



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

*Alcanza la felicidad interior con
las prácticas de Maha Yoga*

www.mahayoga.es



PRESENTACIÓN DEL CURSO

El curso de Maha Yoga es una manera práctica de adentrarse en este yoga ancestral cuyo objetivo es la obtención de una mayor calidad de vida, una mejora de la salud física, emocional y mental y una mejora en las relaciones.

El uso del poder creativo de la mente, el conocimiento de las virtudes de la respiración circular, la más antigua del yoga y que puede rejuvenecer y sanar el cuerpo físico y los cuerpos sutiles, la obtención de la paz mental y emocional a través de la meditación, la liberación de emociones de rencor reprimidas durante años, en definitiva, la mejora en todos los ámbitos de nuestra vida, es la meta de felicidad del Maha Yoga.

Alcanzar el máximo potencial del ser humano y obtener una felicidad constante y que no se vea afectada por los sucesos de la vida, no es una quimera. El curso huye del mundo de las creencias religiosas y filosóficas y de las restricciones y rígidas normas del pasado y simplemente entrega una serie de técnicas cuya única exigencia es el de utilizar parte de nuestro tiempo diario para su ejecución.

Es un curso eminentemente práctico, flexible y abierto a todo tipo de personas, circunstancias y creencias personales. Nuestra única meta es compartir aquellas técnicas que han sido positivas para nuestro propio desarrollo, por lo tanto, el curso es totalmente gratuito y sus directrices están basadas en la libertad y el respeto.

Las técnicas pertenecen al Mahavatar Babaji, uno de los seres sagrados que más han influido en el devenir de la transformación espiritual de occidente en los últimos siglos. La función de Babaji no es la de crear religiones o filosofías cargadas de prosélitos, ni la de amasar grandes fortunas a costa de sus discípulos, sino el de apoyar la evolución de cada ser, otorgándoles la capacidad de transitar su propio sendero, sin dependencias de ningún tipo.

*Una nueva espiritualidad está emergiendo.
Toma el rumbo de tu vida y transforma tu
existencia en algo mejor.*



COTENIDO DEL CURSO

Lección 1.

- 1.1 Presentación del curso.
- 1.2 Encuentro con Babaji.
- 1.3 Oriente versus Occidente.
- 1.4 Acerca del Maha Yoga.
- 1.5 Glosario de términos.

Lección 2.

- 2.1 Los dos caminos.
- 2.2 Escuelas y libertad.
- 2.3 Integrar Oriente y Occidente.
- 2.4 Técnicas y Ejercicios.
- 2.5 Ejercicio: La Gran Invocación.

Lección 3.

- 3.1 Respetarnos y respetar.
- 3.2 La brújula.
- 3.3 Babaji.
- 3.4 Ejercicio: Respiración consciente.

Lección 4.

- 4.1 Los niveles del Maha Yoga
- 4.2 El margen de individualidad.
- 4.3 Ejercicio: Toma de consciencia.

Lección 5.

- 5.1 Un lugar para meditar.
- 5.2 La relajación.
- 5.3 Ejercicio: Relajación en la esfera de luz.

Lección 6.

- 6.1 Purificación física.
- 6.2 Técnica: Pranayama “El Elixir de Babaji”.
Fichero adjunto en Mp3 “Pranayama”.

Lección 7.

- 7.1 Transformación mental.
- 7.2 Silencio mental.
- 7.3 Técnica: Meditación Om Babaji

Lección 8.

- 8.1 Reestructuración mental.
- 8.2 Ejercicio: Repetición de afirmaciones.

Lección 9.

- 9.1 Afirmaciones positivas
- 9.2 Técnica: Concentración en pensamientos positivos.

Lección 10.

- 10.1 Depuración emocional.
- 10.2 Ejercicio: Perdón en movimiento.

Lección 11.

- 11.1 Los beneficios del perdón.
- 11.2 Técnica: El perdón.

Lección 12.

- 12.1 Fonemas místicos.
- 12.2 Técnica: Canto de Mamtrams.
Fichero adjunto en Mp3: "Mamtrams".

Lección 13.

- 13.1 Integración de las prácticas.
Fichero adjunto en Mp3:
"Práctica guiada del Primer Mandala de Maha Yoga".

Lección 14.

- 14.1 Auto-evaluación.
- 14.2 Test de auto-evaluación del primer nivel de Maha Yoga.
- 14.3. Soluciones al test.



www.mahayoga.es



CONTACTA CON NOSOTROS

El Curso de Maha Yoga forma parte del proyecto “Escuela abierta”, por lo que los alumnos/as pueden descargarse ellos mismos las lecciones y estudiarlas al ritmo que estimen más adecuado a sus posibilidades. Dedicar una media de quince días o menos al estudio de cada lección sería un tiempo adecuado, tratando por supuesto de ir realizando las prácticas y técnicas que acompañan cada una de ellas.

Esta forma de estudio posee el mismo valor dentro del plan lectivo de la Escuela de Maha Yoga que un curso presencial. No obstante, para realizar el tercer nivel de Maha Yoga en un seminario presencial, deberán contestar de forma satisfactoria el test que se incluye en la lección nº 14 del segundo nivel y entrevistarse con el profesor.

Ante cualquier incidencia en la descarga de las lecciones, o para consultar las dudas que vayan surgiendo de su estudio y práctica se ruega ponerse en contacto por medio del siguiente correo electrónico:

curso@mahayoga.es

ESCUELA DE  MAHA YOGA

Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos. Queda prohibida su distribución y divulgación en cualquier medio, electrónico o físico y la enseñanza de estas prácticas sin el permiso expreso del autor.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto.

Consultas y logística: Escuela de Maha Yoga.

E-mail: curso@mahayoga.es.

Respecto a las personas que están recibiendo tratamiento médico o psiquiátrico, deben consultar a su médico y explicarle en qué consisten las prácticas de Maha Yoga. Dado que no ejercemos la profesión médica y no tenemos contacto directo y personal con cada estudiante, no nos hacemos responsables del uso que pudiera hacerse del presente curso.