



KAVAALYA

Programa de estudios

CURSO DE PROFESOR DE YOGA NIDRA

Para todas las edades y condiciones físicas

Incluye técnicas de meditación





Bienvenida

Este es un curso excepcional, porque el yoga nidra es una técnica excepcional, por su sencillez y poder transformador.

Algunos de los cambios que produce son fáciles de percibir tras las primeras prácticas, como por ejemplo una intensa sensación de relajación, debido a la liberación de serotonina. Otros cambios no son tan evidentes, pero tienen un impacto determinante en nuestra experiencia vital.

El funcionamiento armónico de los hemisferios cerebrales que se consigue mediante el proceso de yoga nidra, nos lleva a reemplazar las respuestas reactivas (ineficaces) frente a las situaciones estresantes del día a día, con otras más conscientes, que aportan soluciones y nos ayudan a establecer relaciones personales sólidas, y a conseguir nuestros objetivos.

Y esto con una técnica que solo necesita de 20 a 30 minutos al día y que es apta para todo el mundo. Solo hace falta tumbarse y seguir las instrucciones.

Esa simplicidad y eficacia es la razón por la que es muy apreciada por las personas que sufren de estrés y ansiedad, y también por aquellos con dificultades para beneficiarse de las prácticas convencionales de meditación o mindfulness.

Espero verte pronto en las clases en directo.

Prashant Pandey

A handwritten signature in black ink, reading "P. Pandey." with a horizontal line underneath.



Nota Importante:

Ahora el programa también incluye la técnica de meditación Hridayakasha Dharana.

El objetivo es ayudar al practicante a desarrollar más la capacidad de concentración.

La combinación del proceso de Yoga Nidra, que libera el estrés y la ansiedad profunda, con la capacidad de enfocar y calmar la mente de esta técnica de meditación, se traduce en una gran relajación y en un bienestar estable, cada vez más resistente a las circunstancias del día a día.

Las diferentes fases de esta técnica se enseñan en las clases en directo, después de la práctica de yoga nidra.

Sobre el curso

Este programa esta desarrollado en base al **Sistema Kavaalya**, un concepto propio y exclusivo de nuestra escuela, que nace para acercar a todos los beneficios del yoga milenario.

El Sistema Kavaalya se articula en torno a datos de índole científica que respaldan la práctica del yoga original, por sus beneficios fisiológicos, neurológicos y psicológicos, que se reflejan en cada uno de nuestros programas formativos.

Un profesor formado en el Sistema Kavaalya transmite coherencia y proyecta la enseñanza como un concepto vertebrador del aprendizaje y ejercicio del Yoga.

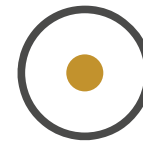
Esta forma de trabajar nos sitúa año a año como la escuela de referencia para miles de alumnos en todo el mundo.



Para todas las edades y condiciones físicas



Hazlo a tu ritmo desde cualquier lugar



Las clases en directo se graban para que las veas cuando puedas



Todas las clases en tu idioma



El maestro

Prashant Pandey es un excepcional maestro de yoga con 25 años de experiencia. Pasó una década inmerso en el estilo de vida yoguico en la prestigiosa Bihar School of Yoga en India, donde profundizó en el conocimiento y comprensión de esta técnica transformadora. Su dominio le permite guiar a los estudiantes en la práctica del auténtico Yoga Nidra, alcanzando estados de intensa relajación, sanación interna y autoconocimiento.



Estructura del programa

Primero es importante decir que este es un curso muy práctico, simplemente porque el yoga nidra es una técnica muy práctica.

No hay filosofía yóguica. No aportaría nada.

