



[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

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

[www.mahayoga.es](http://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**

### **Entrega 1.**

- 1.1 Presentación del curso.**
- 2.1 Encuentro con Babaji.**
- 3.1 Oriente versus Occidente.**
- 4.1 Acerca del Maha Yoga.**
- 5.1 Glosario de términos.**

### **Entrega 2.**

- 6.2 Los dos caminos.**
- 7.2 Escuelas y libertad.**
- 8.2 Integrar Oriente y Occidente.**
- 9.2 Técnicas y Ejercicios.**
- 10.2 Ejercicio: La Gran Invocación.**

### **Entrega 3.**

- 11.3 Respetarnos y respetar.**
- 12.3 La brújula.**
- 13.3 Babaji.**
- 14.3 Ejercicio: Respiración consciente.**

### **Entrega 4.**

- 15.4 Los niveles del Maha Yoga**
- 16.4 El margen de individualidad.**
- 17.4 Ejercicio: Toma de consciencia.**

### **Entrega 5.**

- 18.5 Un lugar para meditar.**
- 19.5 La relajación.**
- 20.5 Ejercicio: Relajación en la esfera de luz.**

### **Entrega 6.**

- 21.6 Purificación física.**
- 22.6 Técnica: Pranayama “El Elixir de Babaji”.**
- Adjunto: Fichero Mp3 “Pranayama”.**

**Entrega 7.**

**23.7 Transformación mental.  
24.7 Silencio mental.  
25.7 Técnica: Meditación Om Babaji**

**Entrega 8.**

**26.8 Reestructuración mental.  
27.8 Ejercicio: Repetición de afirmaciones.**

**Entrega 9.**

**28.9 Afirmaciones positivas  
29.9 Técnica: Concentración en pensamientos positivos.**

**Entrega 10.**

**30.10 Depuración emocional.  
31.10 Ejercicio: Perdón en movimiento.**

**Entrega 11.**

**32.11 Los beneficios del perdón.  
33.11 Técnica: El perdón.**

**Entrega 12.**

**34.12 Fonemas místicos.  
35.12 Técnica: Canto de Mamtrams.**

**Entrega 13.**

**36.13 Integración de las prácticas.  
Adjunto: Fichero Mp3  
“Práctica guiada del Primer Mandala de Maha Yoga”.**

**Entrega 14:**

**37.14 Evaluación  
38.14 Test de evaluación del primer nivel de Maha Yoga**



[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)



## SOLICITUD DE ENVIO

La duración del curso es de siete meses, con catorce envíos quincenales. Es gratuito y se envía a través de correo electrónico. El/la estudiante puede dar por finalizado el envío cuando lo desee. El curso posee el mismo valor dentro del Plan de Estudios que un seminario presencial. Además, nos ponemos a disposición del estudiante para resolver las dudas que puedan ir surgiendo tanto durante como después de haber recibido el curso. Por todo ello y para prestar un mejor servicio a cada estudiante, el curso es personal e intransferible. De este modo, todo el mundo puede beneficiarse de los recursos y ayudas que el curso proporciona. Si el/la estudiante conoce alguien que pudiera estar interesado, puede hacerle llegar el presente documento.

Envíanos un e-mail a: [curso@mahayoga.es](mailto:curso@mahayoga.es) con estos datos. A la mayor brevedad te enviaremos un número de estudiante y comenzarás a recibir las lecciones quincenales.

### DATOS A ENVIAR POR EL/LA ESTUDIANTE

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellido 1: \_\_\_\_\_ Apellido 2: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Localidad: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

C. Postal: \_\_\_\_\_ País: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**ENVIAR LOS DATOS A:**

[curso@mahayoga.es](mailto:curso@mahayoga.es)

[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)



## COLABORACIONES

### COLABORAN EN ESTE PROYECTO:



EDITORIAL  MAHAVATAR

[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)

Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos.

Logos: El logo de la Editorial Mahavatar, de la Revista Avatar y la imagen de Babaji son propiedad de Rafael Peralto.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto.

Distribución, consultas y logística: Escuela de Maha Yoga.

E-mail: [curso@mahayoga.es](mailto:curso@mahayoga.es).

El presente material es personal e intransferible. Si desea recibir el "Curso de Maha Yoga" cumplimente la solicitud de envío.

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.