

## ¿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. INTRODUCCION.

### II. ANATOMIA Y FISILOGIA AYURVEDICA.

1. Los constituyentes del cuerpo.
2. **DOSHAS.** Los Principios que gobiernan la psicofisiología:
  - Cualidades de los 5 ELEMENTOS y de los 3 DOSHAS.
  - Funciones de los DOSHAS.
  - Los DOSHAS en la psicofisiología.
  - La Constitución. PRAKRITTI y VIKRITTI.
  - Cronobiología de los DOSHAS. Biorritmos y rutinas diarias y estacionales.
  - DOSHAS y sentidos de percepción.
  - DOSHAS y nutrición.
3. **AGNI.** El Fuego Metabólico.
  - El AGNI digestivo.
  - Los OTROS AGNIS.
  - AGNI, DOSHAS y PRAKRITTI.
  - AGNI. Purificar la fisiología.
4. **AMA.** Toxemia y enfermedad.
  - AMA, AGNI y DOSHAS.
  - AMA y el proceso de enfermar.

### III. REEQUILIBRAR LA PSICOFISIOLOGIA.

1. **AYURVEDA:** alimentación, estilo de vida y salud.
2. **Del KRIYA YOGA al ASTHANGA YOGA de PATANJALI.** El papel preventivo y terapéutico de las disciplinas del YOGA.

## DIRIGE



### Rafael Santamaría

Ldo. en Medicina por la Univ. De Alicante.  
Especialista universitario en **Hipnosis Clínica.**  
Experto Universitario en **Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud.**  
**Médico Homeópata** por el Instituto Mexicano de Homeopatía y la FEMH (Federación Española de Médicos Homeópatas).  
**Acreditado en Terapias Médicas No Convencionales**, por el Ilte. Colegio Oficial de Médicos de Alicante. **Profesor de Yoga**, por la Escuela Internacional ETY de Claude Marechal. **Diplomado en Ayurveda**, por la Academia Ayurvédica de Pune (India). Miembro de la **Asociación Española de Mindfulness** y de la **Federación Española de Médicos Homeópatas.** Director de **ALAYA CLINICA.**  
[www.alayaclinica.com](http://www.alayaclinica.com)

## DATOS DEL CURSO

Lugar	PRANA, Escuela de Yoga
Inscripción	<a href="mailto:info@pranaescueladeyoga.com">info@pranaescueladeyoga.com</a> 639 52 09 52
Fechas	Sábado, 21 de febrero de 2015.
Horarios	De 10 a 14 h.
Precio	50.00 €

Plazas limitadas

Organiza



PRANA  
Escuela de Yoga

C/ Poeta Quintana, 66, 1º D. 03004 - ALICANTE  
965 217279 - 639520952  
[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)  
[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)



c/ Médico Pascual Pérez, 25, 1º.  
03001 ALICANTE. Telf. 965 21 60 87  
[info@alayaclinica.com](mailto:info@alayaclinica.com) [www.alayaclinica.com](http://www.alayaclinica.com)



Curso

# AYURVEDA YOGA y SALUD II

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

Programa de

**FORMACION DE  
PROFESORES DE YOGA**

de PRANA Escuela de Yoga

Dr. Rafael Santamaría

21 de febrero de 2015

## ¿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 dhatu 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**. Esta 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.