



MANEJO DEL SUEÑO, DEPRIVACIÓN DEL SUEÑO E INSOMNIO CON YOGA Y AYURVEDA



Rishi Vidya Ayurveda y Yoga SL



Asociación de Filosofía
de Vida Ayurvédica

ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN	3
RESULTADOS ESPERADOS	4
OBJETIVOS FORMATIVOS	4
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	4
COMPETENCIAS TRANSVERSALES.....	4
MÓDULOS FORMATIVOS Y CONTENIDOS	5
METODOLOGÍA	7
CALENDARIO Y HORARIO	8
ACREDITACIÓN.....	8
LUGAR DE IMPARTICIÓN Y PRECIO	9
MATRICULACIÓN.....	10
DIRECCIÓN	11
PROFESORADO.....	11

PRESENTACIÓN Y ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

La OMS define la salud como "un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades", además de la salud espiritual. Esto implica incorporar un sentido de plenitud y satisfacción con la vida, el sistema de valores, el manejo exitoso de los problemas y demandas de la vida cotidiana. En definitiva, implica mantener un estado de salud mental positivo, para el que el buen descanso es uno de los pilares.

La traducción literal de ayurveda es ciencia/conocimiento de la vida, pero es mucho más, es una filosofía de vida que proporciona una visión holística de la persona fundamentada en un razonamiento lógico y pragmático que facilita la comprensión de la causa del problema de salud y proporciona herramientas adaptables a cada persona, da respuesta teniendo en cuenta las necesidades individuales. Ayurveda es el sistema médico más antiguo reconocido por la OMS en 1978.

Esta formación consta de 24 créditos ECTS y está enfocada en la adquisición de las competencias necesarias para el manejo del sueño como soporte de la vida, como fuente de una buena salud, buen metabolismo e inmunidad, para una vida sana y feliz, así como de las herramientas para el manejo de la privación del sueño y del insomnio desde una perspectiva integrativa y positiva a través del yoga y el Ayurveda. Se ofrece en formato semipresencial para facilitar la adquisición de los conocimientos teóricos y prácticos de forma experiencial para integrarlos como herramienta terapéutica y en la vida diaria.

Formación dirigida a profesionales de la salud.

RESULTADOS ESPERADOS

Objetivos formativos

1. Identificar los factores que inciden en la regulación del sueño desde la perspectiva del Ayurveda y del yoga
2. Aprender a controlar el impacto de los niveles excesivos de activación o de estrés
3. Adquirir las herramientas necesarias para el manejo de la mente y del insomnio a través del yoga y del ayurveda
4. Conocer las bases teóricas de la filosofía del ayurveda y del yoga (filosofía Samkhya).
5. Incorporar la práctica del prāṇāyāmā, del yoga y de la filosofía de vida ayurvédica en la vida diaria.
6. Analizar los factores que inciden en la fisiología del sueño, biorritmos y ecoritmos para establecer las recomendaciones y terapias adecuadas a cada persona en base a la causa del problema.
7. Conocer las evidencias científicas.

Competencias específicas

1. Capacidad de comprender las bases teórica y filosóficas del ayurveda.
2. Capacidad de comprender las bases terapéuticas del ayurveda.
3. Identificar las causas de la privación del sueño y del insomnio.
4. Realizar actividades para contribuir al bienestar y a la salud mental.

Competencias transversales

1. Identificar, analizar y escoger la opción resolutoria más en la privación del sueño e insomnio de forma eficaz y eficiente.
2. Adquirir y utilizar los instrumentos necesarios para desarrollar una actitud crítica y reflexiva.
3. Desarrollar estrategias de aprendizaje autónomo.
4. Desarrollar la actitud para practicar dentro de los marcos normativos éticos y de seguridad. Así como la de seguir aprendiendo y actualizando los conocimientos profesionales adquiridos.