El programa se organiza de la siguiente manera:

1. Lecciones introductorias
2. Clases en directo
3. Niveles de práctica
4. Módulo de enseñanza



1. Lecciones introductorias

- **“El Arte de la Relajación”**. Aquí Prashant explora el origen de la técnica y donde radica su poder de transformación
- **“Pautas”**. Es una guía sobre la estructura de las clases prácticas y como aprovecharlas al 100%.
- **“Asanas básicas”**. Aprendes a realizar una serie de estiramientos que contribuyen a estimular la energía del organismo, para intensificar el efecto de las prácticas. Son Opcionales, pero se recomienda ejecutarlas cuando el yoga nidra se realiza por la mañana temprano.
- **“Shavasana”**. Es la postura básica en yoga nidra. Cuando sigas las instrucciones del maestro en cada uno de los niveles, debes adoptar esta postura cuando se indique.

2. Clases en directo

Es muy importante la presencia y la guía del profesor, especialmente durante las primeras semanas. Sentirse acompañado es clave para consolidar la práctica y obtener todos sus beneficios.

Por eso, además de la Sesión de Inauguración del curso tienes Sesiones de Grupo en directo en las que preguntar dudas y practicar con el profesor.

Adicionalmente, hay un formulario interno para resolver cuestiones relativas a la práctica o al funcionamiento del curso.

3. Niveles de práctica

Cada nivel es una clase en la que el practicante se tumba y el profesor le conduce a través del proceso de yoga nidra, que se estructura de esta manera:

- Preparación
- Relajación del cuerpo
- Rotación de la consciencia
- Observación de la respiración
- Proceso de finalización

Progresivamente, nivel a nivel, se introducen nuevos elementos para profundizar en el proceso de relajación.

A continuación se detallan esos nuevos elementos dividiéndolos en grupos de 9 niveles:

Niveles 1–9

- Observación de la respiración natural en 4 partes del cuerpo.
- Introducción del sankalpa. Es una palabra sánscrita que se puede traducir como resolución o propósito. Es una etapa muy importante del yoga nidra y un método poderoso para modelar la personalidad y reorientar nuestra vida. Si sabes lo que deseas lograr en la vida, el sankalpa puede ser el creador de tu destino. Pero primero debes tener claridad en la dirección a tomar.
- Conteo de la respiración natural (11-1). Este elemento nos ayuda a permanecer más conscientes durante el proceso yoga nidra.
- Visualización de imágenes. Esta técnica ayuda a desbloquear los contenidos almacenados de la mente inconsciente, que normalmente solo se manifiestan durante los sueños.
- Extensión de la cuenta atrás de la respiración de 27 a 1. El propósito es profundizar la concentración, para permanecer todavía más conscientes mientras se observa la respiración.
- **Sensaciones opuestas pesadez/ligereza y dolor/placer.** Experimentar con sensaciones opuestas ayuda a mejorar el equilibrio homeostático, e incluso lo evoluciona haciendo conscientes funciones normalmente involuntarias. De esta manera, el yoga nidra transforma progresivamente toda la experiencia de la vida sensual dentro del cuerpo físico. El practicante profundiza en el desarrollo de una actitud de simple testigo en situaciones extremas.

Niveles 10-18

(Se alcanzan dimensiones más profundas de la mente subconsciente. Mayor relajación)

- El patrón de respiración cambia totalmente. Ya no se experimenta la respiración natural, ahora la atención se centra en la respiración y pasajes psíquicos.
- Los sentimientos opuestos se experimentan en conjunto, no individualmente como en los niveles anteriores.
- Se introduce el conteo inverso de la respiración psíquica, que se profundiza según avanzamos de nivel.
- También se introducen las visualizaciones temáticas, que ayudan a liberar la mente de impresiones negativas profundamente arraigadas en el subconsciente. Además, se desarrolla la creatividad de la mente.
- Se avanza en el proceso de la consciencia corporal introduciendo, paso a paso, aspectos más sutiles: **Consciencia del cuerpo > Consciencia del suelo/cuerpo > Consciencia extendida suelo/cuerpo > Consciencia de la piel.**
- Se agrega la práctica de meditación Antar Mouna, que significa “silencio interior”. Es una de las técnicas más efectivas para alcanzar el estado de “pratyahara” (Quinta etapa de Raja Yoga que significa: retiro de la mente).
- Se ha añadido la práctica de meditación Antar Mouna, que significa “silencio interior”. Es una de las técnicas más efectivas para alcanzar el estado de Pratyahara (quinta etapa del Raja Yoga, que significa retirada de la mente). Esta práctica introduce la consciencia del espacio interior detrás de la frente, llamado Chidakasha.

