

CONTENIDO DEL CURSO 100 horas AYURVEDA

El programa que se muestra a continuación es el programa completo de la formación de Ayurveda de 100 horas

INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

- Origen y fundamento
- Cosmología
- Los tres gunas: Satva, Raja, Tama
- Las cinco bioenergías: Éter, Aire, Fuego, Tierra y Agua

ANATOMIA Y FISILOGIA

- Los humores corporales. Doshas. Subdoshas.
- Los siete tejidos corporales. Dathus.
- Productos de desecho. Malas.
- Marmas y canales corporales (scrootas).
- Metabolismo, conversión y sistema enzimático. Agni.
- Alimento semi-digerido. Ama.
- Diagnóstico de la lengua y las uñas.
- Prana, Tejas y Ojas. El secreto alquímico de los Yoguis.
- Pakruti / Vikruti. Constitución, primera naturaleza y estado actual.
- Análisis de las características, fisiológicas y mentales.

ALIMENTACIÓN

- Conceptos básicos.
- Pautas para una alimentación saludable.
- Alimentos incompatibles.
- Alimentos representativos.
- Dieta estacional.
- Dieta satvica.
- Dravyas.
- Rasa, guna, veerya, vipaka, pravaha.
- Los seis sabores.
- Gunas o propiedades.
- Análisis detallado de los alimentos y especias.
- Alimentación estacionaria.
- Alimentación Pránica.
- Alimentación según constitución y entorno o estilo de vida.
- Patologías y su alimentación.
- Recetas ayurvédicas.
- Rutina diaria.
- Dinacharya y Rutucharya.
- Yoga Asana Según dosha