

# Asesor Integral en Ayurveda ONLINE

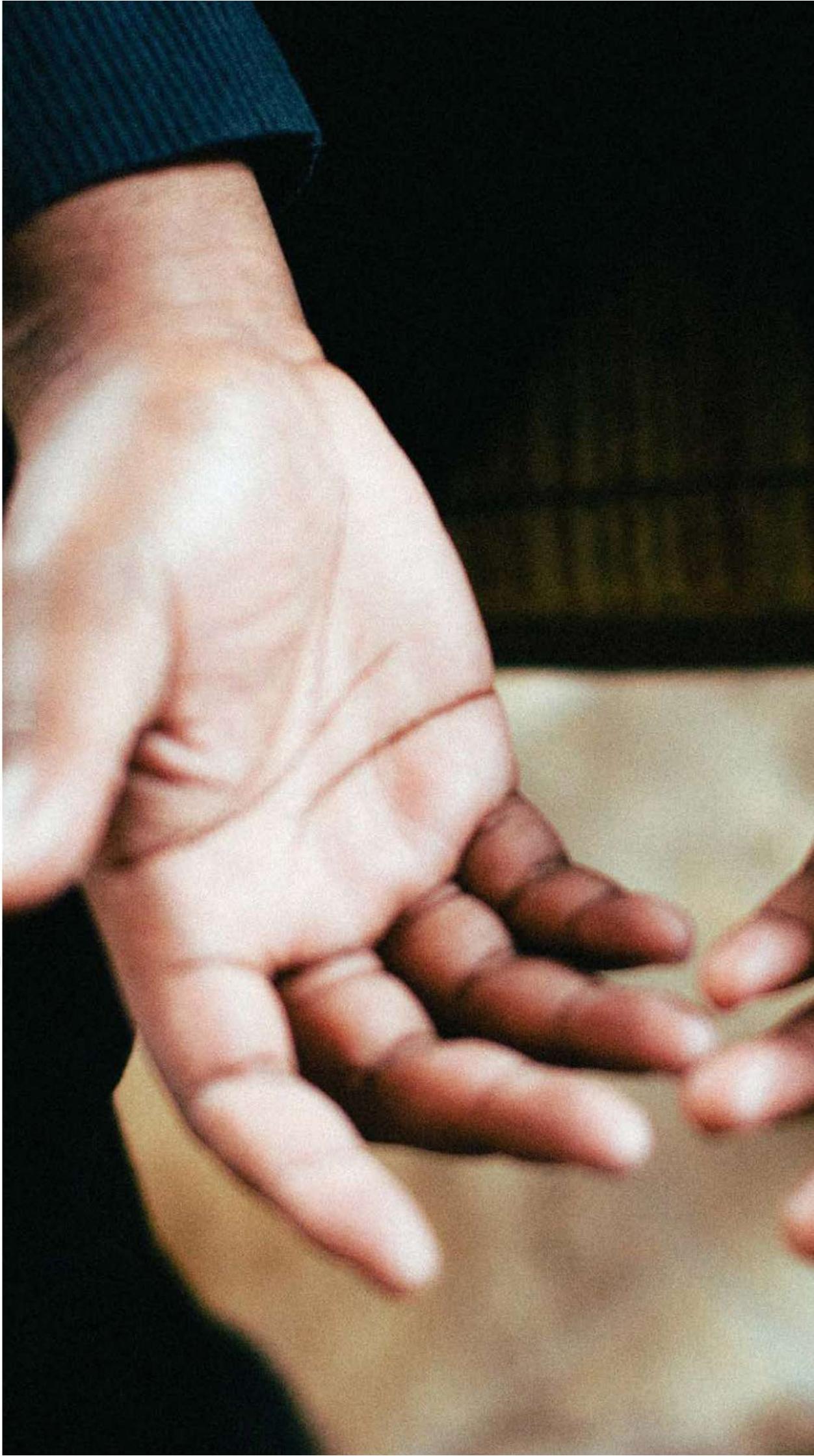


# AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda

# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda



El **Ayurveda** es una ciencia milenaria con una perspectiva única en el mundo acerca del bienestar integral y el crecimiento personal. Estamos muy emocionados de poder ofreceros esta formación única, fruto de años de trabajo y experiencia formando a cientos de alumnos en nuestro Instituto AIYA.

