

# AYURYOGA 300 h

## REGULACIÓN, AUTOCUIDADO Y ENSEÑANZA INTEGRATIVA

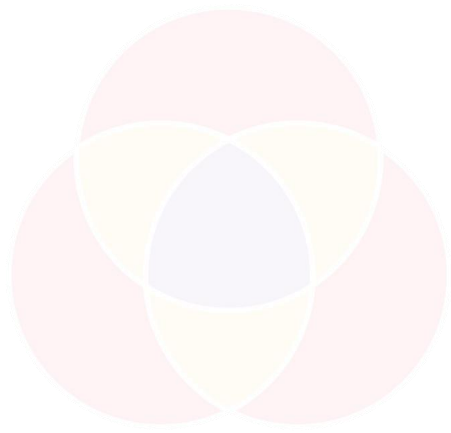
Adapta la práctica a cada constitución y momento vital integrando cuerpo, energía y sistema nervioso en armonía con la Naturaleza



*Formación perteneciente al Sistema Holistic EcoYoga de la Escuela Yoga Kula*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS





AyurYoga®

# ESTRUCTURA

## BLOQUE I

### **Cuerpo, Respiración y Autocuidado Natural**

Adaptación de la práctica, la alimentación y los hábitos diarios según tu constitución y momento vital

## BLOQUE 2

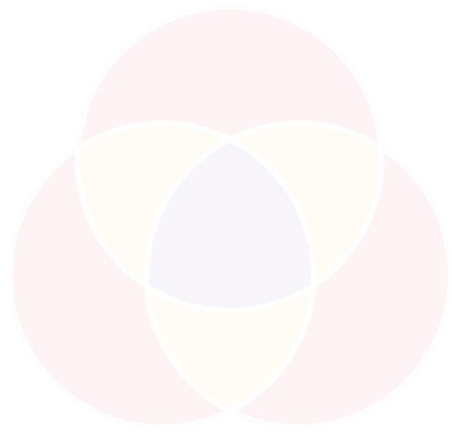
### **Mente, Sistema Nervioso y Regulación Profunda**

Herramientas de relajación, autorreflexión y Yoga Nidra para regular patrones mentales, emociones y respuestas al estrés según tu Naturaleza

## BLOQUE 3

### **Anatomía integral, Energía y Conciencia**

Profundización en estructura corporal, fascias y sistemas energéticos del Yoga y el Ayurveda para una práctica más refinada y transformadora



AyurYoga®

# 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<sup>a</sup>, 6 sabores, efecto post-digestivo, características)
- Signos de toxicidad
- Terapeutica 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

## BLOQUE 2

# Mente, Sistema Nervioso y Regulación Profunda

## ***9. PSICOLOGÍA AYURVÉDICA Y PATRONES MENTALES***

### ***9.a. Mente, Gunas y Estructura Psíquica***

- Bases Filosóficas de Ayurveda, Yoga y Tantra
- Las 3 Esencias sutiles: Ojas, Tejas y Prana
- Niveles y profundidades de la Mente
- Formación y Modificación de patrones: Samskaras, Karma, Vasanas y Vrittis
- Agni mental y digestión de la experiencia

### ***9.b. Arquetipos Elementales y Psique***

- Tierra como estructura psíquica
- Agua como flujo emocional
- Fuego como transformador mental
- Aire como variabilidad mental
- Éter como espacio y percepción

### ***9.c. Tendencias Mentales según Doshas***

- Tendencias de los Gunas en los Doshas
- La Mente Vata: variabilidad y dispersión
- La Mente Pitta: intensidad y dirección
- La Mente Kapha: estabilidad e inercia
- Dinámicas mentales en combinaciones constitucionales (Vata - Pitta / Pitta - Kapha / Kapha - Vata)
- La Mente Tridóshica y el equilibrio psíquico

## ***10. BASES INTEGRATIVAS CUERPO- MENTE***

- Introducción
- Fundamentos del Vínculo Cuerpo - Cerebro
- Sistema nervioso y autoregulación
- Neuroplasticidad y aprendizaje
- Estrés. Fisiología y respuesta adaptativa
- Tipos de Estrés
- Trauma. Definición y Tipos
- Relación entre Estrés, Trauma y Patrones mentales
- Tipos de Enfoque en el Tratamiento del Trauma
- Nervio Vago (introducción, recorrido, división, tono vagal, efectos)
- Coherencia cardíaca y tono vagal
- Teoría Polivagal
- Sistema de Conexión Social
- Estados del Sistema nervioso y Gunas
- Margen de Tolerancia, Resiliencia y Capacidad adaptativa
- Bases neurológicas del Trauma

