

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO EN AYURVEDA

PROGRAMA

CLASE 1: Introducción a la fisiología ayurveda.
Dathus: tejidos y sostén del cuerpo.
Transformación de un dathu a otro.
Los 7 dathus.
Mala: purisha / mutra/ sweda

CLASE 2: Fisiología Ayurveda.
El amor en los doshas
Srotas: canales del cuerpo.
Los 15 srotas.
Subdoshas:
▪ Vata (prana/ udana / samana / vyana / apana)
▪ Pitta (pachaka /sadhaka / alochaka / ranjaka /Bhrajaka)
▪ Kapha (kledaka/avalambaka/Bodhaka/ shelesaka/ terpaka)

CLASE 3: Dosha y factores externos: La edad como factor alterno de los doshas.
Ojas: funciones / paraojas / aparaojas
Prana: Alimentos sin prana.
Agni: Tipos de agni.
Churnas: churna vata / churna pitta / churna kapha

CLASE 4: Ama y digestión.
Las 3 etapas de la influencia de los doshas.
Equilibrio / desequilibrio de AMA.
Razones por las que se debilita nuestro fuego digestivo.
Genética y Epigenética.
Epigenética y obesidad.
Pulso y doshas.
Niveles.
Lectura.

CLASE 5: Pranayamas y doshas.
Chakras.
Mandalas.
Mandalas con fin terapéutico.
Colores como terapia.

CLASE 6: Doshas y sabores: los 6 sabores.
Alimentación.
Desarrollo de cada alimento equilibrante/desequilibrante para cada dosha.

CLASE 7: Rasa.
Las 9 esencias de la emoción.
Importancia.
Formas de trabajarlas para ser más felices.
Vedanta.

CLASE 8: Ley Dharma.
El propósito de la vida. Dharma
Pranósfera: espacio/ tiempo/ prana y mente.



