

Alimentación Ayurveda Tradicional

Módulo 1 – Bases del Ayurveda I

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA´

Principios Básicos.

Creación del Universo: Macrocosmos y Microcosmos

ANATOMIA Y FISIOLOGIA AYURVEDA

Panchamahabhootas. Los 5 elementos

Éter (Aakash)
Aire (Vayu)
Fuego (Teja)
Tierra (Pruthvi)
Agua (Aaps)

Propiedades y funciones de los 5 elementos

Los Doshas . Humores corporales

Vata
Pitta
Kapha

Propiedades, Ubicación, Funciones, Signos de aumento y disminución

Los Subdoshas:

Prana, Udana, Apana, Samana y Vyana.
Pachaka, Ranjaka, Brhajaka, Shadaka y Alochaka.
Bodhaka, Kledaka, Tarpaka, Avalambaka y Shleshaka

Propiedades, Ubicación, Funciones, Signos de aumento y disminución

Los Siete Dhatus (Tejidos Corporales)

Rasa (Linha).
Rakta (Sangre).
Mamsa (Músculos).
Meda (Grasa).
Ashti (Huesos).
Majja (Médula osea).
Shukra (Reproducción)

Propiedades, funciones y signos de aumento/disminución

Los Tres Malas (Productos de desecho)

Mala (Heces).
Mutra (Orina).
Sweda (Sudor).

Propiedades, funciones y signos de aumento/disminución de los Malas.

.

Módulo 2 – Bases del Ayurveda II

<p>Srotasas (Canales Corporales)</p> <p><u>Sistema de ingreso de nutrientes en el cuerpo:</u></p> <p>Pranavaha srotas, Annavaha srotas, Ambhuvada srotas.</p> <p><u>Sistemas que nutren los tejidos:</u></p> <p>Rasavaha srotas. Raktavaha srotas. Mamsavaha srotas. Madavaha srotas. Asthivaha srotas. Shukravaha srotas.</p> <p><u>Sistemas de eliminación de desechos:</u></p> <p>Svedavaha srotas. Purushavaha srotas. Mutravaha srotas.</p> <p><u>Sistemas exclusivos femeninos:</u></p> <p>Stanyavaha srotas. Arthavavaha srotas</p> <p><u>Sistema Mental:</u></p> <p>Manovaha srotas.</p> <p><i>Ubicación, funciones y fisiología de los diferentes sistemas.</i></p>	<p><u>Concepto de Agni (Energía de conversión / Sistema enzimático)</u></p> <p>Tipos de Agni Funciones de Agni Fisiología de Agni</p> <p><u>Concepto de Aama (Material alimenticio semi-digerido)</u></p> <p>Relación entre Agni y Aama. Signos de la presencia de Aama. Tratamiento de Aama.</p> <p><u>Concepto de “Oja” (Esencia de todos los tejidos corporales / metabolismo):</u> <i>Ubicación, funciones, signos de aumento/disminución, factores responsables del aumento/disminución.</i></p> <p><u>Concepto de “Prakruti” (Constitución):</u> <i>Diferentes tipos de constitución; características anatómicas, fisiológicas y mentales de las diferentes constituciones.</i></p>
--	---

MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO EN AYURVEDA

Naadi Pariksa: *análisis del pulso.*

Mootra Pariksa: *análisis de la orina.*

Mala Pariksa: *análisis de las heces.*

Shabda Pariksha: *análisis de la voz.*

Jihwa pariksa: *análisis de la lengua.*

Sparsha Pariksa: *análisis de la piel.*

Netra o Drik Pariksa: *análisis de los ojos.*

ALIMENTACIÓN AYURVEDA I

Introducción a la alimentación

Concepto de Rasa, Guna, Veerya, Vipak, Pravaha

Los alimentos y la mente.

Alimentos incompatibles.



ALIMENTACIÓN AYURVEDA II

Análisis detallado de los alimentos:

Especias
Frutas
Verduras
Cereales

Yoga I: teoría (Video-enseñanza en casa)

- Que es yoga? *Origen y breve historia*
- Yoga y ayurveda, comunión de dos disciplinas espirituales

– Diferentes ramas o caminos del yoga:

Raja yoga (abarca el kundalini yoga, kriya yoga, ashtanga yoga, dhyana yoga, mantra yoga)
Karma yoga.
Jñāna yoga.
Bhakti yoga (contiene la práctica de kirtanam, los cantos. El Bhakti se suele combinar con otros tipos de yoga).
Hatha yoga.

– Pantajali, los ocho pasos o ramas del yoga:

- 1 . **Yama:** *normas de conducta social.*
- 2 . **Niyama:** *normas de comportamiento personal.*
- 3 . **Asana:** *posturas físicas.*
- 4 . **Pranayama:** *control de la energía vital.*
- 5 . **Prathyahara:** *control de los sentidos.*
- 6 . **Dharana:** *control correcto de la mente.*
- 7 . **Dhyana:** *meditación.*
- 8 . **Samadi:** *despertar y absorción en espíritu.*

– Nadis (sushumnā , idā y piṅgalā), chakras y bandas

Modulo 5 – Alimentación Ayurveda III

ALIMENTACIÓN III

Carne.
Pescado.
Alimentos con acción desintoxicante.

