



TIBETAN YOGA ALLIANCE TIYOAHA

CÓDIGO DEONTOLÓGICO

PARA:

**PRACTICANTES, MONITORES,
INSTRUCTORES, PROFESORES Y
MAESTROS DE YOGA TIBETANO**

www.yogatibetano.es

CÓDIGO DEONTOLÓGICO

TIBETAN YOGA ALLIANCE - TIYOA

I PRINCIPIOS GENERALES

Yoga Tibetano/Naljar se define como “el Conocimiento de lo Primordial”, es decir, de nuestra propia naturaleza esencial (ver explicación detallada en el apéndice final de este Código).

La formación y la enseñanza del Yoga Tibetano y Meditación constituye una profesión autónoma y con identidad propia dentro del ámbito de la sociedad, cuyo objetivo es aumentar, preservar enseñar y restablecer, en algunos casos, la milenaria ciencia del Yoga Tibetano en sus diversas ramas: *Jamyang Yoga*®, *Lu Jong*, *Yantra Yoga*, *Kum Nye*, etc.

El Yoga Tibetano reconoce la salud psíquica y física como una de las bases del desarrollo integral del ser humano, por ello su ejercicio debe velar para que el derecho a gozarla se haga efectivo en la mayor amplitud posible, poniendo al alcance de la población, todos los medios que sean de su competencia.

Ningún profesional puede ser discriminado por sus condiciones o convicciones personales o por motivos diferentes a la ética y a su capacidad profesional.

Todo monitor, instructor, profesor o maestro de Yoga Tibetano deberá conocer sus responsabilidades y, consecuentemente, los límites de su actuación profesional.

II ÉTICA PROFESIONAL DE MONITORES, INSTRUCTORES, PROFESORES Y MAESTROS DE YOGA TIBETANO:

Los monitores, instructores, profesores y maestros de yoga tibetano deben:

Dedicarse a enseñar Yoga Tibetano con plena conciencia del servicio que presta a la sociedad.

Promover su desarrollo profesional con actividades de formación permanente y de innovación e investigación educativa, teniendo en cuenta que esta cuestión constituye un deber y un derecho del educador.

Esforzarse por adquirir y potenciar las cualidades que configuran el carácter propio y que son necesarias para el mejor cumplimiento de los deberes profesionales: autocontrol, paciencia, interés, humildad, curiosidad intelectual y respeto a los maestros (*Guru Yoga*).

Mantener una actitud crítica y reflexiva permanente hacia la propia actuación profesional, para garantizar un constante perfeccionamiento en todas sus actividades profesionales.

Brindar reconocimiento a las fuentes de donde proviene la información que imparte a sus alumnos y abstenerse de impartir enseñanzas basadas en teorías o hipótesis personales.

Abstenerse de ostentar títulos que no posea.

Contribuir a la dignificación social de la profesión y asumir de forma correcta las responsabilidades y competencias propias de la profesión.

Defender y hacer respetar los derechos inherentes a la profesión (consideración social, económica, etc.).

Contribuir, en la medida de las propias posibilidades, a una práctica solidaria de la profesión.

La publicidad en la que se ofrezcan servicios profesionales será digna y veraz. Asimismo, cumplirá, en todo momento, con la legislación sobre protección de datos.

Respetar las disposiciones legales y, en concreto, las obligaciones fiscales y laborales.

Indicar siempre el nivel y la modalidad de Yoga Tibetano en la que se ha especializado: Por ejemplo: “(Instructor o Profesor)...de Yoga Tibetano...(modalidad)”: *Instructor de Yoga Tibetano/Jamyang Yoga@*.

III RELACIONES CON ALUMNOS Y PRACTICANTES EN GENERAL

Tratar a todos los alumnos y practicantes con total ecuanimidad, sin aceptar ni permitir prácticas discriminatorias por motivos de sexo, raza, religión, opiniones políticas, origen social, condiciones económicas, nivel intelectual, etc. Para ello deberá tener presente:

No adoctrinar ideológicamente y respetar en todo momento la dignidad del alumno.

Guardar el secreto profesional, no haciendo uso indebido de los datos del alumno.

Compartir sus conocimientos y experiencias a los alumnos con objetividad y respeto a las enseñanzas recibidas, **sin cambiar âsanas, series o la dinámica de las mismas a su antojo.**

Poner sus conocimientos a disposición de los alumnos con devoción y fomentar el máximo interés hacia el estudio y la conservación de todo aquello que constituye el patrimonio del Yoga Tibetano.