MÓDULOS FORMATIVOS Y CONTENIDOS

Módulos formativos	Créditos
<p>1.- Bases filosóficas del Ayurveda y del yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a las bases filosóficas del Ayurveda y del yoga - Purusharthas – objetivos de la vida - Cosmogénesis - Teoría de causa y efecto - Macrocosmos – microcosmos (Loka purusha) - Teoría de Samanya visesha (similar y opuesto) 	1
<p>2.- Conceptos básicos de Ayurveda. Kriya Sharira o fisiología</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sharira (cuerpo) - Dosha (fisiología) - Dhatu (tejidos) - Mala (productos metabólicos de desecho) - Agni (metabolismo) - Srotas (canales) - Prakruti (constitución) 	2
<p>3.- Conceptos básicos sobre los regímenes necesarios para asegurar la homeostasis de los biorritmos (Swasthavruta)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritucharya (rutina estacional) - Dinacharya (rutina diaria) - Ratricharya (rutina nocturna) - Los tres pilares de la vida: <ul style="list-style-type: none"> - Ahara (nutrición) - Nidra (sueño – descanso) <ul style="list-style-type: none"> o Fisiología del sueño o Tipos de sueño o Etiopatogénesis de las alteraciones del sueño o Tratamiento de la privación del sueño y del insomnio - Brahmacharya (control de los sentidos) 	5
<p>4: Introducción a algunas terapias ayurvédicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shiro Abhyanga (masaje de cabeza) - Paddabhyanga (masaje de pies) - Abhyanga (masaje de cuerpo) - Shiro dhara 	13

Módulos formativos	Créditos
<ul style="list-style-type: none"> - Yoga, yoga nidra - Prāṇāiamā - Meditación 	
5. - Evidencias científicas <ul style="list-style-type: none"> - Casos clínicos - Evidencias científicas 	3
	24

METODOLOGÍA

Se trata de una formación semipresencial en la que algunos módulos se realizan en modalidad presencial y otros en formato online de manera sincrónica.

En la formación online, las/los estudiantes dispondrán de materiales para el estudio y tendrán que hacer las actividades de evaluación continuada para poder superarlos.

La práctica de yoga y meditación proporcionan la oportunidad de desarrollar y experimentar sus efectos. Se realizará en cada una de las sesiones formativas (en las sesiones presenciales se debe llevar esterilla de yoga, mantas y ropa cómoda para la práctica).

Las terapias que se harán presencialmente son: Shiro Abhyanga (masaje de cabeza), Paddabhyanga (masaje de pies), Abhyanga (masaje de cuerpo) y Shiro dhara (goteo constante de diferentes sustancias líquidas en un chorro continuo sobre la frente de manera específica). Además de realizarlas en la sesión formativa presencial, será necesario practicarlo fuera del aula con personas sanas para poder desarrollar la habilidad

Las clases expositivas son sesiones de reflexión de los aprendizajes para desarrollar un pensamiento analítico y reflexivo. Son espacios de participación y análisis.

Se presentarán problemas y casos clínicos a analizar y resolver.

CALENDARIO Y HORARIO

Fecha de inicio: 24/02/2024.

Fecha de finalización: 07/07/2024.

Sesiones:

Mes	Presenciales	Online sincrónicas
Febrero		24 y 25
Marzo		16 y 17
Abril	6 y 7 – 27 y 28	
Mayo	25 y 26	
Junio	28 y 29	15 y 16
Julio	6 y 7	

Horario: Sábado de 8:30 a 13:30 y de 15 a 18 h

Domingo de 8:30 a 13:30 y de 15 a 18 h

ACREDITACIÓN

Título propio de la Rishi Vidya Ayurveda y yoga de 24 créditos ECTS con la colaboración de la Asociación de Filosofía de Vida Ayurvédica, habiendo superado los siguientes requisitos:

- Asistencia a un 80% de las clases.
- Superación de las actividades de evaluación continuada.

