PURNO HAM
Yoga & Sanación

# PEREGRINAJE AL SER

## Alquimia en la práctica del yoga

**ENTRENAMIENTO EN YOGA & HATHA YOGA**
Certificación

# 300 HRS

**YOGA DE LINAJE**



**Guiado por:**
**Bernardo Kushala Camarena**
y maestros invitados

30 AÑOS DE ENSEÑANZA CONTINUA



## PROGRAMA GENERAL

Contacto: +52 662 371 8596

IMY
INSTITUTO MEXICANO DE YOGA

ESTUDIOS CONTINUOS evolución en YOGA

®

En cada módulo habrá prácticas de asana, meditación, pranayamas, estudio y reflexión personal.
Nota: La enseñanza de asana podrá incluir sistemas dinámicos de asana, como Ashtanga Yoga, y sistemas estáticos de asana, como Hatha Yoga.

**MÓDULO I**

# El Yoga como metodología para encontrar respuestas. Identificar factores de sufrimiento

Imparte: Bernardo Kushala Camarena

- La transmutación a través del Fuego en la tradición Yóguica.
- Estudio de métodos contemplativos de autoreflexión.
- Reflexión indagatoria: la herramienta indispensable.
  - Preguntas para la reflexión personal.
- El océano de alivio; palabras sabias de todos los sabios.
- No respuestas sino métodos para encontrarlas.
- Abordar cara a cara la constante resistencia a vivir con uno mismo.
- Lidiando con obstáculos.
- Las raíces del sufrimiento de la propia mente. Visiones de engaño.
  - Reconocer hábitos de pensamiento.
- Desarrollo psíquico: conocer y ser quién serás en 10 mil años.
- Tantra. Viviendo en paz con el mundo y dejando el mundo ser.
- “Locura” espiritual. Intimidad espiritual. ¿Que es vivir el Misterio?
- Orden Universal

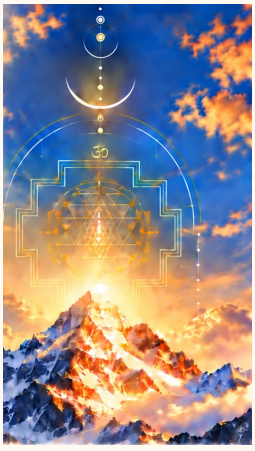


MÓDULO II

# Yoga Deidad. Aprendiendo a invocar las fuerzas del Universo Conciente.

Imparte: Bernardo Kushala Camarena

- Que es el Yoga Deidad y su importancia
- Puya: "El bello arte de honrar".
  - Sentido de las ofrendas y la intención.
- Invoca las fuerzas de las principales deidades yóguicas y aprende sus mantras para pedir bendiciones y recibir ayuda en la vida cotidiana.
- Himno a Laksmi, Ganesha, Saraswati y Shiva la Realidad Última No-dual.
- Maduración en la práctica.
- Sonido, vibración, frecuencia
  - Escucha y recitación consciente.
- La inmensa aportación del Yoga del Sonido para la sanación personal
- Yoga vibracional
- Absorción en el Sonido Infinito
- Practica de textos
- Shiva Mahinma
- Gayatris Mantras
- Guru Yoga
- Maha Mantras



MÓDULO III

# La mente, meditación, conciencia interna y devoción

Imparte: Bernardo Kushala Camarena

• El poder infinito de la mente y su orientación a su máximo potencial. Mente iluminada y sus poderes.

• Conocimiento "real" e "información presuntuosa".

• El conocimiento esclaviza, el conocimiento libera.

• Dominando la mente. Decretos. El poder inherente en las palabras.

• Cuatro Creencias Erróneas de la Realidad.

  - Identificar creencias en la vida cotidiana.

• Técnicas de meditación, diario introspectivo, recolección, reflexión.

  - Registro sencillo de la práctica personal.

• Enseña a meditar meditando.

• Los senderos de la meditación: abriendo las puertas internas.

• La vida diaria de un practicante comprometido: mantener la conciencia interna.

• Silencio. Práctica e importancia.

• Devoción: el dulce lección de la humildad.



MÓDULO IV

# El misterio del Karma. Más allá del Samadhi hacia la libertad completa. Las tres joyas supremas del camino (re-visión)

Imparte: Bernardo Kushala Camarena

- Karma: la lección que no podemos olvidar.
  - Acción, intención y consecuencias.
- Desarrollo, asimilación y madurez de la conciencia en un ser humano.
- Despertando al Sueño de la Vida.
- Evitar que ese sueño se convierta en pesadilla.
- Estudia, entiende y practica las virtudes yóguicas.
  - Aplicación en la vida diaria.
- El gran secreto guardado de las Tradiciones No-duales.
- Dejar de intentar: Las practicas perfectas.
- La muerte y el renacimiento en el Yoga.
- Maestro.
- Enseñanza.
- Comunidad.



MÓDULO V

# Autorealización y No Dualidad

Imparte: Bernardo Kushala Camarena

- **Qué es la autorealización**
  - Reconocer el Ser más allá de la identidad personal.
- **Las enseñanzas de la No Dualidad**
  - Indagación del yo.
- **La Atención a la Conciencia**
  - Observar pensamientos, emociones y sensaciones.
- **Qué es un Jñana (Conocedor@)**
  - Diferencia entre información y comprensión directa.
- **La disolución de la mente**
  - Quietud y desapego del pensamiento.



MÓDULO VI

# RETIRO DE CIERRE

Imparte: Bernardo Kushala Camarena

- La búsqueda constante de la Verdad
- Iswara la Sensación de Ser
- El desarrollo de una profunda convicción
- Meditación
- El Rol de las palabras y los estados que lo anteceden
- Integración
  - Llevar lo aprendido a la vida cotidiana.
- Práctica
  - Aplicación conjunta de las herramientas del entrenamiento.
- Ceremonia
  - Intención y cierre del proceso.

## Certificación:

Al concluir el entrenamiento recibirás la Certificación Purnoham · Yoga & Sanación - 300 HRS, un reconocimiento que refleja no solo las horas cursadas, sino el compromiso con un camino de práctica consciente y sostenida.