Establecer con los alumnos una relación de confianza comprensiva y exigente que fomente la autoestima y el desarrollo integral de la persona, así como el respeto a los demás.

Promover la educación y formación integral de los alumnos sin dejarse nunca inducir por intereses ajenos a la propia educación y formación, sean del tipo que sean. Por tanto, la atención al desarrollo del alumno debe prevalecer por encima de cualquier otra conveniencia.

Atender de manera diligente, precisa y exhaustiva inquietudes, dudas y preguntas de los alumnos.

Asumir la responsabilidad del trabajo que sus alumnos realicen como parte del proceso de aprendizaje y de su práctica.

Gestionar que las condiciones materiales en las que se desarrolla el proceso de enseñanza y aprendizaje sean propicias para ello.

Promover los principios de este Código Deontológico entre los alumnos que intervengan en un curso o a los que se enseña determinada práctica, dándolo a conocer.

IV RELACIONES CON LAS ENTIDADES CONTRATANTES

Ejercer su profesión de forma digna.

Respetar y cumplir los objetivos y contenidos temáticos establecidos por la institución donde colabore, proponiendo aquellas correcciones o adecuaciones que su formación profesional le permitan sustentar en beneficio de los educandos y practicantes.

Respetar la normativa de las instituciones y organizaciones a las que preste sus servicios, siempre y cuando no se contravengan los principios éticos de este Código.

Guardar confidencialidad sobre la información y/o documentación de la Institución que no se haya hecho antes pública.

Cuidar y promover en sus educandos y practicantes el cuidado de las instalaciones, mobiliario y materiales de trabajo de la institución en que colabore.

Salvaguardar la integridad e imagen de la institución en que preste sus servicios. En el caso de que en ésta se cometieran infracciones que requieran denuncia, hacerlo ante las instancias oficiales adecuadas para actuar sobre los hechos.

Comunicar con antelación suficiente la interrupción de sus servicios salvo que las circunstancias lo impidieran.

V RELACIONES CON OTROS PROFESIONALES DEL YOGA

Respetar el ejercicio profesional de los demás profesionales de las distintas modalidades de Yoga (Hatha, Kundalini, Tibetano, Raja...) sin interferir en su trabajo ni en su relación con los alumnos.

Reconocer la capacidad y mérito de sus colegas, tanto en forma individual como en el trabajo conjunto.

Regirse por el principio de solidaridad profesional: no causar perjuicio injustificado a otros colegas y brindar su ayuda a los que la necesiten, especialmente a los menos experimentados. Evitar las críticas y las maledicencias, *tanto externa como internamente*.

Mantener siempre una actitud abierta, cooperadora, no dogmática y dispuesta al diálogo con sus colegas, especialmente en los casos de confluencia de organizaciones en un evento que exija actuaciones y toma de decisiones conjuntas, por consenso o convicción.

Evitar obtener indebidamente ventajas sobre los compañeros de profesión.

No hacer comentarios peyorativos sobre otros profesionales. En el caso de observarse ineptitudes, carencias o abusos en el ejercicio de la profesión, se usarán responsablemente vías adecuadas para su información y, en su caso, corrección, que puede llevar a la baja de la licencia profesional y de las acreditaciones en donde cada yogui/yoguini estén reconocidos. Se incluye la **“mala praxis”**.

Crear un clima de confianza que potencie un buen trabajo en equipo y contribuir al buen funcionamiento de los órganos de participación, de coordinación y de dirección con objeto de garantizar una elevada calidad de enseñanza.

Considerar que tiene la condición de secreto profesional toda aquella información sobre los compañeros de trabajo que se haya adquirido en el ejercicio de cargos de responsabilidad directa, administrativa o profesional.

VI PRINCIPIOS DE PRÁCTICA

La “gran intención auspiciosa” de nuestro proyecto es la de desarrollar un yoga tibetano original, adecuado a todas las personas cualquiera que sea su credo o condición y en donde lo esencial es:

- Generar un estado de calma mental que nos ayude a comprendernos mejor.
- interpretar la realidad inmediata, tanto personal como social (“*Lhaktong*”).
- Comprender la consciencia del cambio permanente en todos los sucesos de la existencia.
- La cualidad de nuestro corazón, abriéndonos al lenguaje del sentir.
- La comprensión de que el silencio es un camino de interacción con la vida que nos ayuda a salir del sufrimiento y del apego.
- Expresar la importancia esencial y básica que tiene para la vida el generar solidaridad, alegría y amor.

