MODO ELEFANTE

ser humano

formación online en meditación respiratoria

— V generación 2025 —
(mayo - julio)

LA FORMACIÓN

Te presento el programa de la V generación de la Formación Ser Humano – Una experiencia intensiva de 12 semanas sobre meditación respiratoria, basada en un programa enteramente laico, práctico, y anclado en técnicas ancestrales que promueven el desarrollo de 3 pilares fundamentales:

— Salud mental e inteligencia emocional a través de la meditación.

— Procesamiento e identificación de patrones emocionales densificados en el cuerpo.

— La respiración como herramienta introspectiva de evolución y autoconocimiento.

OBJETIVO

Cultivar herramientas que nos permitan vivir nuestras emociones desde la sabiduría, mediante una profunda inmersión en técnicas meditativas y respiratorias abordadas tanto desde el conocimiento ancestral que les dio origen, así como desde enfoques científicos más contemporáneos.

MODO ELEFANTE

Serán 12 semanas para explorar (de forma totalmente práctica) antiguos ejercicios relacionados al cuerpo, la mente y sus emociones; pero además estudiándolos a través de conceptos de fisiología humana claves para entender cómo exactamente es que ocurre la transformación interior al meditar siguiendo patrones respiratorios, **en un proceso muy íntimo diseñado para sentir los secretos guardados en nuestro cuerpo**

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

A personas 100% dispuestas a…

— Asumir su proceso interior de auto-conocimiento.

— Aprender los secretos más lejanos de la meditación respiratoria, tanto prácticos como teóricos, mientras se arman de voluntad para meditar durante 12 semanas seguidas.

— Comprometerse a una transformación interior codificando nuevos hábitos respiratorios y meditativos.

Meditaciones al amanecer – Si estás en Costa Rica o algún otro país con huso horario similar, las sesiones en vivo han sido programadas al amanecer con el objetivo de aprovechar ese momento tan favorable del día para la meditación. Pero si no es así, de igual forma podrás hacer las meditaciones en diferido, ya que quedarán grabadas (ver detalles a continuación en *metodología*)

METODOLOGÍA

12 semanas 100% online – en vivo por Zoom
Cada semana de la siguiente manera:

— 3 sesiones prácticas:
Martes, miércoles y jueves de 5:00AM-6:00AM c/u.

— 1 sesión (opcional) de repaso teórico:
Domingos 11:30AM-12:30PM.

*** Horarios según hora Costa Rica (pero todas las sesiones quedarán grabadas para verlas en diferido)**

* 90% práctica / 10% teoría en cada sesión. El proceso es gradual para que tanto las prácticas así como su teoría vayan codificándose correctamente en la experiencia interior de los participantes.

* Cada semana se trabajará con un patrón respiratorio, una meditación, y un concepto teórico distinto (ver *contenidos y fechas por semana* más adelante)

* Recibirás un amplio Manual de Estudio PDF semanal.

— **Semana 12:** retiro virtual de meditación. Todo un día de meditación guiado virtualmente para cerrar la formación (ver detalles más adelante).

MODO ELEFANTE

Modo Elefante entregará un certificado de cumplimiento del programa confirmando que el/la titular está capacitado(a) para guiar meditaciones respiratorias a personas mental y emocionalmente sanas. Es decir, un certificado sin grado terapéutico.

Para obtenerlo hay que asistir a todas las sesiones online así como al retiro virtual de meditación al final del curso. La formación **no** es un entrenamiento para ser profesores de meditación.

MODO ELEFANTE

MATERIAL DE APOYO

La formación incluye un Manual de Estudio PDF sobre cada una de las áreas prácticas y teóricas. El material está curado a partir de textos ancestrales, estudios científicos recientes y fuentes contemporáneas relacionadas a la meditación respiratoria.

En él encontrarás…

— Información sobre las técnicas practicadas.
— Historia de la meditación en la India antigua.
— Escuelas clásicas de pensamiento filosófico relacionado a la meditación, la mente, el universo y la evolución de la consciencia.
— Anatomía / neurociencia / fisiología clásica y moderna de la mente y el cuerpo humano.
— Estudios científicos recientes, ilustraciones, y otros temas más adicionados como anexos.

