

AIYA- Instituto de Yoga, Ayurveda y Naturopatía.
¡Más de 10 años enseñando a cientos de alumnos técnicas naturales de bienestar!

Asesor Integral Ayurveda.

Curso presencial y directo vía Zoom; 128h

www.aiyayurveda.com
info@aiyayurveda.com

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 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 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, masaje Abhyanga, marmaterapia, comprensión de la fisiología ayurvédica, uso de cuarzos, etc.

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.

Queremos compartir cómo el Ayurveda posibilita una comprensión global y completa del Ser humano.

Con todo ello, os damos la bienvenida y os invitamos que disfrutéis de este contenido tan especial e interesante.

Programa formativo



Definición de Ayurveda y sus objetivos.

- Historia de su evolución y filosofía en la que se cimienta.
- Tradición y perspectiva contemporánea del Ayurveda.
- Relaciones entre microcosmos y macrocosmos.
- **Panchabhuta.** Teoría de los cinco elementos.
- Correlación entre ciencia, vida diaria y panchabhuta.
- Los principios del sistema triguna (Sattva, Rajas Tamas) y su aplicación práctica como cimiento del Ayurveda.

Filosofía Ayurveda:

- Concepto de Tridoshas. Vata, pitta y kapha.
- Diferentes kriyakalas o desequilibrios asociadas a los Doshas.
- Prakuti y el concepto de Constitución.
- Herramientas para su análisis.
- Los subdoshas o la especialización de los doshas en diferentes sistemas corporales.
- Relaciones entre panchabhutas, movimientos y subdoshas; las claves energéticas.
- **Dhatus;** los tejidos del cuerpo.
- Relaciones entre los subdoshas y los dathus (tejidos).
- Malas, productos de desecho.
- Definición de los srotas; los canales del cuerpo, incluyendo Los canales sutiles.

Fisiología Ayurveda del cuerpo energético

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



El análisis en Ayurveda (nidana):

- Vikruti, la etiología del desequilibrio.
- Signos y efectos de desequilibrio por exceso o defecto de los doshas.
- Signos y efectos de desequilibrio por exceso o defecto de los dhatu y malas.
- **Análisis y determinación por la lengua.**
- Estudio de la somatotopía de la lengua; localización y análisis de los diferentes órganos reflejos y su estado.
- Los dhatus y el Ama a nivel reflejo en la lengua.
- **El pulso en Ayurveda**
- La frecuencia media del pulso. Ubicación del Pulso en el cuerpo.
- Información que se obtiene a través del análisis del pulso.
- Cualidades del pulso Vata.
- Cualidades del pulso Pitta.
- Cualidades del pulso Kapha.
- Partes del análisis ayurvédico del pulso: Gati. Vega. Tala. Bala. Akriti. Tapamana. Kathinya
- Pulso prakruti.
- Pulso vikruti.



Alimentación en Ayurveda:

- Conceptos básicos y definiciones. Introducción a la dieta en Ayurveda.
- Las necesidades alimentarias del Ser humano Criterios de nutrición natural.
- La dieta anormal según el Ayurveda "vishamashana"
- La dieta antagónica según el Ayurveda "virudhashana"



- Los factores dietéticos según el Ayurveda "aahara karanani".
- 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, rajas, tamas). Alimentos que las gobiernan.
- **NUTRICION PLENA PARA CONSTITUCIONES 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.

La fisiología digestiva en Ayurveda. El Agni digestivo.

- 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 bioenergetica 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.
- Métodos para restablecer el agni digestivo. Los entrantes enzimáticos.
- Como prevenir el Ama (toxemia).
- Alimentos, batidos, jugos, caldos para reducir toxemia.





Masaje Abhyanga:

- Preparación del terapeuta y del espacio terapéutico.
- Predisposición energética y principios biomecánicos para que las maniobras sean efectivas y podamos realizar las técnicas adecuadamente.
- Aceites vegetales y fitoterapia aplicada en Abhyanga.
- Tipos de aceites y plantas medicinales más utilizadas para los tratamientos.
- Técnica ABHYANGA: masaje tradicional Ayurveda en el que utilizaremos las mejores técnicas con dedos, manos, antebrazos y codos para las siguientes maniobras:
- Maniobras específicas para pie y pierna / decúbito prono.
- Maniobras específicas para cintura pélvica / decúbito prono.
- Maniobras específicas para espalda y cuello / decúbito prono.
- Maniobras específicas para pie y pierna/ decúbito supino.
- Maniobras específicas para abdomen y pecho / decúbito supino.
- Masaje facial.
- Champi: cabeza y cabello.
- Técnicas complementarias al Abhyanga.
- Pindas: uso y elaboración de pintas.
- Shirodhara; aplicación de aceite local en la frente para calmar la mente y los sentidos.
- Urvantanam.
- Técnica de masaje de polvo seco.
- Maderoterapia.
- Basti; Retenciones de aceite caliente en ubicaciones locales externos y marmas.

Marmaterapia:

- 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 y Doshas.
- 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, percusión.



Mi “Yo consciente” para una alimentación plena y espiritual:

- 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).
- El prana en los alimentos y cómo influye 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.



Gemoterapia; la aplicación de los cuarzos en Ayurveda

- Estudio de Los principales cuarzos y piedras empleados en Ayurveda.
- Diferentes usos y aplicaciones energéticas.
- Practicas de sintonización.
- Metodología de elaboración de esencias minerales. Distintos métodos y usos.



- Aplicación de la gemoterapia.
- Aplicación de los cuarzos en la elaboración de rollones.

Panchakarma

- Explicación de Los procedimientos de basti, virechana, vamana y nasya.
- Metodología del panchakarma (técnicas de purificación).



AIYA- Instituto de Yoga, Ayurveda y Técnicas Naturales de Bienestar.

Descargo de responsabilidad en cumplimiento con los requisitos legales de algunos países: La finalización de este curso no da derecho a los participantes a ofrecer tratamiento de carácter sanitario ni sustituye ninguna intervención profesional requerida en medicina o atención médica