La esencia del trabajo práctico es recuperar el propio espacio, interno y externo, y el tiempo que nos lleve a nuestro ritmo natural “en beneficio de todos los seres sintientes”.

Los yoguis tibetanos seguimos las normas “Yama” y “Niyama” de los Sutras de Patanjali:

- Ahimsa: Tratar a todo ser humano y a la vida con respeto y evitar el hacer sufrir de cualquier manera a cualquier forma de vida.
- Satya: Actuar de manera abierta y honesta en todo lo que hacemos y decimos.
- Asteya: No tomar lo que no nos pertenece, aunque sean ideas o formas de ser y conformarnos y disfrutar de lo que somos.
- Bramacharya: Buscar *la Esencia de la Vida*
- Aparigraha: El desapego, la no identificación, la medida, la reserva y la meditación.

Y un Niyama para terminar: Ishvara Pranidhana: Ofrecer nuestras acciones a esa fuerza superior que nos guía.

VII ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente código tiene por objeto regular las condiciones en que deberán ejercer su actividad los Monitores, Instructores, Profesores, Maestros y practicantes de Yoga Tibetano en cualquiera de sus variantes.

Su incumplimiento podrá acarrear la imposición de las sanciones que establezcan los Estatutos o el Reglamento de Régimen Interno, pudiendo llegar a la expulsión de la TIYOA y la retirada de las acreditaciones.

APÉNDICES:**A.1 NIVELES DE FORMACIÓN:****NIVEL I: INSTRUCTOR DE YOGA TIBETANO**

Duración: 200 horas de formación teórico-práctica

Objetivos:

Capacitar al alumno para impartir clases de yoga tibetano con rigor y profesionalidad.

Conocer en profundidad los fundamentos y la filosofía del yoga tibetano en sus diversas vertientes.

Aprender las técnicas de meditación practicadas por los lamas.

El practicante certificado está debidamente cualificado para enseñar yoga tibetano a nivel de práctica no formativa a cualquier persona interesada. No pueden certificar a monitores o instructores de forma individual.

Titulación final:

Diploma de INSTRUCTOR DE YOGA TIBETANO del Instituto Internacional de Yoga Tibetano IITY, acreditado por Yoga Alliance Internacional – YAI, la más prestigiosa entidad profesional de yoga, con sede en India y por TIYOA. H.

Los alumnos que lo deseen tienen la opción de solicitar el título de la YAI previo pago de las tasas correspondientes que da derecho a salir en el listado de instructores en la página web de esta asociación internacional.

NIVEL II: PROFESOR DE YOGA TIBETANO

Duración: 300 horas de formación teórico-práctica adicionales a las de Instructor.

Objetivos:

Capacitar al alumno para impartir clases de yoga tibetano con rigor y profesionalidad. También para asistir como profesor en una Escuela de Formación de Yoga Tibetano Acreditada para formar a Monitores e Instructores.

Conocer en profundidad los fundamentos y la filosofía del yoga tibetano en sus diversas vertientes.

Aprender las técnicas de meditación practicadas, Pranayama (Lung Togó) y Tummo practicadas por los lamas.

Conocer en profundidad las bases de la filosofía budista y los Seis Yogas de Naropa.

Profundizar en las diversas prácticas de meditación y recibir la iniciación tántrica.

Los alumnos certificados podrán enseñar yoga a nivel no formativo a cualquier persona interesada y formar a instructores a través de nuestra escuela de yoga en los cursos que ésta vaya programando. Si hay demanda formativa en otras ciudades, la escuela y el profesor pueden organizar los seminarios para desplazar a los docentes y estructurar las clases teórico- prácticas desde la Escuela.

Titulación final:

Diploma de PROFESOR DE YOGA TIBETANO del Instituto Internacional de Yoga Tibetano IITY, acreditado por Yoga Alliance Internacional – YAI, la más prestigiosa entidad profesional de yoga, con sede en India y por TIYOA. H.

Los alumnos que lo deseen tienen la opción de solicitar el título de la YAI previo pago de las tasas correspondientes que da derecho a salir en el listado de instructores en la página web de esta asociación internacional.

NIVEL III: MAESTRO ASISTENTE DE YOGA TIBETANO

Duración: 750 horas de formación teórico-práctica adicionales a las de profesor.

Objetivos:

Capacitar al alumno para el que será el salto definitivo para ser reconocido Maestro de Yoga Tibetano.