Yoga II: Práctica presencial

Asanas, pranayama y meditación (parte práctica).
Activar agni.
Aumentar sistema inmune (ojas).
Activar chakras.

Mantras semilla para los 5 elementos y los tres doshas.

Shadana para cada tipo de constitución.

Modulo 6 – Alimentación Ayurveda III

Alimentación III

Alimentación según la constitución corporal y la estación del año.
Enfermedades y su tratamiento a través de la alimentación.
Alimentación durante la gestación.
Alimentación post-parto.
Alimentación para infantes.

Fechas:

Módulo 1 - 19 y 20 de Octubre de 2024

Módulo 2 - 16 y 17 de Noviembre de 2024

Módulo 3 - 14 y 15 de Diciembre de 2024

Módulo 4 - 18 y 19 de Enero de 2025

Módulo 5 - 15 y 16 de Febrero de 2024

Módulo 6 - 15 y 16 de Marzo de 2024

Horarios del curso:

Los horarios son:

Mañana de 10 a 14.00 horas

Tarde de 15:30 a 19.00 horas



Asociación Alaya Ayurveda

recepción@medicina-ayurveda.es

Móvil: 639-72 -32 -55

Profesorado

ANABEL CALVENTE



Terapeuta holística con 10 años de experiencia trabajando con diferentes técnicas naturales.

Mis técnicas hacen énfasis tanto el aspecto físico, como el emocional-mental-espiritual y se utilizan tanto técnicas manuales, como acompañamiento emocional, aspectos de aroma-terapia y fito-terapia, terapias sonoras y energéticas.

Cursó su formación en ayurveda en el Ayurvedic Institut; cursando las asignaturas en diagnóstico y tratamientos, nutrición y todas las especialidades de masaje ayurvédico más utilizadas en India. En el año 2015 se incorporó como docente en nuestro programa de estudios.



PATRICIA SANZ

Terapeuta ayurveda dedicada a aliviar cuerpo y mente mediante la nutrición, técnicas de masaje y tratamientos herbales, complementando con técnicas de yoga como ejercicios respiratorios, yogaterapia y meditación.

Paralelamente, desarrolla talleres personalizados de técnicas de cocina saludable incorporando conceptos de ayurveda y técnicas más actuales.

Formada en nutrición y masaje ayurveda por Ayurvedic Institut de Pune en 2018 y en la ciencia y arte del yoga con Tomás Zorzo en 2017

Objetivos

Objetivos: adquirir los fundamentos del Āyurveda tradicional y aprender a aplicarlos en el ámbito de la Alimentación, tanto en personas sanas como en personas afectadas por algún problema ya diagnosticado. Con este programa se pretende formar a terapeutas en Āyurveda Tradicional para que comiencen a realizar sus terapias de forma integral. El objetivo a conseguir es que los terapeutas en Āyurveda puedan ayudar al paciente mediante el cambio en la dieta y rutinas diarias.

Público: este curso está dirigido a cualquier persona mayor de edad con inquietud por la medicina Āyurveda.

Duración: 146 horas distribuidas de la siguiente manera:

- 96 h. lectivas en 6 seminarios presenciales de fin de semana.
- 50 h. de estudio y trabajo personal.

Inscripciones

Requisitos de Admisión: ser mayor de edad.

Presentación de solicitudes: las personas interesadas en la formación se pondrán en contacto con la Recepción del centro a través de correo electrónico o el número de teléfono (0034) 639 72 32 55. La inscripción quedará formalizada después de enviar cumplimentado el formulario disponible haciendo click [AQUÍ](#), e ingresar el importe de la reserva, indicando el nombre y el concepto “Curso M.A”. Para cualquier aclaración sobre la formación o el procedimiento de inscripción también deberá dirigirse a la Recepción

Acreditaciones

Los alumn@s tendrán la opción de obtener un diploma firmado por la Asociación Alaya para el Desarrollo Integral (A.A.D.I.) .

Para ello, los candidat@s tendrán que superar una evaluación que incluye un examen escrito para la parte de Bases de Ayurveda y la realización de un exámen oral y ejercicios prácticos para la parte de Masaje.

Pagos

Precio: 1400 euros.

Número de Cuenta: ES88 2100 0722 5301 0104 0019 – Caixabanc -.

Formas de Pago: reserva de 200 euros en la cuenta indicada arriba.

Resto pagos fraccionados: 6 mensualidades consecutivas de 200 euros comenzando en Octubre y finalizando en Marzo. Para aquellas personas que abonen el total de la formación en un solo pago habrá un descuento de 50 euros (Consultar).

Reembolsos: no se realizarán reembolsos una vez comenzado el curso . Las alumnos que debido a enfermedad propia o de un familiar directo no puedan acabar la formación, deberán presentar justificante médico. En este caso, se aplicará un importe de 190 euros, en concepto de ocupación de plaza, y 150 euros por fin de semana disfrutado y se les devolverá el importe abonado que exceda la cantidad resultante.

Cancelación de reservas: la fecha máxima para cancelación de reservas será el 04 de Octubre de 2024. De lo contrario se perderá la reserva de 200 euros.