



MODULO 1 - FILOSOFIA, HISTORIA Y PRINCIPIOS BÁSICOS DEL AYURVEDA

1. Introducción al Ayurveda
 - 1.1. Historia, Filosofía y Antropología del Ayurveda
2. Principios del Ayurveda
 - 2.1. Concepto “*Panchamahabhuta*” (Cinco elementos)
 - 2.2. Estructura y funcionamiento del cuerpo humano: “*dosha*”, “*dhatu/srota*”, “*mala*”.
 - 2.3. La constitución personal o “*prakriti*”
 - 2.4. La digestión: “*agni*” y “*ama*”
 - 2.5. “Ojas” y el concepto de “sistema inmunológico” (*vyadhikshamatwa siddhanta*)
 - 2.6. Hábitos de vida saludable: “*dinacharya*”
 - 2.7. Descripción de las sustancias medicinales: “*rasa*”, “*vipaka*”, “*virya*”, “*prabhava*”, “*guna*”, “*kama*”
3. “*Nadi Pariksha*” – Reconocimiento del tipo de pulso
4. “*Pakriti*”
 - Diferentes tipos de naturaleza.
 - Observación y reconocimiento de las diferencias y desequilibrios más comunes asociados.
 - Remedios mas comunes para devolver el equilibrio.

MODULO II - DIETETICA Y NUTRICIÓN AYURVEDICA

1. Principios de Dietética y Nutrición en Ayurveda
 - 1.1. Principios y observaciones básicas en Ayurveda: “*Kapha*”, “*Pitta*”, “*Vata*”
 - 1.2. Propagación de los “*doshas*” a lo largo del proceso de digestión.
Distribución de los “*doshas*” en el cuerpo humano. Distribución de los “*doshas*” a lo largo de una vida.
 - 1.3. Adaptación-sincronización del estilo de vida de acuerdo al “*dosha*” predominante.

2. Los “gustos” en Ayurveda
 - 2.1. Tipos de energía y efectos
 - 2.2. Naturaleza del aumento y la disminución
 - 2.3. Efecto de los “gustos” en los “*doshas*”
 - 2.4. Tipo de potencia (*veerya*) de los alimentos: incompatibilidades
 - 2.5. Formas de equilibrar los “*doshas*” a través de los alimentos

3. “Ritucharya”
 - 3.1. Las estaciones; “*Dosha*” predominante en cada estación; “Gustos” asociados
 - 3.2. Dieta y régimen a observar de acuerdo a cada estación
 - 3.3. Conexión “*dosha-ritu*”

4. Técnicas de purificación y detoxificación en Ayurveda

5. Remedios Ayurvedicos. Farmacología Ayurvedica
 - 5.1. Las especias: sus propiedades, beneficios y contraindicaciones
 - 5.2. Principales preparados y hierbas utilizados en Ayurveda. Indicaciones
 - 5.3. Remedios caseros principales

6. Dietas depurativas y pautas nutricionales
7. Como perder peso y equilibrar “*Vata*”, “*Pitta*” y “*Kapha*”
8. Clases cocina ayurvedica (preparación platos básicos tradicionales)

MODULO III - EL MASAJE AYURVEDICO

1. Introducción al oleado o “*snehana*”
2. Tipos de oleado de acuerdo al “*dosha*”, indicaciones y contraindicaciones
3. Puntos “*marma*”
4. Técnicas de masaje y oleación:
 - 4.1. Masaje de cabeza “*Siro Abhyanga*”
 - 4.2. Masaje de espalda “*Marma massage*”
 - 4.3. Masaje de pies “*Pada Abhyanga*”
 - 4.4. Masaje de cuerpo entero “*Abhyanga*”
 - 4.5. Masaje “*Facial Ayurvedico*”: técnicas tradicionales
 - 4.6. Podikizhi “*pindas*” – preparación y técnica
 - 4.7. Udhwarthana. Masaje reductor con polvos medicinales – teoría
 - 4.8. Sirodhara /Dudhdhara
 - 4.9. Nasyam
 - 5.0. Kana Punam

5. Usos terapéuticos del masaje ayurvedico
6. Terapias Panchakarma: teoría y beneficios
7. Descripción de las principales técnicas de terapias ayurvedicas
8. Preparación de ghee y aceites medicados