Aprender a integrar las enseñanzas secretas de Maestría *Pag-mo-grub-b'a*.

Aprender el camino del *Vajramaster (rdo rje Dpon)* y su deidad titular (*vid*) en relación con las instrucciones orales, transmisión de lectura e iniciaciones (*dbang lung khrid*), así como la práctica personal de las “fases de generación” y la perfección del Mantra Secreto (*gsang sgnags kyi bskyed Dang rdzogs*).

En este nivel se incluirá la respiración *kumbhaka* o *bumchen* completa. El Maestro asistente deberá convertirse en “maestro de sí mismo” para abrir su corazón e ir eliminando la ignorancia y los seis nudos que atan este chakra/khorlo a la existencia samsárica. No debéis tener prisa. Lo importante es la práctica. La primera Maestra Asistente de la escuela es Ani Tenpa (Amparo Abal).

NIVEL IV: MAESTRO (LOB PO) DE YOGA TIBETANO

Duración: 1250 horas de formación teórico-práctica adicionales a las de Maestro Asistente.

Ya podrás fundar tu propia escuela y conceder los empoderamientos de las enseñanzas y del linaje. En este IV nivel el Maestro se adentra en la tradición *Dzogchen Bön*. A medida que aprende los yantras secretos tradicionales de acuerdo con la tradición de la *Naro Chödrug*, entrará a practicar el denominado “*ciclo del Cakrasambhara Tantra*”, que hasta ahora se daba solo de forma oral maestro-discípulo. Deberá aprender el Yantra Energético de la “Mujer Feroz” y el “Camino de los Medios” (relacionado con la alta enseñanza *Karmamudra*), que forma parte de la transmisión oral *Dang thabs lam gyi phrul'khor*. Esto conlleva el desarrollo de la “Sensación de Placer (*ba bde*) y las Cuatro Alegrías (*gzhi ba dga*)” y a la extracción de las esencias o *chülen (bcud len)* y otros métodos profundos.

Para acceder a este nivel formativo los maestros estudiarán a cada alumno evaluando su progreso en los anteriores niveles, tanto en lo personal o espiritual, así como en la destreza práctica.

NIVEL V: VAJRA GURU/MAESTRO VAJRA

Este reconocimiento se concede de forma excepcional a los Maestros de Yoga Tibetano/lob Pó por un Lama o Maestro Vajra o Tántrico, en virtud de sus méritos, conocimientos adquiridos, recorrido y realización espiritual. Se convierte así en un Maestro del Dharma.

El primer Maestro Vajra que ha sido reconocido en España es Sangye Dorje (Javier Akerman), fundador del linaje Jamyang Yoga©.

A.2 INSTITUTOS, CENTROS Y ESCUELAS ACREDITADOS POR TIYOA:

- *Instituto Internacional de Yoga Tibetano y Meditación "Jamyang Yoga"©.*
- *Escuela Internacional de Yoga Tibetano y Meditación "Lhakhang Gongpa".*
- *Lu Jong Nangten Menlang International.*
- *International Dzogchen Community Yantra Yoga.*
- *Tibetan Yoga Center – Awam Foundation.*

A.3 GENERALIDADES SOBRE EL YOGA TIBETANO

La palabra tibetana para "yoga" es "**naljor**". '**Nal**' es sinónimo de *cuerpo, palabra y mente*. '**Jor**' significa la *consecución del objetivo*, la obtención de la última comprensión y el dominio sobre algo. Así 'naljor' es la última comprensión de la naturaleza fundamental del cuerpo, el habla y la mente, y el dominio sobre ellos: *El conocimiento de lo Primordial*.

Hay tres niveles de dominio en relación con cada uno de los tres aspectos.

Con respecto al yoga tibetano del cuerpo (Niveles I y II de nuestro instituto), nos centramos en el dominio psicofísico para la mejora de la salud del cuerpo.

A un nivel más alto de logro, el dominio sobre el cuerpo conduce a la comprensión y luego al control sobre el sistema energético del cuerpo - los canales interiores, los vientos y las gotas (Nivel III).

El objetivo final del yoga tibetano del cuerpo es el logro del cuerpo de arco iris - un cuerpo de luz del que se pueden beneficiar muchos seres.

Después nos centramos en perfeccionar el "viento" de la respiración, principalmente a través de la recitación de mantras. Como resultado en el nivel básico, la respiración se vuelve más lenta y más suave.

El logro final del yoga tibetano es la capacidad de dar enseñanzas de una manera que facilita su comprensión efectiva por los estudiantes - adaptada a sus necesidades y capacidades individuales: Este es el camino del Maestro. (Nivel IV).