Además tendrás acceso libre a todos los talleres online que organice Modo Elefante durante la formación, esto con el fin de que aprendás a aplicar las técnicas del programa según distintos contextos en personas reales.

MODO ELEFANTE

CONTENIDOS DEL PROGRAMA y del manual

MEDITACIÓN

- Consejos previos para lidiar con los pensamientos al meditar
- La meditación y el objeto meditativo
- Técnicas de meditación
  – La meditación de la ciudad amurallada.
  – La meditación de la inteligencia celular (inmovilidad)
  – La meditación de las entonaciones emocionales orgánicas.
  – La meditación del conocimiento y la sabiduría.
  – La meditación de las terminaciones nerviosas.
  – La meditación del ser psíquico y el amor.
  – La meditación sobre la ley del enredo cuántico.
  – La meditación del bosque solitario.
  – La meditación de los sonidos sensoriales.
  – La meditación de los tres reinos.
  – La meditación sobre los embellecedores de la mente.
  – La meditación del fuego abdominal.

RESPIRACIÓN Y PATRONES RESPIRATORIOS

- Respirar como técnica de meditación
- Cuidado del sistema nervioso
- La respiración, el sistema nervioso y el inconsciente
- Patrones respiratorios
  – La respiración natural / la respiración profunda / la respiración profunda con cuentas
  – La retención / suspensión controlada
  – La respiración controlada en movimiento
  – Patrón respiratorio para el equilibrio emocional y afinidad sensorial
  – Patrón respiratorio para el equilibrio nervioso y enfoque
  – Patrón respiratorio para el equilibrio energético
  – Patrón respiratorio para el vacío emocional I, II, III

MODO ELEFANTE

– Patrón respiratorio para la serenidad y la quietud I, II
– Patrón respiratorio para la glándula Pineal I, II
– Patrón respiratorio para el fortalecimiento glandular I, II
– Patrón respiratorio para el miedo, la ira y el enojo
– La respiración de fuego / la respiración de cañón

LA MEDITACIÓN EN EL YOGA ANTIGUO

- Los componentes esenciales de la mente
  – El conocimiento
  – El desapego
  – El poder o autosuficiencia
  – La virtuosidad en el objetivo de la vida
- Las dimensiones del ser y de la mente
- Posturas culturales para meditar
  – La postura fácil (en el suelo o en la silla)
  – El toro

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA EN LA MEDITACIÓN RESPIRATORIA

- La corteza prefrontal, el nervio vago, el cerebro triuno
- Sistema nervioso, endocrino, respiratorio y circulatorio
- Sistema bio-energético del Yoga Antiguo
  – Canales y centros de energía
- Neurociencia y meditación en el procesamiento de las emociones
- Densificación del trauma emocional en el cuerpo
- Uso correcto del nervio óptico en la meditación
- Cierres energéticos glandulares
- Conexiones nerviosas intestinales, cardíacas y cerebrales
- Los 5 tipos de energía en el cuerpo humano

SISTEMAS CLÁSICOS DE PENSAMIENTO EN LA INDIA ANTIGUA RELACIONADOS A LA MEDITACIÓN

- La lógica y la filosofía analítica
- Las primeras sugerencias atómicas y la consciencia
- La interpretación crítica
- La esencia de la sabiduría
- La consciencia y la materia
- La meditación y la contemplación

ESTA FORMACIÓN ES PARA VOS SI...

…estás dispuesto(a) a dedicar tiempo y voluntad para aprender prácticas muy simples pero que te abren a una enorme transformación, abordando tus emociones desde la plataforma del cuerpo.

…si te resuena la idea de emprender con compromiso un viaje respiratorio interior para acercarte cada vez más a la información del inconsciente, dormida en las profundidades de la mente que habita todas tus células.

…si realmente te interesa el estudio de herramientas prácticas, simples y ancestrales (fundamentadas desde la teoría antigua y actual) para navegar los desafíos emocionales con madurez y responsabilidad.