## ***11. RELAJACIÓN ADAPTADA Y REGULACIÓN NERVIOSA***

- Fundamentos de regulación del sistema nervioso
- Fisiología y Beneficios de la respuesta de relajación
- Principales técnicas de relajación en Yoga
- Criterios para guiar procesos de relajación de forma segura
- Relajación autógena para cada Dosha

## ***12. MEDITACIÓN Y RE-CONFIGURACIÓN CONSCIENTE***

- Fundamentos y Origen de la Meditación
- Estados de conciencia y dinámica de los patrones mentales
- Técnicas meditativas y su función reguladora
- Mindfulness como práctica para la autoobservación constitucional
- Mindfulness para Vata: calmar la ansiedad
- Mindfulness para Pitta: reducir el juicio
- Mindfulness para Kapha: superar la inercia
- Visualización elemental como herramienta de transformación psíquica
- Visualización y Afirmación asociadas a Tierra
- Visualización y Afirmación asociadas a Agua
- Visualización y Afirmación asociadas a Fuego
- Visualización y Afirmación asociadas a Aire
- Visualización y Afirmación asociadas a Éter
- Autoobservación y reflexión según dosha
- Journaling para la autoobservación de estados internos
- Criterios para guiar procesos meditativos y simbólicos de forma segura

## ***13. AYURYOGA NIDRA Y ESTADOS DE CONCIENCIA***

- Fundamentos y Propósito del Yoga Nidra
- Estados de conciencia y transición entre vigilia, sueño y presencia lúcida
- Origen y evolución del Yoga Nidra
- Sankalpa y reconfiguración de patrones mentales
- Beneficios, contraindicaciones y criterios de seguridad
- Estructura y etapas de AyurYoga Nidra
- Diseño y guía de sesiones de Nidra con enfoque constitucional
- Adaptación elemental del guión: Tierra, Agua, Fuego, Aire, Éter
- Adaptación del guión según Dosha: Vata, Pitta, Kapha
- Integración de AyurYoga Nidra en la práctica y la enseñanza

## ***14. DEIDADES COMO ARQUETIPOS DE LA NATURALEZA***

- Marco simbólico y arquetípico
- Deidades como representación de fuerzas elementales
- Dimensión psicológica y energética del símbolo
- Aplicación práctica de los arquetipos en la práctica de Yoga y Autocuidado
- Arquetipos reguladores para Vata
- Arquetipos reguladores para Pitta
- Arquetipos reguladores para Kapha
- Integración de la dimensión simbólica en la enseñanza

## ***15. CICLOS ESTACIONALES Y REGULACIÓN PSICOEMOCIONAL***

- Ritmos estacionales y su impacto en la mente
- Relación entre estaciones, Doshas y estados psicoemocionales
- Estrategias de regulación mental según la estación
- Verano temprano - Modular la intensidad y suavizar
- Verano tardío - Enraizar y sostener
- Otoño - Introspectar y estabilizar
- Invierno temprano - Enfocar y dirigir
- Invierno tardío - Despertar y movilizar
- Primavera - Renovar e iniciar

## BLOQUE 3

### Anatomía integral, Energía y Conciencia

#### ***16. ANATOMÍA INTEGRAL: DHATUS, SROTAS Y SISTEMAS ENERGÉTICOS***

- Fundamentos de la Anatomía integrativa entre Yoga y Ayurveda
- Dhatus: Tejidos y Niveles de nutrición corporal
- Srotas: Canales y circulación interna
- Sub-Pranas y manifestación de los Doshas
- Chakras como centros de organización psicoenergética
- Nadis y red de energía sutil
- Marmas como puntos de regulación y conexión