Nuestro objetivo principal en esta formación de Asesor en Ayurveda es poder transmitirte una **experiencia real** para que puedas tener una vivencia auténtica del Ayurveda, que introduzcas a través de estos conocimientos **técnicas y cambios en tu estilo de vida; una herramienta para potenciar tu fuerza vital y conectar con tu sabiduría interna.**

El segundo objetivo es capacitarte para poder asesorar y dar sugerencias preventivas de bienestar y crecimiento personal a través de pautas de nutrición, tratamientos corporales, masajes, marmaterapia, comprensión de la fisiología ayurvédica, respiración o gestión emocional... lo que posibilita una comprensión global y completa del ser humano.

Sus docentes y creadores, **Gemma Romero y Pedro Arce**, ofrecen un con-tenido inédito y de naturaleza profunda en lo referente a la influencia sistémica y energética del Ayurveda en el individuo. Con todo ello, os damos la bienvenida y os invitamos que disfrutéis de este contenido tan especial e interesante.

Este contenido divulgativo está dirigido a todos los profesionales de la salud, terapeutas manuales o energéticos, profesores de yoga o nutricionistas que quieran ampliar sus conocimientos sobre el Ayurveda. A todas las personas que quieran aprender a gestionar su estilo de vida desde este enfoque más holístico, introspectivo y profundo.

# Módulos y Metodología

El curso online de Asesor Ayurveda consta de los siguientes contenidos didácticos:

- **MÓDULO PRINCIPIOS del AYURVEDA**

24 videos de teoría – 16 horas

- **MÓDULOS NUTRICIÓN:**

- **Módulo I:** Introducción a la nutrición Ayurveda, bioquímica de macronutrientes, estudio del ph, etc.

8 videos – 12 horas

- **Módulo II:** nutrición ayurveda y espiritualidad del alimento. El alumno online disfrutará de las explicaciones del docente fruto de su vivencia directa con el grupo. 13 videos 40 horas.

- **MÓDULO MASAJE ABHYANGA**

7 videos con descripción de la maniobras y anatomía involucrada + 7 videos solo con los detalles de las manio-bras. Masaje en decúbito prono, supino y lateral. Masaje facial y masaje Champi. 7 horas.

- **MÓDULO AYURVEDA Y MENTE:**

4 audios de ayurveda y mindfulness + 8 meditaciones guiadas – 8 horas.

## MANUALES

Todos en color y descargables

- Ayurveda 78 paginas
- Abhyanga y marmaterapia 119 paginas
- Maniobras de masaje Abhyanga 107 paginas
- Introducción al Ayurveda y Bioquímica 65 paginas
- Nutrición Ayurveda y espiritualidad del alimento 250 paginas.





***¡Para realizar el curso no se precisa tener ningún conocimiento previo!***

Este curso integral está diseñado para que el estudiante adquiera y comprenda los conceptos y principios del Ayurveda. Estudiaremos con detenimiento los centros y principales puntos energéticos de nuestro cuerpo, ***chakras y marmas***, y sus diferentes tratamientos a través de ***aceites, aromas, diferentes masajes, estiramientos y manipulación articular, Abhyanga, marmaterapia y trabajo con el prana.***

Estudiaremos la ***bioenergética ayurvedica*** y sus relaciones con los movimientos de los vayus y el resto de subdoshas. Como se relaciona el ayurveda con la meditación a través del ***Pranayama*** (Ejercicios de respiración. Concepto de Prana y su desarrollo y control), ***Pratyahara*** (Retracción de los sentidos), ***Dharana*** (Concentración y visualización) y ***Dhyana*** (Meditación) podremos integrar y hacer nuestros, muchos de los conceptos teóricos del ayurveda. Pues para la asimilación de la práctica energética del ayurveda es fundamental despertar nuestra intuición y sensibilidad.

