



AYURVEDA Y EL ARTE DEL MASAJE

Programación Educativa

Cada módulo comprende una **parte teórica** en la que se señalan los fundamentos de la técnica y una **parte práctica** del masaje, meditación, interacción grupal.

Las fechas programadas pueden sufrir modificaciones.

INTRODUCCIÓN AL MASAJE AYURVÉDICO

Ayurveda, el legado de la madre India

Consiste en aprender los conocimientos esenciales del Ayurveda y del **Masaje Tradicional Indio (Abhyanga)**. El Masaje RAW® tiene características propias, su principal objetivo es armonizar los centros energéticos y relajar, para aliviar el estrés y para mantenerse saludable, joven y vital.



Este curso es requisito para continuar con el programa de perfeccionamiento.
Sábados 1 y 8 de Abril.

MÓDULOS DE PROFUNDIZACIÓN

El Arte de Tocar con Precisión

MA1- Shirobhyanga – Thandabhyanga

Masajes parciales de acción global en cabeza y espalda.

Teórico

- Filosofía *Samkhya* de la Creación.
- Los Cinco Elementos primordiales.
- La Constitución Individual.
- Los *doshas* y sus efectos.
- Funciones biológicas.

Práctico

Aprendizaje de dos de las técnicas más populares del masaje indio para aliviar el estrés: Masaje de la cabeza y de la espalda!



- **Shirobhyanga. Masaje de la cabeza, cuello y hombros.**

Contribuye al bienestar integral. Armoniza el sistema nervioso, calma la mente y facilita el sueño, excelente tratamiento capilar.



- **Tandhabhyanga. Masaje Energético de la Espalda.**

El alineamiento y fortalecimiento de la columna le otorga gracias a todo el cuerpo y una postura correcta, aliviando dolores y contracturas.

Sábado 6 de Mayo.

MA2 – Rasayana Vayu Massage

Tratamiento de las 5 Energías Vitales

Técnicas armonizadoras de las cinco energías sutiles (vayus). Estos *aires pránicos* posibilitan actividades vitales y tienen funciones: crean los órganos correspondientes y los animan, mantienen el movimiento en el cuerpo y en las funciones corporales. Otras temáticas importantes de este módulo:

Armonización de la Energía Pránica

- ¿Qué es el *Prana*?
- Descripción de los *Nadis* o canales sutiles en el cuerpo.
- Los Cinco *Vayus*: Funciones y direcciones.
- Los *Subdoshas*: Indicadores de desequilibrio.
- Ejercicios bioenergéticos: *Asanas* y *Pranayamas*.

Práctico

- **Rasayana Vayu Massage**

Este masaje energético yogui está recomendado especialmente para problemas de: Estrés, fatiga, problemas intestinales o menstruales.



Sábado de 3 de Junio.

MA3 – Doshas y Gunas

El Arte de tocar con Precisión

La doctrina de las tres *gunas*, adoptada por el Ayurveda constata que todo ser, fenómeno o movimiento corresponde a la expresión predominante de estas fuerzas cósmicas. Por lo que, este conocimiento es substancial para encarar cualquier tipo de tratamiento.

Ayurveda y las Gunas

- Las tres *Gunas* (*Sattvas*, *Rajas*, *Tamas*) las fuerzas de la Creación.
- Masaje y meditación en el Ayurveda.
- Las *gunas* y la mente.
- Diferentes toques (*gunas*) y técnicas (*doshas*) del masaje ayurvédico.
- Ayurveda y los sistemas del cuerpo humano: El Sistema Nervioso.
- Métodos de diagnóstico.

Práctico

- **Rasayana Body Wrap**



Tratamiento recomendado para problemas circulatorios, y adiposidades localizadas. Aplicación de vendas tibias con sustancias naturales y aceites esenciales.

Sábado de 1 de Julio.

MA4: Ayurveda y la Terapia Vibracional

Aromas, flores, colores, gemas, sonidos

El Ayurveda enseña que el mundo y todo lo que experimentamos no es más que energía condensada del espacio primordial; energía que se expresa como inteligencia cósmica de acuerdo a las leyes de la naturaleza. Las terapias sutiles ayudan a elevar el nivel de conciencia originando la sanación.

Principales temáticas de este módulo:

Salud a través de los chakras:

- Equilibrio físico, mental y espiritual.
- El uso de los aceites y la aromaterapia.
- La terapia floral, colores, gemas, sonidos.
- Mantras.
- Kundalini Reiki.



Práctico

- **Kundalini Chakra Massage**

Masaje Tántrico para los Chakras.

Sábado de 5 de Agosto.

MA5: Rasayana Marma Massage

Masaje y Rejuvenecimiento Facial

El tratamiento ayurvédico del rostro, que incluye un masaje suave y estimulante en los puntos energéticos (*marmas*), relaja, elimina el cansancio, suaviza las arrugas, nutre, rejuvenece y calma la mente.

La Belleza del Rostro

- Principios ayurvédicos para la elaboración de cosméticos.
- Sustancias más usuales.
- Programas de Rejuvenecimiento Facial.
- Tratamiento de Higiene y Humectación.
- *Lifting* Facial Ayurvédico.
- Descripción de Maniobras.



Práctico

- **Tratamiento Rejuvenecedor y Masaje del Rostro en puntos energéticos**

Aplicación de aceites, máscaras y productos ayurvédicos que purifican, refrescan y revitalizan la piel.

Sábado de 2 de Septiembre.

MA6 – Rasayana Marma Massage

Masaje Rejuvenecedor Corporal

Este masaje es una técnica que reúne todos los conocimientos aprendidos. Consiste básicamente, en la combinación de manipulaciones ayurvédicas con la estimulación de puntos vitales del cuerpo (*marmas*).

La Ciencia Marma

- El Cuerpo Sutil: *Chakras* y *Marmas*.
- Tabla de puntos *Marmas*.
- Locación y Composición.
- Los Siete *Dhatu*s (tejidos corporales).



Práctico

- **Rasayana Marma Massage**

Marmaterapia Corporal.

Este masaje armoniza los centros energéticos reforzando el sistema inmunológico, rejuvenece y aporta bienestar a todo el organismo.

Sábado de 21 de Octubre.

MA7 – Rasayana, Spa & Panchakarma

Rutinas Ayurvédicas para el Bienestar

A medida que vamos comprendiendo que el **Masaje Ayurvédico** forma parte de un estilo de vida y también se aplica en el tratamiento de las enfermedades, estamos en condiciones de comprender su función como parte de todas las terapias ayurvédicas .

Estilo de vida ayurvédico

- Procedimientos ayurvédicos tradicionales.
- *Panchakarma* o purificación.
- Rutinas cotidianas.
- Alimentación de acuerdo a las constituciones.
- Dietas y sabores. *Tisanas*.
- Actividades físicas y deportivas.

Causas de desequilibrio

- *Agni*: El fuego digestivo.
- *Ama*: Toxinas derivadas de la mala digestión.
- *Malas*: Excreciones corporales.
- Influencia de los ciclos estacionales.

Práctico

- Dinámica grupal: Interacción sobre el método RAW y sus procedimientos.
- Práctica final y evaluación del Masaje Ayurvédico RAW Armonizador (Curso Introductorio)



Sábado de 11 de Noviembre.