

Asesor Integral en Ayurveda 100% ONLINE



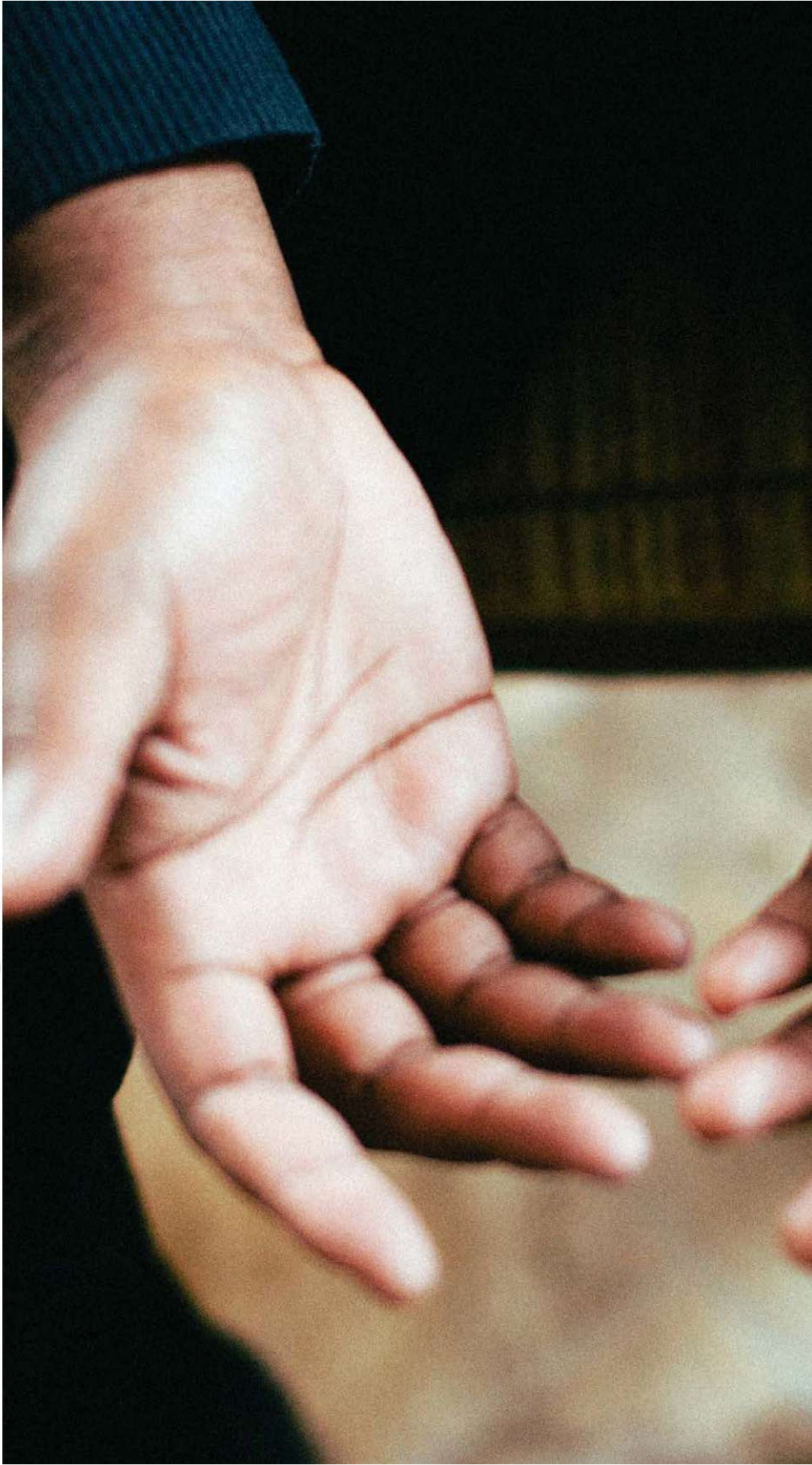
Nivel I

AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda



Asesor Integral en Ayurveda 100% ONLINE

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 ofrecer esta formación única, fruto de años de trabajo y experiencia formando a cientos de alumnos en nuestro Instituto AIYA.

Objetivo

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 alimentación, tratamientos corporales, masajes, marmaterapia, comprensión de la fisiología ayurvédica, respiración o gestión emocional... lo que posibilita una comprensión global y completa del Ser humano.

A través de clases teóricas y prácticas nos adentraremos en el fascinante mundo del Ayurveda. A través de sus conceptos y fundamentos podremos comprender el porqué de los procedimientos y adaptarlos a cada persona y circunstancia. Luego en los módulos de videos prácticos podremos sentirlos en nuestro cuerpo, mente y a nivel espiritual. Sus docentes y creadores, Gemma Romero y Pedro Arce, ofrecen un contenido 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:**

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

8 videos – 12 horas

- Nivel 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 37 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 ayurvédica y sus relaciones con los movimientos de los vayas 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 cimiento 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.

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
- El examen del paciente.
- 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 NUTRICIÓN AYURVEDA

Nivel I

Introducción a la nutrición Ayurveda, bioquímica de macronutrientes, estudio del ph, etc.

- 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"

Nivel II

Nutrición Ayurveda y Espiritualidad del Alimento

1. 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, tamás). Alimentos que las gobiernan.

2. NUTRICION PLENA PARA CONSTITUCIONES VATA PITTA y KAPHA

- Estudio de la tipología vata, pitta y kapha.
- Alimentos que les equilibran y les desequilibran. Enfoque ayurvédico y bioquímico.
- Aprender a personalizar el asesoramiento, alimentos específicos por cada dosha.

3. LA FISIOLOGIA DIGESTIVA SEGÚN EL AYURVEDA

- Estudio de los sabores. Su influencia sobre los doshas, los tejidos corporales (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.
- Desequilibrios digestivos vinculados a una deficiencia de Agni y un exceso de ama.
- Combinación correcta de los alimentos; metodología práctica y sencilla.
- Estudio de los subdoshas
- Métodos dietéticos para restablecer el fuego digestivo.
- Los entrantes enzimáticos.
- Cómo Prevenir el Ama.
- Alimentos, batidos, jugos, caldos, técnicas depurativas

4. ESTUDIO DE LOS DHATUS O TEJIDOS CORPORALES EN AYURVEDA

- Alimentación idónea para potenciar o equilibrar cada tejido.



Temario

MÓDULO NUTRICIÓN AYURVEDA



5. 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.
- Puntos energéticos implicados en el proceso de la alimentación consciente (marmas).

6. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN ESPIRITUAL

- Los cuerpos sutiles de los alimentos y sus diferentes estados vibratorios. 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.

Temario

MÓDULO MASAJE ABHYANGA

- Abhyanga (masaje general ayurvédico de oleación)
- Shiro Abhyanga (masaje tradicional indio de cabeza)
- Masaje facial ayurvédico

MÓDULO 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, no reglada 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:
 - Nivel I: Introducción a la nutrición Ayurveda,
12 horas
 - Nivel II: nutrición ayurveda y espiritualidad
del alimento.
37 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

+34640284879

info@aiyayurveda.com