…si estás en la disposición para asumir con la seriedad que se merece, un proceso de meditación intensivo que mezcla sabiduría ancestral, ciencia moderna, y un minucioso trabajo práctico de introspección a nivel de cuerpo, mente y emociones.

MODO ELEFANTE

Respirar de forma meditativa es aprender a conocer el cuerpo; es aprender a conocer la mente; es aprender a vivir desde la quietud <u>más allá de las circunstancias externas</u>.
Y en esta formación haremos precisamente eso, de la mano de la espiritualidad laica-ancestral, y de la ciencia contemporánea; pues como bien dice el célebre físico Fritjof Capra, ***"la espiritualidad no necesita a la ciencia, la ciencia no necesita a la espiritualidad, pero el ser humano las necesita a ambas"***

MODO ELEFANTE

AL FINAL TE LLEVARÁS...

…herramientas prácticas para gestionar tus emociones y descubrir cómo transformar traumas emocionales arraigados, liberándolos del cuerpo y de la mente.

…meditaciones respiratorias fáciles de integrar en tu rutina, capaces de convertir el estrés, los miedos y los bloqueos emocionales en equilibrio y claridad.

…sabiduría para reconocer patrones emocionales nocivos, y capacidad para volverlos energía creativa para tus metas personales. También podrás ayudar a otras personas y seres queridos a hacer lo mismo.

…una vivencia transformadora que, desde la comodidad de tu hogar, te enseñará a diseñar tus propios espacios de meditación y autorreflexión.

…la certeza de que podés cultivar salud emocional y equilibrio energético mediante prácticas respaldadas por ciencia moderna y tradición ancestral.

MODO ELEFANTE

En **Ser Humano** se aboga por el principio que dice que meditar es atrevernos a estar presentes incluso cuando la realidad es desafiante, razón por la cual las prácticas del programa no buscan que huyamos del dolor sino transformarlo en una nueva visión y claridad. O, en palabras de Jiddu Krishnamurti ***"La meditación no es un escape del dolor para evitar nuestro trabajo interno; se trata más bien de aprender a tener encuentros mucho más serenos con la realidad"***

CONTENIDOS Y FECHAS POR SEMANA

Semana 1 – mayo martes 6 / mayo miércoles 7 / mayo jueves 8

– La respiración natural / la respiración profunda (con/sin cuentas)
– La meditación de la ciudad amurallada
– La meditación de la inteligencia celular
– La retención / suspensión controlada
– La respiración controlada en movimiento

Semana 2 – mayo martes 13 / mayo miércoles 14 / mayo jueves 15

– Patrón respiratorio para el equilibrio emocional y afinidad sensorial
– La meditación de las entonaciones emocionales orgánicas
– Las dimensiones del ser y de la mente
– Los componentes esenciales de la mente

Semana 3 – mayo martes 20 / mayo miércoles 21 / mayo jueves 22

– Patrón respiratorio para el equilibrio nervioso y enfoque
– La meditación del conocimiento y la sabiduría
– La corteza prefrontal, el nervio vago, el cerebro triuno

Semana 4 – mayo martes 27 / mayo miércoles 28 / mayo jueves 29

– Patrón respiratorio para el equilibrio energético
– La meditación de las terminaciones nerviosas
– Sistema nervioso, endocrino, respiratorio y circulatorio

Semana 5 – junio martes 3 / junio miércoles 4 / junio jueves 5

– Patrón respiratorio para el vacío emocional
– La meditación del ser psíquico y el amor
– Sistema bio-energético del Yoga Antiguo
– Canales y centros de energía

Semana 6 – junio martes 10 / junio miércoles 11 / o junio jueves 12

– Patrón respiratorio para la serenidad y la quietud I, II

MODO ELEFANTE

– La meditación sobre la ley del enredo cuántico
– Neurociencia y meditación en el procesamiento de las emociones

