esta técnica puede penetrarnos hasta la médula.

Leeremos de manera profunda a Sri Krishna en el Bhagavad Gita y a Sri Patanjali y sus Sutras, estos dos textos son el conocimiento que nos guía, inspira y sostiene. Llegará comprensión y puertas que se abren, la filosofía yoguica abre nuestra consciencia y sacia nuestra sed...

Una lectura guiada, explicada de manera cotidiana y sincera, una lectura inteligente y de la mano de Isa hará que estas enseñanzas cobren sentido. Los chakras superiores se deleitan y los textos sagrados son bálsamo que limpia y abre nuestras antenas hacia lo Alto. Es *Jnana Yoga*...La unión, la verdadera unión.





## Bhakti Yoga y Japa

Cantar sana porque quien canta es el alma, y sanarse no es otra cosa que estar conectados con el alma. No hay secretos. Sólo cantar para conectar con el alma, con nuestro estado más profundo e interno. Entramos en el mantra como entramos en un carro o un avión, y nos dejamos conducir a donde el mantra nos quiera llevar, sin expectativas y sin embargo muy atentos. Nos dejamos limpiar por el mantra. Nos dejamos abrir el corazón por el mantra. Cada vez como si fuera la primera vez. Eso es Bhakti Yoga, el yoga de la devoción. Repetimos los nombres sagrados tal como practicamos asanas en el mat. Repetimos nombres antiguos como un truco, como una excusa para entrar en la embriaguez del éxtasis. Repetimos nombres para abrir nuestra consciencia y recordar que nosotros somos el Nombre, la vibración que emana continuamente desde el Centro de la Vida. Eso es el Japa.

Bhakti y Japa son la experiencia pura de la vibración, el yoga que nos abre los oídos internos a los sonidos inaudibles del alma.

## *Gayatri Mantra*



भूर्भुवः स्वः  
तत्सवितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥



Om  
bhur bhuvah svah tat  
savitur varenyam bhargo  
devasya dhimahi  
dhiyo yo nah prachodayat

# Temario

## La ciencia sagrada del yoga

Definición, metodología y propósito final de la práctica.

## Las sendas del yoga

Karma Yoga, yoga del servicio, *el hombre en acción*.

Bhakti Yoga, yoga de la devoción, *el hombre en rezo*.

Jñana Yoga, yoga del conocimiento, *el hombre en estudio*.

Raja Yoga, yoga de la mente, *el hombre en meditación*.

## Asana

Postura cómodamente sostenida.

*Asana* es una puerta que te abre a las infinitas posibilidades del cuerpo y a las profundidades de la mente. Activa y equilibra los canales (*nadis*) y centros energéticos (*chakras*), y apacigua y estabiliza el pensamiento.

## Pranayama

Técnica de respiración que trabaja con la energía vital o *prana*. A través de la respiración consciente, vehículo principal del *prana*, se crea un puente entre nuestro aspecto denso —o físico— y nuestro aspecto sutil —o etérico—.

## Vinyasa

Secuencia fluida de posturas. Una *vinyasa* enlaza una postura tras otra por medio de la respiración consciente. Prepara el cuerpo para trabajar a fondo un *asana* específica. Reeduca y mantiene en forma la columna vertebral. Te mantiene atento en el presente.

## Vayus

El *prana*, la energía del universo, se almacena en distintos lugares del organismo. Según el área —Cardíaca, digestiva, pélvica, cerebral o celular— recibe un nombre distinto. A estos diferentes aspectos del *prana* se los llama *vayus*. Aprenderás la manera correcta de activarlos y equilibrarlos.

***Om Namah Shivaya***



### **Bhanda**

Cierre o llave energéticas. Contracción sostenida de un área específica del cuerpo. La práctica de las *bhanda*s estimula el flujo adecuado del *prana* y facilita del ascenso de la energía *kundalini* por tu sistema energético.

### **Koshas**

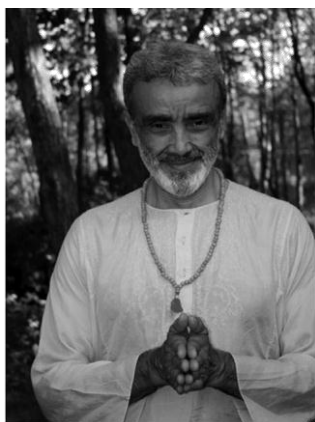
Capas o cubiertas del Ser Interior. Aspectos físicos, sutiles y psicológicos que recubren nuestra luz primordial. Hay una *kosha* del alimento, del aire, del pensamiento, de la sabiduría y del éxtasis. Entrarás en contacto con ellas, aprenderás a reconocerlas y a trabajarlas de modo pacífico y fluido.

**Shaktipat.** Iniciación y guianza hacia el método tradicional de enseñanza de la meditación.

**Kriya Yoga.** Técnicas para desarrollar la auto-realización suprema del ser.

**Dharma.** De la esclavitud de la cadena del *Karma* a la liberación y diseño propio de la realidad.

**Yoga Nidra**, método y propósito final.  
Guía para la práctica de los *Yoga Sutras*.  
Guía para la práctica del *Bhagavad Gita*.



