

Objetivos y Contenidos de los Cursos

Objetivos Generales, sobre el método de aprendizaje:

- Realizar el potencial de la educación en línea.
- Comprender la importancia del aprendizaje colaborativo (varias personas estudiando un mismo tema).
- Crear una comunidad para el estudio y difusión del Ayurveda.
- Expandir el conocimiento del Ayurveda entre la comunidad interesada.
- Generar un espacio para la transformación personal del estudiante.

Objetivos Específicos, sobre los contenidos del curso:

Maulika Siddhanta

- Adquirir conocimientos básicos sobre anatomía y fisiología según la mirada de la ciencia moderna.
- Comprender el origen, la historia y la situación actual del Ayurveda.
- Entender la cosmovisión del Ayurveda, para su aplicación personal según el contexto y las circunstancias.
- Comprender el marco teórico de la composición y funcionamiento del cuerpo humano según la mirada del Ayurveda.

Contenidos Maulika Siddhanta

- **Módulo 1:** Introducción al curso.
- **Módulo 2:** Anatomía y fisiología desde la perspectiva moderna.
- **Módulo 3:** Historia y situación actual del Ayurveda en el mundo.
- **Módulo 4:** Cosmovisión del Ayurveda. Entendiendo su paradigma.
- **Módulo 5:** Gunas y Teoría de la Tri Dasha.
- **Módulo 6:** Doshas y sus Subtipos.
- **Módulo 7:** Prakriti y Vikriti. Tu biotipo de vida y tu constitución actual.
- **Módulo 8:** Dhatus. Los siete tejidos corporales.
- **Módulo 9:** Srotamsi. Los canales corporales.

Objetivos Específicos, sobre los contenidos del curso:

Ahara

- Comprender el proceso de la digestión, absorción y asimilación de nutrientes desde la mirada del Ayurveda
- Comprender el concepto de Agni y su importancia para la nutrición celular.
- Entender los efectos metabólicos de los alimentos y sus efectos en la boca, el estómago y en el intestino.
- Comprender los fundamentos de la nutrición según el Ayurveda.
- Entender lo que significa una alimentación balanceada desde la mirada del Ayurveda.
- Entender los aspectos sutiles de la cocina Ayurveda y manejar diferentes técnicas culinarias para la elaboración de un menú balanceado según el Ayurveda.

Contenidos Ahara

- **Módulo 1: Agni**, el fuego digestivo. El rol de agni en la digestión, funciones normales de agni, los doshas y agni, las cuatro variedades de Agni, los subtipos de agni. Agni y Ama.
- **Módulo 2: Dravyaguna Rasa shastra**. El estudio de las sustancias, sus cualidades y sabores. Acciones farmacológicas y fisiológicas de los seis sabores (dulce, agrio, salado, picante, amargo, astringente). Virya, la potencia. Vipaka, el efecto post digestivo. Prabhava, acción específica y única.
- **Módulo 3: Digestión**. Principios de la digestión según la medicina moderna. Las tres etapas de la digestión según el Ayurveda. Digestión y los sabores. Las tres leyes de la nutrición. Metabolismo celular.
- **Módulo 4: Alimentación**. Como tener una dieta balanceada. Propiedades de los alimentos. Los ocho factores de una alimentación adecuada. Combinaciones apropiadas e inapropiadas de alimentos.
- **Módulo 5: Cocina**. Factores energéticos en la cocina Ayurveda. Diferentes métodos de cocción y sus propiedades según el Ayurveda.

- **Módulo 6: Ahara, Paka y Agni Chikitsa.** Fuente de alimentos. Vegetarianismo. Diferentes terapias para restablecer el Agni, mejorar la digestión y eliminar toxinas (Dipana y Pachana). Ayunos, hierbas, jugos detox. Guía de alimentación en las diferentes estaciones. Especies utilizadas como medicina. Semillas utilizadas comúnmente en el Ayurveda.
- **Módulo 7: Taller de cocina.** Los estudiantes deberán participar de un taller de cocina intensivo dictado durante un fin de semana para tener una experiencia práctica de cómo realizar las preparaciones.