El objetivo del yoga tibetano de la mente (Niveles III y IV de nuestro Instituto) es el desarrollo de la bondad amorosa y la compasión universal, junto con la última sabiduría de la naturaleza de los fenómenos, la verdad última.

En el nivel básico de realización, se desea la felicidad para uno mismo, así como a otras personas. En el nivel intermedio del logro uno se da cuenta de que la fuente de la felicidad última es la comprensión de la verdadera naturaleza de la mente y los fenómenos. Uno entiende que la forma más profunda en beneficio de los seres sensibles es darse cuenta plenamente la naturaleza de la mente y la realidad (lograr la iluminación) y vamos a trabajar muy duro para alcanzar este objetivo. En este camino, uno purifica por completo sus aflicciones mentales: **La ira, el apego, la ignorancia, los celos y el orgullo.**

El más alto nivel de logro en el yoga tibetano de la mente es la comprensión de la experiencia de nuestra propia naturaleza de Buda - el nivel más profundo de la conciencia (Nivel Vajra). Cuando uno se sostiene continuamente esta realización *"se convierte en la realización de la unión de la sabiduría primordial y la compasión (Buda)"*. Este logro es la esencia del yoga tibetano y posee el significado más profundo del término '**naljor**'.

A.4 OTRAS CONFLUENCIAS DE DIVERSAS ESCUELAS:

Hay seis **yanas yóguicos** (modos de práctica espiritual) en el camino Vajrayana:

1. Kriyayana, 2. Upayana, 3. Yogayana, 4. Mahayoga, Anuyoga 5. y 6. Atiyoga.
2. En el linaje Nyngma, el foco principal de la práctica está en Mahayoga, Anuyoga y Atiyoga.
3. En Bön: Dzgogchen.
4. Nuestra Escuela ha absorbido prácticas de la mayoría de ellas, gracias a las diversas iniciaciones y transmisiones recibidas por los Maestros del Dharma.

Mahayoga

En Mahayoga el enfoque principal es la práctica sadhana, la visualización y la recitación de mantras. Mahayoga incluye más prácticas del yoga del cuerpo (Lu Jong) que implica la circulación de "lung". Uno de los principales objetivos de Mahayoga es generar compasión y la visión pura, para entender el vacío. Si uno practica solamente Mahayoga, obtendrá el cuerpo de un yidam y la sabiduría de Buda.

Anuyoga

En comparación con Mahayoga, los textos de práctica de Anuyoga son más cortos, y las visualizaciones normalmente se generan de forma espontánea. Anuyoga se centra más en la formación y en la práctica que incluye canales, vientos y gotas de energía interior (Cuerpo Sutil). El objetivo de las prácticas es principalmente la generación de la sabiduría, la felicidad y la realización de la vacuidad. El resultado de Anuyoga es una profunda purificación del cuerpo, el habla y la mente lo que resulta en una profunda transformación de los canales en nirmanakaya (cuerpo de emanación), la calidad de los vientos en sambhogakaya (cuerpo de goce) y la energía interior en dharmakāya (cuerpo de la verdad)

Atiyoga

Los textos de práctica en Atiyoga son muy cortos en comparación con Mahayoga y Anuyoga. Las enseñanzas se centran en *yeshe* - gran sabiduría-, la unión de la compasión y la sabiduría, y la comprensión de la naturaleza de la mente *rigpa*.

DERECHOS LEGALES:

Todas las series y âsanas de **Jamyang Yoga**©, así como el nombre de este linaje, han sido registrados y están protegidos legalmente por los correspondientes derechos de autor y de propiedad. En estos derechos legales están incluidas las cuarenta y ocho series de Jamyang Yoga©, los 84 ejercicios energéticos Nga Tsa©, las treinta meditaciones y las respiraciones Lung Yór específicas©.

En Vigo, a 17 de mayo de 2016

Sangye Dorje (Maestro Vajra, Fundador del Linaje Jamyang Yoga© y Presidente de TIYOA)

Ani Tenpa (Maestra Asistente, Cofundadora del Linaje Jamyang Yoga© y Vicepresidenta de TIYOA)

TIBETAN YOGA ALLIANCE – TIYOA

c/ Venezuela, 54 – 2ª planta

36204 VIGO (ESPAÑA).

Tfno: +34 608 080 641

E-mail: yogatibetano.es@gmail.com

www.yogatibetano.es