## Sri Yogui Dharma Mittra

Sri Dharma Mittra ha dedicado la mayor parte de su vida al servicio a la humanidad. Es ante todo un transmisor del antiguo conocimiento de cómo alcanzar la salud radiante y el desarrollo espiritual. Tras conocer a su maestro Sri Swami Kaishalananda —el primer Gurú que trajo la práctica de *Hatha Yoga* a Occidente—, se sumergió en un intenso estudio y práctica de las ocho ramas del yoga. Fue asistente personal del Gurú e iniciado como *sannyasi* o *renunciante*. Dedicó además nueve años exclusivamente a la práctica del *Karma yoga*, el yoga de la acción o del servicio.

Antes de la popularización de los “estilos” de yoga, Dharma Mittra ya enseñaba la antigua Ciencia del Yoga, y ha permanecido fiel a la práctica original y clásica proveniente de la India. Es un muy querido maestro, conocido por su humildad, su humor, su alegría y bondad, además de un fiel ejemplo de los *Yamas* o principios de vida yóguicos. Promueve sin descanso el *ahimsa* —no violencia— y la bondad hacia todos los seres vivientes, a través de un vegetarianismo riguroso y una dieta yóguica crudívora. Sri Dharma ha impartido clases a diario desde 1967.

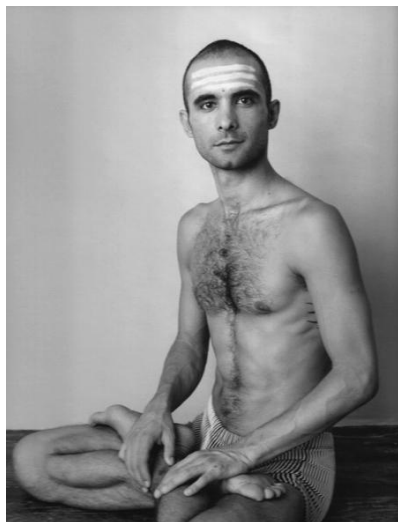
A black and white photograph of a person in a yoga pose on a mat. The person is lying on their back with their knees bent and feet flat on the floor. Their arms are extended upwards, with hands resting on the floor above their head. The person is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. The mat is dark and textured. The background is dark and out of focus.

Equipo  
docente

## *Sri Andrei Ram Om*

Andrei Ram ha guiado la práctica formativa de muchos profesores de yoga alrededor del mundo, como asistente privado de Sri Dharma y como colaborador directo de la estructuración de los programas de formación de profesores del *Dharma Yoga Center* en la ciudad de Nueva York. Durante los años 2005 a 2010 fue el encargado de instruir estos programas tanto a nivel internacional como en la ciudad de Nueva York. Adicionalmente ha colaborado con la reanimación de linajes tan importantes como el del *Centro de Auto-Realización* en Guayaquil, Ecuador, que instruye las enseñanzas de *Paramahansa Yogananda*, dirigido hasta 1999 por el Padre César Dávila; y el movimiento del *Arte de Vivir* de Sri Sri Ravi Shankar en Haití.

Quiero compartir con la comunidad de practicantes y profesores de yoga de Colombia todas las enseñanzas recibidas de mi maestro Sri Dharma Mittra, y de más de 16 años dedicados a la práctica y la enseñanza de la ciencia del yoga. Estoy convencido de que es la dedicación devota la práctica y la experiencia misma al servicio de los practicantes, el único método real, seguro y sensato a través del cual un practicante de yoga llega a ser maestro.



En los últimos tres años Andrei ha recorrido el mundo para asistir a los profesores de yoga en su proceso de auto-realización de la pedagogía del yoga. Consecuente con los principios del yoga (*Yama* y *Niyama*), Andrei viene compartiendo de una manera abierta, honesta y dinámica las enseñanzas y herramientas pedagógicas y técnicas que le han sido conferidas por su linaje y su

## *Hari Dev Kaur- Isabel Solana*



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.

Llevo más de quince años enseñando yoga, y enseñando a enseñar. He creado Happy Yoga, una marca que impulsa centros de yoga en distintos lugares del mundo. Hago parte del equipo de formador de Kundalini y Hatha Yoga aquí y en varias ciudades de Iberoamérica.

También puse en órbita el primer Festival de Yoga y fusión en España, y en Colombia. Edite la revista Ahora Yoga. Parece que el amor es expansivo

## *Rodrigo Restrepo Ángel*



La música ha sido mi camino de cura, de conexión y de encuentro con el alma. Soy músico desde el alma. También soy filósofo, en el sentido antiguo del término: un amante de la sabiduría, en todas sus manifestaciones. He escrito un libro, muchos artículos y ensayos.

Me encanta escribir, tocar el piano, el armonio y cantar. ¿Para qué? Para recordar que estoy vivo y que la Vida puede expresarse a través de mí, de mis manos y mi voz. He compuesto varias músicas para mantras con la Happy Banda. También soy profesor de Yoga. Estoy aquí para compartir la experiencia de comunicación con el alma.