Niveles 19-27

- Se añade la técnica de respiración alterna nadi shodhana (mental), la cual se profundiza nivel a nivel. Muy efectiva para traer equilibrio interior y armonía.
- Se incorpora la meditación Antar mouna etapa 2, basada en la observación de los pensamientos espontáneos.
- Se incrementa el tiempo de observación testigo para dominar la actitud de desidentificación.
- Se reintroduce la consciencia de todas las sensaciones opuestas.
- También se observa la respiración en tres etapas: Respiración nasal alterna (Nadi shodhana) poniendo la atención en el entrecejo.
 1. Creación de un triángulo interior mientras se realiza Nadi shodhana.
 2. Visualización de destellos en la respiración en forma de prana (energía).

- Se introducen nuevas y más poderosas visualizaciones temáticas que llevan a alcanzar un mayor grado de autoconocimiento:
 1. El practicante observa su propio cuerpo reflejado en un espejo, para profundizar en la experiencia de estar separados del cuerpo.
 2. Se experimenta el “cuerpo pránico” (cuerpo energético) y la fuerza vital interior.
 3. Experiencia de levitación.
 4. Consciencia de los chakras que lleva a los practicantes a descubrir los centros psíquicos (nivel 27).





4. Módulo de enseñanza

Durante estas sesiones tendrás la oportunidad de aprender a integrar Yoga Nidra con otras técnicas de yoga, practicar en presencia del maestro para consolidar lo aprendido a lo largo del curso y desarrollar las habilidades necesarias para transmitirlo de manera efectiva.

El programa también incluye una evaluación de conocimientos para obtener el certificado como profesor de Yoga Nidra.

Yoga Nidra para públicos especiales

Es cierto que el Yoga Nidra es para todos, pero también lo es que, para determinados grupos de personas, la práctica de Yoga Nidra se puede adaptar para potenciar su impacto en el bienestar.

Por ello, es necesario que los practicantes y profesores de Yoga Nidra conozcan los conjuntos de prácticas relevantes y las apliquen de manera adecuada según el grupo en particular.

Comprender la estructura y aplicación de estas prácticas específicas es uno de los aspectos fundamentales de este curso.

Se incluyen prácticas de Yoga Nidra diseñadas para los siguientes grupos:

- Yoga Nidra para niños
- Yoga Nidra en el embarazo
- Yoga Nidra para deportistas
- Yoga Nidra para personas mayores
- Yoga Nidra para la gestión de la depresión
- Yoga Nidra para la gestión de la hipertensión
- Yoga Nidra para la gestión de la diabetes



Horarios

Inicio del curso

Sábado

Clases en directo

Viernes, de 16:30 a 18:00, comenzando el viernes siguiente al inicio del curso.

Módulo de enseñanza

7 sesiones adicionales que comienzan aproximadamente 60 días después del inicio del curso.

Incluye una evaluación práctica para obtener el certificado, que se realiza en fin de semana.

CERTIFICADO

— FINALIZACIÓN —

Este documento certifica que:

Ainhua Urrate

Ha completado el

Curso de Profesor de Yoga Nidra

60 horas

Este programa incluye todos los niveles (27) de la técnica.
Más un módulo de formación de Instructor de Yoga Nidra.



Issued : 25-11-2023



Prashant Pandey
Lead Teacher

A handwritten signature in black ink, appearing to read "P. Pandey", written over a horizontal line.

Certificate ID. 2023-13001

Kavaalya es una escuela certificada por Yoga Alliance, por lo que este curso habilita a los profesores de yoga a registrar las horas de formación - YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider)*



Gracias por tu interés

[Acceso al curso](#)



KAVAALYA