Objetivos Específicos, sobre los contenidos del curso:

Vihara

- Comprender la definición de salud desde la perspectiva del Ayurveda.
- Comprender los principios de Prana, Tejas y Ojas y su importancia para la salud.
- Comprender las recomendaciones necesarias para mantener una buena salud.
- Entender el funcionamiento de la mente y manejar herramientas para poder pacificar a la misma.
- Comprender las rutinas diarias, nocturnas y estacionales para mantener una buena salud.
- Comprender los principios de una vida virtuosa como medio para elevar nuestra conciencia.

Contenidos Vihara

- **Módulo 1: Swastavritta.** Definición de salud de según el Ayurveda. Factores que afectan nuestra salud. Principios básicos de un estilo de vida saludable. Las cinco cubiertas del ser (panchakosha). Los cinco pilares de la salud según el Ayurveda.
- **Módulo 2: Ojas, Tejas, Prana.** Ojas superior e inferior. Desórdenes de Ojas. Causas de los desórdenes de Ojas. Características de Tejas.

Manifestaciones de Tejas. Tejas y Karma. Tejas y Kundalini. Prana.
Integridad funcional de Prana, Tejas Y Ojas. Soma. Conciencia.

- **Módulo 3: Sapta Shamana.** Siete herramientas para pacificar los doshas y restablecer la salud de Agni.
- **Módulo 4: Manas. Psicología Ayurveda.** Definición de mente según el Ayurveda. Manas prakriti, sattva, rajas, tamas. Diferentes tipos de psicología sattva, rajas y tamas. Aprendiendo a determinar tu constitución mental. Cinco causas principales de Manas Vikriti. Funcionamiento de la mente. Técnicas para controlar la mente.
- **Módulo 5: Dinacharya.** Rutinas a lo largo del día. Ciclos diarios de los doshas. Urgencias naturales. Estudiaremos diferentes actividades que nos ayudan a tener un día saludable y en armonía.
- **Módulo 6: Ratricharya.** Rutinas a lo largo de la noche. Estudiaremos recomendaciones para la cena, el sueño, el dormir, baño nocturno, baños de luna y la actividad sexual.
- **Módulo 7: Ritucharya.** Rutinas a lo largo de las estaciones. Fases anuales, el viaje del sol. Características de las diferentes estaciones. Rutinas para el invierno, primavera, verano y otoño.
- **Módulo 8: Sadvritta.** El camino de la virtud. Actividades recomendadas para una vida pacífica, estable y armoniosa.

Objetivos Específicos, sobre los contenidos del curso:

Kaya Chikitsa

- Entender los cinco parámetros clínicos para poder comprender la naturaleza de una enfermedad.
- Comprender la fisiopatología, clasificación y pronóstico de diferentes enfermedades.
- Entender los pilares de la terapéutica Ayurveda y los factores a tener en cuenta para elegir una terapia específica.
- Comprender las indicaciones y contraindicaciones de las diferentes terapias físicas que existen en el Ayurveda.
- Comprender la batería de terapias sutiles que se pueden aplicar en beneficio del paciente.

- Conocer las propiedades de las hierbas según el Ayurveda y ser capaz de elaborar diferentes medicamentos con ellas.
- Comprender las técnicas de rejuvenecimiento que existen en el Ayurveda