#### ***17. VAYUS Y DINÁMICA DEL MOVIMIENTO ENERGÉTICO***

- Fundamentos e importancia de los Vayus en Yoga y Ayurveda
- Marco histórico y evolución del concepto Vayu
- Los 5 Vayus principales y su función reguladora
- Aplicación práctica: cómo movilizar y gestionar la energía de los Vayus
- Prana Vayu: vitalidad
- Apana Vayu: enraizamiento
- Samana Vayu: integración
- Vyana Vayu: distribución
- Udana Vayu: expresión

## ***18. FASCIAS Y CANALES ENERGÉTICOS***

- Definición de Fascias y Sistema Miofascial
- La Fascia Tridimensional
- Sistema musculoesquelético vs Sistema Miofascial
- Componentes y Funciones de la Fascia
- Receptores Fasciales y Estilos de Yoga
- Vías Miofasciales de Myer
- Vías Miofasciales, un re-descubrimiento
- Vías Miofasciales vs Meridianos Principales vs Nadis vs Sens Thai
- Tabla resumen
- Fascias y Yoga

## ***19. MARMA YOGA Y REGULACIÓN ENERGÉTICA CORPORAL***

- Fundamentos del sistema Marma en Ayurveda
- Principios de regulación energética a través de los Marmas
- Marmas y regulación del sistema nervioso
- Clasificación funcional de los Marmas por regiones corporales
- Relación entre Marmas, Doshas y Sub-Doshas
- Diferencias y convergencias entre Marmas y Puntos de acupuntura
- Metodología Marma AyurYoga® HY
- Digitopresión consciente y percepción interna
- Estimulación mediante pelotas Mioball®
- Tipos de pelotas y cómo regular la intensidad
- Ejercicios Mioball® aplicados a puntos Marma
- Prana Dharana y focalización energética
- Integración práctica de Marmas en Yoga y Autocuidado

## ***20. CHAKRAS Y ARQUITECTURA ARQUETÍPICA***

- Marco simbólico y funcional del Sistema de Chakras
- Correspondencia entre la energética de los chakras y estados del sistema nervioso
- Manifestaciones emocionales y mentales de Excesos y/o Deficiencias
- Relación entre Chakras, Doshas, Sub-Doshas, Marmas y Nadis
- Metodología Holística de AyurYoga® HY aplicada a los Chakras
- 1er Chakra o Muladhara: estabilidad y base estructural
- 2º Chakra o Svadisthana: fluidez y adaptación emocional
- 3er Chakra o Manipura: dirección y poder transformador
- 4º Chakra o Anahata: integración y conexión
- 5º Chakra o Visuddha: expresión y coherencia interna
- 6º Chakra o Ajna: percepción y discernimiento
- 7º Chakra o Sahasrara: expansión de la conciencia
- Microprácticas diarias según el centro a regular

## ***21. DISEÑO DE CLASES INTEGRATIVAS***

- Criterios para diseñar clases grupales según morfología corporal, regulación y autonocimiento mental y energía
- Diseño y Secuenciación de clases temáticas integrativas
- Observación constitucional y lectura del alumno
- Criterios para valorar desequilibrio en cuerpo, energía y mente
- Diseño de sesiones personalizadas de Yoga y Autocuidado
- Elaboración de plan integrativo progresivo

## Contacto

**ESCUELA:** [www.yogakula.es](http://www.yogakula.es)

**SISTEMA HOLISTIC YOGA:** [www.holistichecoyoga.com](http://www.holistichecoyoga.com)



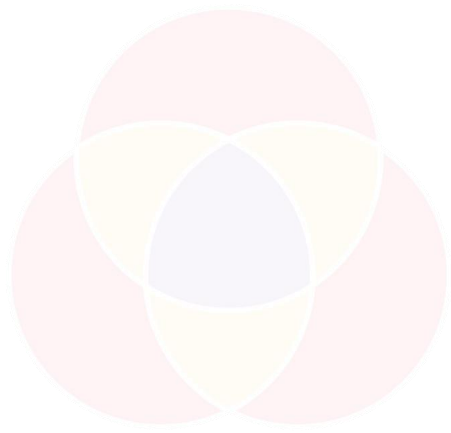
**ORGANIZA:** [www.holisticnature.com](http://www.holisticnature.com)

**Redes sociales:** @holisticnature

**Whatsapp:** +34 636 78 11 67

**Email:** [info@holisticnature.com](mailto:info@holisticnature.com)





AyurYoga®