

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

A toda persona:

- Interesada en el desarrollo y mejoramiento de su salud física y mental, a través de su estilo de vida.
- Que desee mejorar y potenciar su práctica de YOGA.
- Que quiera conocer los fundamentos y relaciones entre el YOGA y el AYURVEDA.

PROGRAMA

I. FUNDAMENTOS.

1. Origen del AYURVEDA y del YOGA. El VEDA.
2. El Proceso de la Creación.
3. Cómo la Conciencia se transforma en Información, Energía y Materia.
4. Los GUNAS y la MENTE.
5. Los 5 ELEMENTOS, los 3 DOSHAS y el CUERPO.

II. ANATOMIA Y FISILOGIA AYURVEDICA.

1. Los constituyentes del cuerpo.
2. Cualidades de los 5 ELEMENTOS y de los 3 DOSHAS.
3. DOSHAS y SENTIDOS de PERCEPCION.
4. Funciones de los DOSHAS.
5. Equilibrar los DOSHAS.
6. Los DOSHAS en la psicofisiología.
7. La Constitución. PRAKRITTI.
8. Diferencias entre PRAKRITTI y VIKRITTI.
9. Los DOSHAS en la alimentación.
10. Cronobiología de los DOSHAS. Biorritmos y rutinas diarias y estacionales.

III. YOGA y AYURVEDA.

1. ASANA y DOSHAS.
2. PRANAYAMA y DOSHAS.
3. Diseña tu propia Practica.

DIRIGE Rafael Santamaría

Ldo. en Medicina por la Univ. De Alicante. Médico Homeópata por el Instituto Mexicano de Homeopatía y la FEMH (Federación Española de Médicos Homeópatas). Profesor de Yoga, por la escuela internacional ETY de Claude Marechal. Diplomado en Ayurveda, por la Academia Ayurvédica de Pune (India). Director de **ALAYA CLINICA**.

www.alayaclinica.com

DATOS DEL CURSO

Lugar	PRANA, Escuela de Yoga
Inscripción	info@pranaescueladeyoga.com
	639 52 09 52
Fechas	Sábado, 17 de mayo de 2014.
Horarios	De 10 a 14 y de 16 a 20 h.
Precio	105.00 €
Fecha limite inscripción	10 de mayo de 2014

Plazas limitadas

Organiza



PRANA
Escuela de Yoga

C/ Poeta Quintana, 66. 1º D. 03004 - ALICANTE
965 217279 - 639 520962
www.pranaescueladeyoga.com
info@pranaescueladeyoga.com



c/ Médico Pascual Pérez, 25, 1º.
03001 ALICANTE. Telf. 965 21 60 87
info@alayaclinica.com www.alayaclinica.com



Curso

AYURVEDA YOGA y SALUD

Descubre tu constitución y los principios que te guiarán hacia una salud radiante

Dr. Rafael Santamaría

17 de mayo de 2014

¿QUÉ ES EL AYURVEDA?

El **AYURVEDA**, es la medicina de la antigua India. Etimológicamente significa "Conocimiento de la Vida" y también "Ciencia de la longevidad".

Se ocupa principalmente de mantener y restaurar la **salud** del cuerpo, a través del equilibrio de sus distintos constituyentes. Sin embargo el **AYURVEDA** es una ciencia holística, que atiende a la totalidad de la persona, porque sostiene, al igual que el **YOGA**, que la anatomía y la fisiología del cuerpo, y también los sentidos y la mente, tienen su fundamento en un **campo de energía e Inteligencia**, que en última instancia es un **campo de Conciencia**. La salud, por tanto, es la consecuencia de mantener intacta esa conexión de las partes con su origen, la Conciencia.



“Aquel cuyos doshas están en equilibrio, cuyo apetito es bueno, cuyos dhatus están funcionando normalmente, cuyos malas están en equilibrio, y cuyo cuerpo, mente y sentidos están plenos de bienaventuranza, se considera una persona sana.

Sushruta, Samhita, 15,41

El **AYURVEDA** nos permite comprender, que como seres humanos, no somos distintos del resto de la Creación, pues estamos hechos con los

mismos elementos y fuerzas, pero con la diferencia de que dichos elementos y fuerzas están asociados en cada uno de nosotros en proporciones distintas. Conocer esta asociación, que no es más que nuestra **Constitución o Prakriti** nos permite manejar de manera mucho más eficaz y eficiente las distintas variables que inciden en la salud y la enfermedad.



¿QUÉ ES EL YOGA?

El **YOGA** es una Ciencia práctica de transformación personal, que implica un **cambio profundo en el estado habitual de la mente**. La mente es el instrumento que nos permite conocer y experimentar la vida. La percepción del entorno objetivo que nos rodea y también del mundo interno subjetivo, es función de la mente. Por tanto, el estado en el que se encuentre la mente es crucial, para percibir la vida de una manera o de otra. Si la mente está agitada, alterada, inquieta o por el contrario, confusa, embotada, somnolienta, nuestra percepción del mundo será bien distinta.

El **YOGA** sostiene que una mente agitada o confusa, lleva siempre al **dolor y al sufrimiento**. La solución radica en un proceso sistemático de **calmar y clarificar la mente**, a través de las distintas prácticas psicodinámicas que el **YOGA** nos ofrece. Cuando la mente se vuelve tranquila y alerta, surge el **discernimiento**, la capacidad

de ver las cosas tal y como son realmente. Tal estado, implica en última instancia, la percepción interior del **Ser que somos, Pura Conciencia**. Está reconexión con el Ser, estabiliza la mente en un alto nivel de equilibrio, aportando **plenitud a la vida y salud al cuerpo**.



“Yoga es el aquietamiento completo de la actividad de la mente. Entonces, el Ser se restablece en su verdadera naturaleza”

Yogasutras 1.2-3

EL CURSO

AYURVEDA, YOGA y SALUD, es un curso teórico práctico para comprender los fundamentos del **AYURVEDA**, y su relación con el **YOGA** y la **SALUD**.

Este conocimiento, aplicado personalmente, te permitirá conocer tu constitución innata, tus posibles desequilibrios, y los medios a tu alcance para mejorar tu salud. Analizaremos la influencia que el **estilo de vida** tiene sobre la salud, y aprenderás como a través de la **alimentación**, la **rutina diaria y estacional**, el **descanso y el ejercicio**, se destruye o potencia tu salud.

Y en base a este conocimiento de tu propia constitución, comprenderás mejor el efecto de tu **práctica de YOGA**. Así podrás **personalizar** de manera óptima tu práctica de Asana, Pranayama o meditación.