



Ayurveda

Escuela Internacional de la Cultura Ayurvédica

# DIPLOMA EN MASAJE AYURVEDA

## - NIVEL (I) -

### **Modulo-1 Filosofía, historia y principios básicos de la Ayurveda**

#### Teoría

- Introducción a la Ayurveda
- Historia de la Ayurveda
- Principios básicos de la Ayurveda
- Concepto de Triguna o supercualidades
- Concepto de los cinco elementos (Panchamahabootas)
- Teoría de los tres Doshas
- Concepto de los siete tejidos (Dhatu)
- Concepto de los productos de desecho (Malas)
- Introducción de la anatomía Ayurvédica (Sharira rachana)

### **Modulo -2 Análisis de la Constitución (Prakruti) y los aceites indicados para cada condición.**

#### Teoría

- Introducción de la constitución (Prakruti)
- Cómo determinar la constitución de cada persona (Prakruti)
- Tabla para determinar tu constitución
- Información acerca de los aceites Ayurvédicos para cada constitución.
- Como determinar la constitución a través del pulso

### **Modulo -3 Masaje “Abhyanga” y Masaje “Shiroabhyanga”. Indicaciones/contraindicaciones y puntos marma**

#### Teoría

- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del Masaje Ayurvédico.
- Indicaciones y contraindicaciones del masaje Abhyanga (cuerpo)
- Introducción al Masaje Ayurveda
- El masaje según la constitución
- Indicaciones y contraindicaciones del masaje Shiro abhyanga (cabeza)
- Información acerca de los puntos marma específicos en cabeza y sus beneficios
- Pasos del masaje “Abhyanga” y del masaje “Shiroabhyanga”

#### Práctica

- Práctica para determinar la constitución
- Práctica para aprender a tomar el pulso
- Práctica del masaje “Abhyanga” (todo el cuerpo)
- Práctica del masaje “Shiroabhyanga” (cabeza)
- Práctica para saber localizar los puntos “marma” en la cabeza
- Como realizar el masaje Abhyanga para cada constitución.

**Modulo -4 Importancia de la parte espiritual y los vedas en relación con la Ayurveda. Importancia de los mantras y la práctica diaria de la respiración (Pranayama) y de la meditación.**

Práctica

- Repetir el “Mantra” junto con el maestro antes de comenzar las clases de Ayurveda y comenzar todas las clases con una Meditación en conjunto y con la práctica de Pranayama (Respiración).

**Modulo -5 Diferentes tratamientos en Ayurveda y sus aplicaciones terapéuticas. “Shiropichu”, “Nasya”, “Karnapurana”, “Gandusha y Kavala” Indicaciones/contraindicaciones**

Teoría

- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del tratamiento “Shiropichu”.
- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del tratamiento “Nasya”.
- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del tratamiento “Karnapurana”.
- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del tratamiento “Gandusha y Kavala”.
- Indicaciones y contraindicaciones de los tratamientos
- Estudio de los aceites indicados para cada tratamiento y sus beneficios
- Importancia de “Shiropichu” para problemas en relación con el cuero cabelludo
- Importancia de “Nasya” para problemas de Vata dosha, sistema nervioso, estrés, etc...
- Importancia de “Karnapurana” para problemas en relación con el oído.
- Importancia de “Gandusha y Kavala” para problemas relacionados con la cavidad bucal.

Práctica

- Práctica de “Shiropichu” con los aceites indicados. Tratamiento específico para problemas relacionados con insomnio, calvicie, problemas de vata, etc...
- Práctica de “Nasya” , este tratamiento es considerado parte de Panchakarma con múltiples beneficios tales como incrementar la memoria y la concentración y tratar desequilibrios de Vata dosha como el estrés, ansiedad, sistema nervioso, hipertensión, etc...
- Práctica de “Karnapurana”. Este tratamiento Ayurvédico es específico para problemas relacionados con el oído.
- Práctica de “Gandusha” y “Kavala” para desequilibrios en relación con la cavidad bucal, encías, dientes, garganta, cuerdas vocales y percepción del gusto.