Semana 7 – junio martes 17 / junio miércoles 18 / junio jueves 19

– Patrón respiratorio para la glándula Pineal I, II
– La meditación del bosque solitario
– La meditación de los sonidos sensoriales
– Uso correcto del nervio óptico en la meditación
– Densificación del trauma emocional en el cuerpo

Semana 8 – junio martes 24 / junio miércoles 25 / junio jueves 26

– Patrón respiratorio para el fortalecimiento glandular I, II
– La meditación de los tres reinos
– Cierres energéticos glandulares

Semana 9 – julio martes 1 / julio miércoles 2 / julio jueves 3

– Patrón respiratorio para el miedo, la ira y el enojo
– Técnicas avanzadas de meditación social
– Conexiones nerviosas intestinales, cardíacas y cerebrales

Semana 10 – julio martes 8 / julio miércoles 9 / julio jueves 10

– La respiración de fuego / la respiración de cañón
– La meditación del fuego abdominal
– Los 5 tipos de energía en el cuerpo humano

Semana 11 – julio martes 15 / julio miércoles 16 / julio jueves 17

– Sesiones de repaso teórico-práctico I
– Sistemas clásicos de pensamiento de la India sobre la meditación

Semana 12 – julio martes 22 / julio miércoles 23 / julio jueves 24 / retiro virtual julio domingo 27

– Sesiones de repaso teórico-práctico II
– Meditación respiratoria aplicada a las emociones
– ¿Cómo diseñar mis propias meditaciones?
– ¿Cómo organizar mi propio retiro personal?

*** Recordá que** todas las semanas habrá una sesión (opcional) de repaso, preguntas y respuestas, los domingos de 11:30AM-12:30PM.

MODO ELEFANTE

entonces...

Reunión introductoria online: mayo 4
Inicio de la formación: mayo 6
Fin de la formación: julio 27
Retiro virtual de meditación: julio 27

Sobre el retiro virtual:

Al finalizar la formación estudiaremos cómo aplicar lo aprendido basándonos en nuestros propios requerimientos emocionales, y así darle un sentido mucho más práctico a las técnicas respiratorias y meditativas del curso.

Pero además, cada participante tendrá oportunidad de convertir su casa en una "cueva" de meditación por 1 día para aprender a organizar su propio retiro, viviendo así una experiencia introspectiva a solas, pero guiada de forma virtual.

MODO ELEFANTE

TARIFAS

Tenés las siguientes modalidades de pago:

Opción 1 – 1 solo pago – US$600
Opción 2 – 2 pagos – US$310 c/u*
Opción 3 – 3 pagos – US$215 c/u*
Opción 4 – si ya hiciste el curso de 21 días – US$450
Opción 5 – si ya hiciste la formación – US$300

Especificaciones:

— Los montos marcados con asterisco (*) no son reembolsables.

— Política de cancelación: si hacés un solo pago y luego cancelás, se te devolverá el 100% del monto si cancelás durante los 5 días naturales posteriores al pago, y el 50% después de 5 días; pero 20 días naturales antes del evento, no se harán devoluciones (a no ser que consigás otra persona como reemplazo)

— Independientemente la opción elegida, la formación deberá estar cancelada en su totalidad antes del día 4 de mayo.

— El espacio se reserva vía transferencia bancaria o SINPE móvil para cuentas en Costa Rica, o PayPal sólo para cuentas fuera de Costa Rica.

MODO ELEFANTE

SOY ANTONIO

…y me encantará verte en esta formación donde reúno mis 25+ años explorando el mundo de la meditación respiratoria – Un curso producto no sólo de los años que viví meditando entre maestros y comunidades yógicas de la India y Nepal, sino también de las lecciones heredadas por momentos de profundo dolor, transmutados tiempo después gracias al mayor tesoro que nos ha dado la vida para transitar por esta tierra: nuestra propia respiración.

MODO ELEFANTE

ENLACES

Página web
https://www.modoelefante.org/

Mi historia
https://www.modoelefante.org/antonio/

Concepto y filosofía Modo Elefante
https://www.modoelefante.org/el-concepto/

MODO ELEFANTE