## *Alex Baechler- Ata*



Después de estudiar varios años con su maestro en el templo Kailashanada en Nueva York,

Ata fue certificado para enseñar yoga por Sri Dhrama Mittra y ha pasado extensos periodos viviendo vida monástica en los Ashrams de la India.

Durante más de 12 años ha estudiado y enseñado el masaje tailandés y ha viajado por Asia profundizando sus conocimientos de este arte milenario con los grandes maestros. Ata ha creado su propia combinación de tratamientos mezclando principios osteopáticos occidentales con el masaje tailandés tradicional.

## *María Paula Álvarez*



La danza, la restauración de arte y el yoga han sido mis grandes pasiones y han permitido que transite caminos de aprendizajes hermosos y vivencias increíbles donde la necesidad, el cambio, la adaptación, el ajuste, la autocompasión, el disfrute y la permanencia son herramientas poderosas que permiten relacionarnos, crear y trascender.

Desde hace 15 años practico yoga como medicina para mi ser. He profundizado en el movimiento somático y la aproximación al cuerpo desde sus fines terapéuticos. Enseño y practico para curarme, para restaurarme, para equilibrarme. Todo lo que he aprendido voy a compartirlo contigo.



## Cómo lo haremos

Formación especializada de 130 horas:

- 110 horas presenciales.
- 50 horas de clases obligatorias como alumno.
- 70 horas de auto-practica.

La estructura pedagógica de este curso te ofrece un programa personalizado, a fin de consolidar las bases necesarias para alcanzar una práctica integral y profunda de la ciencia del yoga. Buscamos fundamentar la perspectiva pedagógica del *Hatha Radja Yoga* tradicional y asumir el reto de actualizar su difusión en la realidad contemporánea.

No es necesario ningún requisito previo. La asistencia a todos los módulos y el cumplimiento de todas las horas de práctica guiada y auto-práctica te garantizarán un aprendizaje consolidado y una excelente base para ser profesor de yoga.

# Cuándo y cuánto

## FECHAS 2015

Módulo 1: Abril 23 al 25

Módulo 2: Junio 27 al 2 de Julio (Retiro en la Naturaleza)

Módulo 3: Agosto 30 a 2 de Septiembre.

Módulo 4: Octubre 1 al 4

Módulo 5: Noviembre (Fecha por definir)

## HORARIO

Jueves y viernes: 6:00 p.m. a 10:00 p.m.

Sábados: 8:00 am a 12 m.

Domingos: 2:00 pm a 6:00 pm.

## INVERSIÓN

\$2.500.000

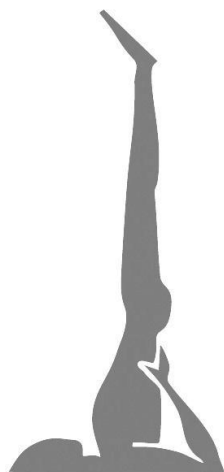
Si pagas de contado, 5% de descuento.

Forma de pago: a convenir.

Para las 50 clases obligatorias como alumno, Happy Yoga te ofrece un 25% de descuento en todas sus sedes.

Si necesitas soporte económico, cuéntanos tu caso.

Si eres profesor de yoga full time, contáctanos.



Todas las clases se ofrecen en  
Happy Yoga Poblado.

## **Para Mayor Información e inscripciones**

### **HappyYoga Medellin**

Crr. 43D #10- 84 Piso 2 Manila- Poblado

Tel: 3119089 Cel: 3188430182

[happyyogamedellin@gmail.com](mailto:happyyogamedellin@gmail.com)

### **HappyYoga Llanogrande**

C.C El Antojo local 213 Guandalay- Llanogrande

[happyyogallanogrande@gmail.com](mailto:happyyogallanogrande@gmail.com)

### **HappyYoga más cerca de ti:**

Bogota

### **HappyYoga Quinta Camacho**

Cra. 9 N° 70-29 Tel: 3463828

[happyyogabogota@gmail.com](mailto:happyyogabogota@gmail.com)

### **HappyYoga Macarena**

Calle 26c N° 4a-06 Tel:3364101

[happyyogamacarena@gmail.com](mailto:happyyogamacarena@gmail.com)

### **Happy Yoga Galerías**

Calle 53 # 25-35 Piso 3 Tel: 6950474

[happyyogagalerias@gmail.com](mailto:happyyogagalerias@gmail.com)

### **HappyYoga 142**

Cll 142 N° 18-20 Tel: 5261894

[happyyoga142@gmail.com](mailto:happyyoga142@gmail.com)

### **HappyYoga Cali**

Cra. 3a oeste No. 4-64 El Peñón Tel: 8933440

[happyyogacali@gmail.com](mailto:happyyogacali@gmail.com)

Síguenos en



HappyYoga Medellin

[colombia.happyyoga.com](http://colombia.happyyoga.com)



Happyyoga

[www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)

Cra. 43D #10- 84 Piso 2 Manila- Poblado

Tel: 3119089 Cel: 3188430182

[happyyogamedellin@gmail.com](mailto:happyyogamedellin@gmail.com)

---

[colombia.happyyoga.com](http://colombia.happyyoga.com)