Contenidos Kaya Chikitsa

- **Módulo 1: Nidana Panchakam.** Los cinco parámetros clínicos. Nidanam, etiología o causas. Purvarupa, signos y síntomas prodrómicos. Rupa, signos y síntomas cardinales. Upashaya, lineamientos terapéuticos. Samprapti. Patogénesis, el origen y desarrollo de una enfermedad.
- **Módulo 2: Samprapti.** El proceso de una enfermedad. Estadios de la enfermedad.
- **Módulo 3: Vyadhi.** Enfermedad. Definición de enfermedad. Niveles de enfermedad. Clasificación de enfermedades. Signos y síntomas. Pronóstico.
- **Módulo 4: Chikitsa 1.** Manejo y tratamiento de la enfermedad para restablecer el balance. Protocolos de tratamiento Ayurveda y los once factores que lo determinan. Los cuatro pilares de Chikitsa. Agni y Kaya Chikitsa.
- **Módulo 4: Chikitsa 2:** Las principales categorías de Chikitsa. Shodana, terapias desintoxicantes (*abhyanga, swedana, shirodhara, panchakarma*). Shamana, terapias pacificadoras o paliativas (*dipana, pachana, kshut nigraha, trut nigraha, vyayama, atapa seva, maruta seva*). Santarpana y Apatarpana Chikitsa. Apunarbhava Chikista. Trividha Chikitsa. Achara Chikitsa.
- **Módulo 5: Dosh Gati.** Los nueve movimientos de los doshas durante el proceso de enfermedad.
- **Módulo 6: Shamana Chikitsa.** Descripción de las siete terapias pacificadoras o paliativas. Dipana, encendiendo agni, Pachana, quemando toxinas, Kshut nigraha, ayunos o monodietas. Trut Nigraha,

ayuno de líquidos. Vyayama, ejercicio físico. Atapa Seva, exposición al sol o a la luna. Maruta Seva, exposición al aire fresco.

- **Módulo 7: Shodana Chikitsa.** Introducción a la terapia shodana. Entendimiento más profundo de Shodhana. Indicaciones y contraindicaciones de cada una. Purvakarma, medidas Pre Purificadoras. Snehana, terapia de oleación, externo e interno. Abhyanga, masaje general con aceite (*automasaje, shiroyanga, padabhyanga, sarvangadhara, pizhichil, shirodhara, shiro basti, netra basti, kati basti, karma purananabhi prakshepa*). Swedana. Agni Swedana (*tapah, drava, bashpa, upanaha, pinda*). Anagni Swedana. Otros tratamientos de Purvakarma.
- **Módulo 8: Panchakarma Chikitsa.** Los beneficios del Panchakarma. Guías de rutina de vida y dieta durante el Panchakarma. Contraindicaciones del Panchakarma. Vamana, terapia de emesis (vómito). Virechana, purgación. Basti, enemas. Rakta Moksha, sangrias. Nasya, administración nasal de medicamentos. Paschat Karma, medidas post panchakarma, ahara, vihara, rasayana, prayogika nasya (inhalación de ghee), dhumana (inhalar humos medicinales). Shodhana externo.
- **Módulo 9: Tanmatra Chikitsa.** Terapias sutiles. Shabda (sonido). Terapias con mantras, cantos y consejería. Sparsha (tacto). Masaje, terapia marma. Rupa (forma, color). Cromoterapia. Rasa (sabor). Terapia de sabor. Gandha (aroma). Aromoterapia.
- **Módulo 10: Marma Chikitsa.** Puntos energéticos para sanar el cuerpo, la mente y la conciencia. Funciones de Marmani. Diferentes métodos para sanar a través de los puntos Marma. Clasificación de los puntos marma. Puntos Marmani vitales.
- **Módulo 11: Dravyaguna Rasa Shastra.** El estudio de las cualidades de las sustancias. Métodos de preparaciones herbales. Tiempos de administración. Listado de veinticuatro hierbas comunes en Ayurveda. Análogos herbales locales. Aceites medicados. Churnas (polvos), lepas (pastas).

- **Módulo 12: Rasayana Chikitsa.** Terapia de Rejuvenecimiento. Aplicación de técnicas de Rasayana. Cómo utilizar la Terapia Rasayana. Rejuvenecimiento a través de Rasayana herbal.
- **Módulo 13: Campamento práctico.** Jornada de cuatro días intensivos donde se mostrarán las técnicas terapéuticas y las preparaciones herbales. Luego el estudiante tiene que certificar 100 hs de práctica, para demostrar que maneja las terapias manuales y poder ser recomendado como terapeuta de Ayurveda Fidedigno.