Presentaremos y profundizaremos en la ***nutrición ayurvédica*** y acercaremos al alumno a una forma nueva de ver la nutrición, a través de la ***sabiduría del Ayurveda y su visión energética o metafísica.*** Entenderemos que no existe una única forma de alimentación saludable, sino enfoques nutricionales adecuados según sea nuestra tipología y circunstancias vitales. La nutrición Ayurveda y su visión integral del Ser humano, ofrece esta capacidad adaptativa.

# Temario

## *MÓDULO AYURVEDA*

### *INTRODUCCION AL AYURVEDA*

- Definición de Ayurveda y sus objetivos.
- Historia de su evolución y filosofía en la que se cimienta.
- Tradición y perspectiva contemporánea del ayurveda.
- Purusha Vichana, relaciones entre microcosmos y macrocosmos.
- Panchabhuta. Teoría de los cinco elementos.
- Correlación entre ciencia, vida diaria y panchabhuta.
- Los principios del sistema triguna y su aplicación práctica como fundamento del ayurveda.

### *FILOSOFIA AYURVEDA*

- Concepto de Tridoshas. Vata, pitta y kapha.
- Correlación entre la fisiología y tridoshas.
- Diferentes kriyakalas o desequilibrios asociadas a los Doshas.
- Prakkuti y el concepto de Constitución.
- Herramientas para su analisis.
- Los subdoshas o la especialiación de los doshas en diferentes sistemas corporales.
- Relaciones entre panchabhutas, movimientos y subdoshas, las claves energéticas.
- Dhatus, los tejidos del cuerpo.
- Aspectos físicos y energéticos de los dathus.
- Desequilibrios específicas de los dathus.
- Relaciones entre los subdoshas y los dathus.
- Malas, productos de desecho.
- Srotas, los canales del cuerpo, incluyendo los canales sutiles.



## FISIOLOGIA EN AYURVEDA DEL CUERPO ENERGETICO

- Ojas (Concepto energético del cuerpo)
- Concepto de mente: Lugar, atributos, funciones y su importancia en el Ayurveda.
- Concepto de desequilibrio
- Manifestaciones del desequilibrio.
- Concepto de órganos sensoriales.
- Concepto de Atman /Espíritu.
- Concepto de Agni (Capacidad digestiva / Metabolismo)
- Concepto de digestión.
- Concepto de Amma o toxinas en el cuerpo.

## SHAMANA O EQUILIBRADO DE DOSHAS

- Medios de una vida saludable
- Régimen diario.
- Régimen estacional.
- Higiene mental/ Conductos morales.
- Langhana o regimen dietético.
- Vyayama o equilibrado de doshas a través del ejercicio.

## NIDANA, EL ANÁLISIS EN AYURVEDA:

- Vikruti, el concepto de desequilibrio
- Comprensión del movimiento y direccionalidad de los doshas
- Signos y efectos de desequilibrio por exceso o defecto de los doshas
- Signos y efectos de desequilibrio por exceso o defecto de los dathus y malas
- Samprāpti o el origen de los desequilibrios.
- Desequilibrios originados por supresión de las necesidades fisiológicas
- Corrupción de los canales corporales o srotas
- Agni y actividad enzimática
- Desequilibrios del fuego digestivo.
- Ama y la digestión incorrecta.
- Análisis y determinación por la lengua.