**Modulo -6 Automasaje Ayurveda “” Indicaciones/contraindicaciones**

Teoría

- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del Automasaje.
- Indicaciones y contraindicaciones del masaje.
- Los puntos marma específicos a considerar en este masaje diario.

Práctica

- Pasos del “Automasaje Ayurvedico” para la práctica y beneficio de uno mismo como rutina diaria.



Ayurveda

Escuela Internacional de la Cultura Ayurvédica

# DIPLOMA EN MASAJE AYURVEDA

## - NIVEL (II) -

### PROGRAMA DEL CURSO

#### Modulo-1 Principios avanzados en Ayurveda

##### Teoría

- Sub Doshas
- Sub Dhatus (tejidos)
- Ojas (sistema inmunológico)
- Srotas (canales)
- Pachan (digestión) y su relación con el masaje ayurvédico
- Aama (toxinas) y el concepto de “Agni”(fuego digestivo).
- Como diagnosticar si hay Aama (toxicos en el cuerpo) Signos y síntomas
- Dinacharya y Rutucharya (rutina diaria y rutina estacional en relación a los masajes)

#### Modulo -2 Importancia de los aceites tratados en Ayurveda. Preparación de los aceites medicados e información complementaria sobre los productos Ayurvédicos para la salud.

##### Teoría

- Preparación, aplicación y beneficios del Ghee
- Preparación del Ghee medicado con plantas
- Preparación de los aceites medicados y sus beneficios y aplicaciones para diferentes patologías
- Información sobre complementos y productos Ayurvédicos para la salud
- Diagnóstico a través de uñas, pulso, lengua y ojos.

##### Práctica

- Práctica de la preparación de los aceites medicados
- Práctica del ghee medicado

#### Modulo -3 Tratamientos de belleza Ayurveda

##### Teoría

- Explicación de los diferentes tipos de pieles según la constitución de Vata, Pitta y Kapha y la aplicación de cremas, lepas (emplastes), mascarillas, peelings, etc.. para cada condición.
- Explicación de cómo tratar los diferentes tipos de acné, manchas faciales, sequedad, pieles grasas, etc...
- Masaje facial para rejuvenecer y mantener la piel más elástica y nutritiva
- Explicación de las diferentes variedades de “Mukha Lepas” (mascarillas) en relación con la belleza facial y varias formulaciones para distintos casos.

##### Práctica

- Práctica del masaje facial
- Preparaciones y formulas para la aplicación de mascarillas, lepas, cremas, etc...

## **Modulo -4 Tratamientos de Ayurveda específicos para tratar patologías en relación con el sistema nervioso, alteración del vata dosha y problemas psicológicos.**

### Teoría

- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del tratamiento “Shirodhara”, “Dughdhara” y “Takradhara”
- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico del tratamiento “Shirobasti”
- Indicaciones y contraindicaciones de Shirodhara y Shirobasti
- La aplicación del Shirodhara para problemas en relación con el sistema nervioso y alteración del vata dosha como depresión, anorexia, bulimia, estrés, insomnio, migrañas, menopausia, etc...
- Beneficios del Shirodhara dependiendo de la sustancia utilizada como aceites medicados, leche, suero de leche, etc...
- La aplicación del Shirobasti para problemas de parálisis facial, epilepsia, problemas psicológicos, etc...

### Práctica

- Práctica del tratamiento Shirodhara, Dughdhara, y Takradhara con diferentes sustancias dependiendo del caso a tratar
- Práctica del tratamiento “Shirobasti”

## **Modulo -5 Masaje Ayurvédico para embarazadas y bebés.**

### Teoría

- Beneficios del masaje Ayurvedico para embarazadas y para bebés
- Indicaciones y contraindicaciones del masaje
- Aceites específicos para este masaje

### Práctica

- Masaje para embarazadas de cervicales, hombros, brazos, espalda, y piernas.
- Masaje para bebés

## **Modulo -6 Tratamientos de Ayurveda específicos para tratar patologías en relación con una alteración del Vata dosha, hernia discal, ciática, dolor, problemas de corazón, problemas de vista, etc....**

### Teoría

- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico de los siguientes tratamientos: “Katibasti”, “Hrudbasti”, “Janubasti”, “Manyabasti” y “Netrabasti”
- Indicaciones y contraindicaciones de cada tratamiento

### Práctica

- Práctica de todos los tratamientos mencionados; Katibasti, Hrudbasti, Janubasti, Manyabasti y Netrabasti.