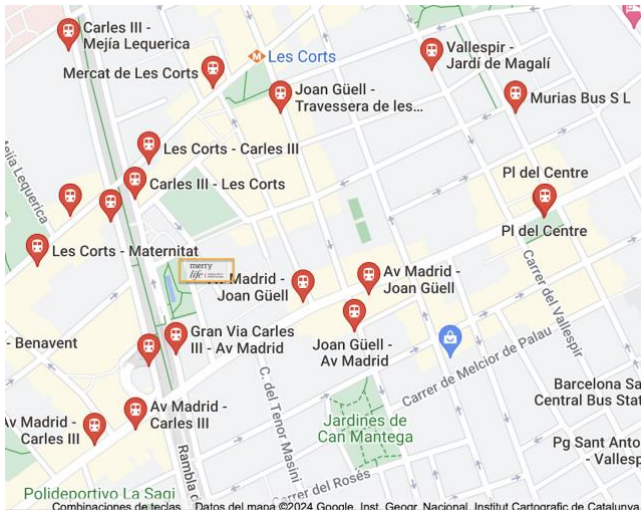
LUGAR DE IMPARTICIÓN Y PRECIO

LUGAR DE IMPARTICIÓN:

Merrylife. Calle Pobla de Lillet, 24, local. 08028 Barcelona (Pobla de Lillet esquina Carrer Figols)

Metro: Línea 3, Parada Les Corts

Bus: 15, 59, 43, 70, 72, 75, V7 y H8



PRECIO (modalidades de pago):

Importe total de la formación: 1.200 euros

Modalidad de pago:

- Al contado 1.200 euros
- 2 pagos de 600 euros (1r en la matriculación y en junio de 2024)
- 4 pagos de 300 euros (1r en la matriculación, marzo mayo y junio de 2024)

MATRICULACIÓN

PROCESO DE MATRICULACIÓN:

- 1- Cumplimentar el [formulario de inscripción](#) adjuntando la siguiente documentación:
 - Fotocopia del título profesional.
 - Fotocopia del DNI.
 - Currículum Vitae.
- 2- Una vez recibida la documentación, la dirección del curso validará la información recibida y se confirmará el final del proceso de matriculación una vez realizado el primer pago de la modalidad escogida.
- 3- Plazas limitadas por riguroso orden de inscripción.
- 4- Fecha límite de inscripción 10 de febrero de 2024

DIRECCIÓN

Dr. Sudhakar R Powar. Doctor en Medicina Ayurvédica y Cirugía. Especialista en Kaumarbhritya y Yoga por la Hindu University de Benares (India). Tiene más de treinta años de experiencia en docencia, investigación en Ayurveda y yoga. Forma parte del comité consultivo de investigación y educación de Patanjali Ayurveda

Elena Saura Portillo. Enfermera. Máster en plantas medicinales y Fitoterapia (UAB). Diploma en Masaje Ayurvédica (Universidad de Pune). Panchakarma and Ayurvedic Cosmetics (Tilak Ayurveda College, Pune, India). Advance Program in Abhyanga & Introductory Panchakarma (SDM College of Ayurveda, Hassan, India). Miembro de la Comisión de Enfermería integrativa del COIB. rishividya.form@gmail.com

PROFESORADO

- Sudhakar R Powar.
- Elena Saura Portillo.
- Marta Casellas Montagut. Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialidad de Pediatría y Áreas Específicas. Máster en terapia Ayurvédica (UB)
- Javier Fernández González. Profesor de Yoga Iyengar certificado por el Instituto de Yoga Memorial Ramamani Iyengar (RIMYI)
- Agustín Hernández Navarro. Fisioterapeuta. Licenciado en Humanidades (UAB) Máster en terapia Ayurvédica (UB).
- Pedro Rodríguez. Enfermero. Director del Máster universitario de yoga terapéutico de la Universidad Cardenal Herrera. Máster Salud Mental Universidad Cardenal Herrera. Máster Oficial Nutrición Humana Universitat Illes Balears. Diplomado Acupuntura Colegio Enfermería Alicante Acreditado por ADEATA y FEDINE. Miembro de la junta de la Sociedad Española de Medicina Integrativa (SESMI)