# Temario

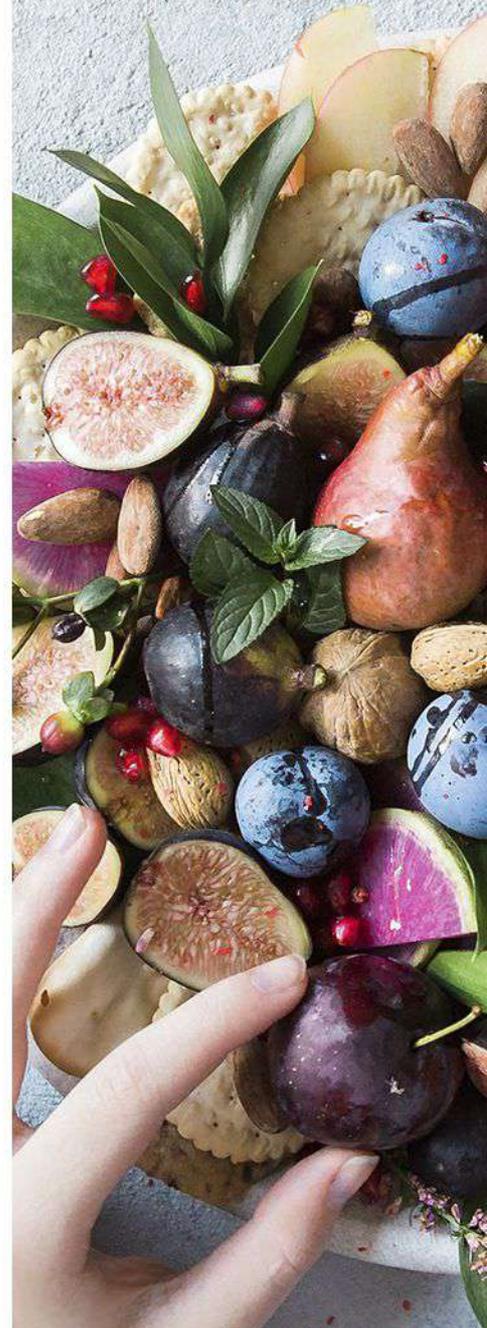
## ***MÓDULO I – NUTRICIÓN AYURVEDA***

- Conceptos básicos y definiciones
- Las necesidades alimentarias del Ser humano
- Criterios de nutrición natural
- Clasificación de los alimentos atendiendo a su naturaleza cualitativa
- Las tres gunas del Ayurveda y los alimentos
- Los alimentos y el PH
- Introducción básica a la bioquímica de macronutrientes
- Estudio de hidratos de carbono
- Estudio de proteínas
- Estudio de lípidos
- Introducción a la dieta ayurveda
- La dieta anormal según el ayurveda “vishamashana”
- La dieta antagónica según el ayurveda “virudhashana”
- Los factores dietéticos según el ayurveda “aahara karanani”

## ***MÓDULO II - NUTRICIÓN AYURVEDA Y ESPIRITUALIDAD DEL ALIMENTO***

### **LA NUTRICION DESDE UN ENFOQUE ENERGETICO**

- Los 5 elementos en el Ayurveda y el equilibrio nutricional a través de ellos.
- Estudio de las 20 cualidades o gunas según el Ayurveda. Su presencia en los alimentos y atributos que les confieren. La relación entre las gunas y la bioquímica del alimento.
- Las tres cualidades principales de la mente (sattva, rajás, tamas). Alimentos que las gobiernan.



## NUTRICION PLENA PARA CONSTITUCIONES VATA PITTA y KAPHA

- Estudio de la tipología vata.
- Alimentos que la equilibran y la desequilibran. Enfoque ayurvédico y bioquímico.
- Aprender a personalizar la terapia, alimentos curativos.

## LA FISIOLOGIA DIGESTIVA SEGÚN EL AYURVEDA

- Estudio de los sabores. Su influencia sobre los doshas, los tejidos cor-porales (dhatus) y la mente.
- El sabor umami y su relación con el prana del alimento.
- Concepto de virya y vipaka.
- La bioenergética del proceso digestivo y las distintas fuerzas que actúan.
- Concepto de agni y Ama.
- Afecciones digestivas vinculadas a una deficiencia de Agni y un exceso de ama.
- Combinación correcta de los alimentos; metodología práctica y sencilla.
- Estudio de los subdoshas y su participación en el proceso digestivo.
- Métodos dietéticos para restablecer el fuego digestivo. Los entrantes enzimáticos.