Ayurveda

Escuela Internacional de la Cultura Ayurvédica

## **DIPLOMA EN MASAJE AYURVEDA - NIVEL (III) -**

### **PROGRAMA DEL CURSO**

#### **Modulo-1 Introducción al Panchakarma (5 técnicas de limpieza) y tratamientos indicados para patologías específicos**

##### Teoría

- Introducción al Panchakarma
- Tratamientos indicados para patologías como:
  - Ciática
  - Sequedad en los ojos, vista cansada y miopía
  - Hernia discal
  - Migraña
  - Dolor
  - Depresión
  - Obesidad
  - Estrés
  - Problemas de corazón
  - Acné
  - Sequedad
  - Dolor de espalda
  - Insomnio, etc...

##### Práctica

- Examen del paciente y práctica del tratamiento indicado para su patología

#### **Modulo -2 Tratamientos de “Purvakarma”. Tratamientos de preparación anterior al proceso de panchakarma.**

##### Teoría

- Aprender a utilizar el aspecto terapéutico de los siguientes tratamientos: Pinda sweda, Bashpa Sweda (fomentación general húmeda), Shashtikapinda Sweda (pindas con arroz), Patrapinda Sweda (pindas con hierbas), Valuka Sweda (fomentación con arena), Naranga Kizhi (pinda específico de Kerala, sur de la India) y Podi Kizhi (pindas con polvo de plantas)
- Indicaciones y contraindicaciones de los tratamientos mencionados
- Estudiar la aplicación de cada uno de estos tratamientos en relación con la pérdida muscular, desnutrición, enfermedades de piel, etc...
- Beneficios de estos tratamientos y la explicación de las diferentes sustancias utilizadas tales como, leche, arroz, arena, plantas, hierbas, polvos, etc... dependiendo de la patología a tratar.

### Práctica

- Pinda sweda
- Bashpa Sweda (fomentación general húmeda)
- Shashtikapinda Sweda (pindas con arroz)
- Patrapinda Sweda (pindas con hierbas)
- Valuka Sweda (fomentación con arena)
- Naranga Kizhi (pinda específico de Kerala, sur de la India)
- Podi Kizhi (pindas con polvo de plantas)

### **Modulo -3 Aplicación de diferentes Lepas (emplastes) para cada condición**

#### Teoría

- Estudio de diversas fórmulas de Lepas (emplastes) compuestos de plantas, jugos, polvos, arcillas, etc. para diferentes condiciones como: dolor localizado, inflamación, esguinces y eccemas

#### Práctica

- Práctica en la realización de diferentes lepas para cada condición

### **Modulo -4 “Udvardana” y “Udgharshana” Tratamiento específico realizado con polvo para problemas de obesidad, retención de líquido, grasas y celulitis**

#### Teoría

- Explicación del tratamiento. Indicaciones y contraindicaciones.
- Beneficios del masaje Udvardana y los polvos utilizados

#### Práctica

- Realización del masaje Udvardana sincronizado

### **Modulo -5 “Pizzichil”. Tratamiento específico de Kerala (Sur de la India) sincronizado con varios terapeutas**

#### Teoría

- Explicación del tratamiento, beneficios. Indicaciones y contraindicaciones. Información acerca de los aceites utilizados en este tratamiento

#### Práctica

- Práctica del masaje Pizzichil con aceites calientes

### **Modulo -6 Dhoomapana (humo medicado)**

#### Teoría

- Indicaciones de este tratamiento para problemas del sistema respiratorio, pulmones, garganta, etc...

#### Práctica

- Realizar el tratamiento con las plantas específicas