

AyurYoga Cuerpo

CUERPO, RESPIRACIÓN Y AUTOCUIDADO NATURAL

Formación de 100 h para adaptar la práctica de Yoga (asanas y pranayama), la alimentación, la cosmética y los hábitos diarios según nuestra constitución y momento vital



Formación perteneciente al Sistema Holistic EcoYoga

ÍNDICE DE CONTENIDOS



AyurYoga HEY

ÍNDICE DE CONTENIDOS DETALLADO

BLOQUE I

Cuerpo, Respiración y Autocuidado Natural

1. AYURVEDA, LOS SECRETOS DEL AUTO-CUIDADO

1.a. Fundamentos del Ayurveda y Marco Filosófico

- La sabiduría del Ayurveda
- Significado de la palabra
- Qué es y Qué no es Ayurveda
- Historia
- Cosmogénesis y Filosofía
- Ramas del Ayurveda
- Tipos de Tratamientos Ayurvédicos
- Los 9 Elementos
- Génesis de los Elementos

1.b. Constitución y Doshas: Autoconocimiento Funcional

- ¿Qué son los Doshas?
- Vata: Principio del Movimiento
- Pitta: Principio de la Transformación
- Kapha: Principio de la Estabilidad
- Tabla resumen de cualidades
- Prakruti y Vikruti
- Autodiagnóstico
- Una mirada al mundo alrededor

1.c. Ritmos Naturales y Estilo de Vida según Doshas

- Orientaciones de vida Vata
- Orientaciones de vida Pitta
- Orientaciones de vida Kapha
- Rutinas diarias (Dinacharya)

1.d. Bases generales de autocuidado

- La piel y los aceites vegetales
- Aceites vegetales según constitución
- Automasaje Ayurvédico
- Introducción a la Aromaterapia Ayurvédica
- Aceites esenciales para los Doshas
- Introducción a la Gemoterapia Ayurvédica
- Minerales para los Doshas
- Ciclos Femeninos y Ayurveda
- Mujer y Doshas

2. BASES YÓGUICAS

- Recorrido histórico del Yoga
- Bases anatómicas
- La práctica del Yoga
- Grupos posturales y su energética
- Energética de los estilos de Yoga
- Yoga y Ayurveda

3. 5 ELEMENTOS, MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN

- Corporalizar los Elementos en la práctica de Yoga
- Elemento Tierra. Estabilidad y estructura
- Elemento Agua. Fluidez y adaptabilidad
- Elemento Fuego. Transformación y dirección
- Elemento Aire. Movimiento y variabilidad
- Elemento Éter. Espacio y silencio
- Síntesis comparativa

4. ASANAS Y ESTILOS SEGÚN DOSHAS

- Principios prácticos de Yoga adaptado a Doshas (ritmo, asanas, secuencia, estilo)
- Morfología y tendencia corporal según Doshas
- Doshas y Capas germinales
- Clase Vata - Enraizar y Fortalecer
- Clase Pitta - Refrescar y Modular
- Clase Kapha - Activación y Desafío

5. PRANAYAMA Y TÉCNICAS DE LIMPIEZAS SEGÚN DOSHAS

- Principios prácticos de Yoga adaptado a Doshas (respiración, pranayama, shatkarmas)
- Prana, mucho más que “energía”
- Cuerpos y Koshas
- Respiración y Doshas
- Bases fisiológicas de la respiración y sus beneficios
- Prácticas preparatorias
- Clasificación de Pranayamas
- Pranayamas vitalizantes
- Pranayama equilibrante
- Pranayamas relajantes
- Introducción a técnicas de limpieza (Shatkarmas)
- Shatkarmas vs prácticas ayurvédicas
- Clase Vata - Estabilidad el sistema nervioso
- Clase Pitta - Relajar y Suavizar
- Clase Kapha - Calentar y sacar de la inercia

6. ALIMENTACIÓN COMO REGULACIÓN CONSTITUCIONAL

6.a. Principios digestivos y adaptación dietética

- Introducción
- Agni
- Ama
- Dieta en Yoga, Ayurveda y Cocina India
- Normas dietéticas
- Combinaciones de alimentos
- Cualidades de los alimentos (T^a, 6 sabores, efecto post-digestivo, características)
- Signos de toxicidad
- Terapéutica herbal

6.b. Energética y Cualidades de los alimentos

- Introducción
- Propiedades de las Frutas
- Propiedades de las Verduras
- Propiedades de los Cereales
- Propiedades de las Legumbres
- Propiedades de los Frutos Secos
- Propiedades de los Lácteos
- Propiedades de los Derivados animales
- Propiedades de las Grasas
- Propiedades de las Especies
- Propiedades de los Edulcorantes, Bebidas y Condimentos

6.c. Dietética ayurvédica aplicada

- Hierbas Indias y Preparados Ayurvédicos
- Dieta para Vata
- Dieta para Pitta
- Dieta para Kapha
- Dieta para Ama
- Guee
- Síntesis comparativa

7. COSMÉTICA NATURAL Y CUIDADO DE LA PIEL SEGÚN DOSHA

- Cosmética convencional vs ayurvédica
- Más allá del tipo de piel. Una mirada integral al cuidado cutáneo
- Principios básicos de la cosmética ayurvédica aplicados al autocuidado
- Reconocer el estado de la piel actual
- Clasificación ayurvédica de las plantas de uso cosmético (Dravya Guna)
- Vehículos de penetración (Anupanas): función y aplicación
- Geoterapia: Arcillas y Tierras (Mrittika)
- Bases acuosas: infusiones, decocciones y aguas florales
- Elaboración de brumas faciales
- Preparación de mascarillas faciales (ubtan)
- Preparación de Taila personalizado (aceites cosméticos básicos)
- Protocolo de Masaje facial ayurvédico básico con estimulación de puntos marma
- Rueda diaria de la piel
- Ritucharya Cosmético: Rutina esencial de cuidado facial según Dosha y Estación
- Estrategias cosméticas para el cabello y cuero cabelludo

8. PRACTICA ESTACIONAL Y AUTOCUIDADO EN LOS CICLOS DE LA NATURALEZA

- Ritmos estacionales según el Ayurveda (Ritucharya)
- Relación entre estaciones y Doshas
- Adaptación de Asanas, Respiración y Autocuidado según estación
- Verano temprano - Refrescar y suavizar
- Verano tardío - Rutinas y estabilizar
- Otoño - Enraizar e introspección
- Invierno temprano - Calentar y transformar
- Invierno tardío - Estimulación y Vigor
- Primavera - Movimiento y Creatividad

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holisticecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticnature.com

Redes sociales: @holisticnature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticnature.com