## TÉCNICAS DETOX

- Cómo Prevenir el Ama.
- Alimentos, batidos, jugos, caldos, técnicas depurativas
- Suplementos recomendados.

## ESTUDIO DE LOS DHATUS O TEJIDOS CORPORALES EN AYURVEDA

- Alimentación idónea para potenciar o equilibrar cada tejido.



# Temario

## MI YO CONSCIENTE PARA UNA NUTRICIÓN PLENA

- La relación entre el Ser Humano y el alimento; un posicionamiento previo según el Ayurveda.
- La nutrición sensorial, su relación con el cerebro y la asimilación de nutrientes.
- La sublimación del alimento y la liberación de su conciencia. Técnicas y ejercicios prácticos para aprender a sentirlo. Cómo incorporar conscientemente la bioenergética del alimento y su influencia sobre las emociones y el despertar espiritual.
- Puntos energéticos implicados en el proceso de la alimentación consciente (marmas).

## INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN ESPIRITUAL

- Los cuerpos sutiles de los alimentos y sus diferentes estados vibrato-rios. Cómo influyen sobre la conciencia y nuestro campo energético.
- Simbología del alimento vegetal según la parte estructural de la planta.
- Estudio monográfico de algunos alimentos desde su influencia sobre la mente y las emociones.



## **MÓDULO ABHYANGA**

### **MASAJE**

- Introducción a la oleación sneha o abhyanga.
- El balance de los tridosha a través de los masajes ayurvédicos.
- Substancias usadas para la oleación. Principales aceites terapéuticos con propiedades y sus efectos.
- Principales asanas para la oleación.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- El manejo de las diferentes terapias de oleación en las diferentes des-equilibrios y procesos patológicos.
- Abhyanga (masaje general ayurvédico de oleación)
- Shiro Abhyanga (masaje tradicional indio de cabeza)
- Masaje facial ayurvédico

## **MARMATERAPIA EN AYURVEDA**

- Marmas y centros de prana. Puntos energéticos del yoga y ayurveda.
- Historia de puntos marma.
- Su estudio y localización.
- Como abrir y cerrar los puntos marma.
- Sentir el prana.
- Efectos de cada punto y sus relaciones con los subdoshas
- Diferentes tratamientos de marmaterapia aplicada.
- Práctica y aplicaciones en puntos marma en posiciones supina o boca arriba, prona o boca abajo, decúbito lateral y sedente.
- Marmaterapia por presión, percusiones...



# Temario

## *MÓDULO AYURVEDA Y MENTE*

- Filosofía samkhya y meditación.
- Relaciones entre panchabuthas y partes de la mente.
- Ahamkara y manas, las olas de la mente.
- Buddhi el observador.
- Akasha o gran mente.
- El trabajo de los vayus en el pranayama.
- Los vayus y la meditación.
- Yamas y niyamas desde el ayurveda.



# Titulación

Titulación privada expedida por **APENB**  
(Asociación española de Naturopatía y Bioterapia)  
y **AIYA** (Instituto Yoga y Ayurveda).





***ASESOR INTEGRAL EN AYURVEDA  
ONLINE 80 horas***

- MÓDULO PRINCIPIOS del AYURVEDA  
16 horas
- MÓDULOS de NUTRICIÓN:
  - Módulo I: Introducción a la nutrición Ayurveda,  
12 horas
  - Módulo II: nutrición ayurveda y espiritualidad  
del alimento.  
40 horas
- MÓDULO MASAJE ABHYANGA  
7 horas
- MÓDULO AYURVEDA Y MENTE  
8 horas

***Tienes 18 meses para realizar el curso***



# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

[www.aiyayurveda.com](http://www.aiyayurveda.com)

+34640284879

[info@aiyayurveda.com](mailto:info@aiyayurveda.com)