

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA Y A LA NUTRICIÓN AYURVEDICA

El Curso de Introducción al Ayurveda y a la Nutrición Ayurvédica es el *nivel inicial* dentro de los **programas de estudio regulares** que ha diseñado la Escuela Védica, para una aproximación gradual a la salud de acuerdo a la medicina ayurvédica y a la Dharma. Es un curso introductorio para principiantes con poca experiencia o ninguna.

Especialmente recomendado a profesores de Yoga, estudiantes y practicantes de Yoga en el camino del Dharma.

Este curso te ofrece aprender a mejorar la salud, basándose en conocimientos y experiencias certificadas a lo largo de siglos mediante la práctica de la medicina ayurvédica.

El poder de esta medicina reside en que es una ciencia lógica, práctica, integral y en sintonía con las leyes naturales. Es fácil de comprender y de utilizar en el día a día.

La OMS reconoce la Ayurveda como una ciencia de gran fiabilidad y validez para el siglo XXI.

ORGANIZACIÓN CURSO

30 horas presenciales u online. (En caso de faltar a las clases presenciales, se podrá asistir por internet).

Las clases tendrán una duración de una hora aproximadamente.

Todas las clases estarán ubicadas en un canal privado, al cual los estudiantes tienen acceso.

Se puede realizar el curso íntegramente por internet.

Sólo se podrá acceder al programa mediante solicitud previa, ya sea de forma presencial o por internet.

PROGRAMA DEL CURSO

Se estudiarán los siguientes temas.

PARTE 1

- 1) Ayurveda, Veda, antecedentes, samkhya, objetivo de la vida humana
- 2) Los 5 Elementos, Doshas y cualidades de los mismos
- 3) Subdoshas y cualidades

- 4) Veinte atributos, interacciones
- 5) Determinación Prakriti y Vikriti
- 6) Los 7 Dhatus o tejidos
- 7) Ayurveda versus otras medicinas

PARTE 2

- 1) Agni y sus formas
- 2) Ama, cómo se forma, efectos, cómo se elimina
- 3) Pautas para comer adecuadamente
- 4) Desarrollo de la enfermedad y mantenimiento de la salud
- 5) Dinacharya, acciones para mantener la salud
- 6) Anatomía energética
- 7) Srotas o canales
- 8) Examen personal sobre la salud

PARTE 3

- 1) Seis sabores, cualidades, interacciones, Rasa, Virya, Vipak
- 2) Análisis de alimentos
- 3) Lista de alimentos según constitución
- 4) Alimentos compatibles e incompatibles
- 5) Nociones de diferentes terapias ayurvédicas

Además, existe la posibilidad de beneficiarse de:

- Un programa de apoyo de estudio en grupo
- Debate
- Herramientas de estudio como exámenes, estudio personal, tareas y lecturas
- Consejos para la práctica individual de cada estudiante

CERTIFICACIONES

La Escuela entregará el **Diploma de asistencia al Curso Introducción al ayurveda y la nutrición ayurvédica**, a los estudiantes que hayan completado con éxito el examen final, que es optativo. Los candidatos para este examen deben haber completado todos los temas del plan de estudios esencial, y satisfacer los criterios de conducta ética y práctica que caracterizan los valores yógicos de la Escuela Védica.