



Diplomado Principios Básicos Ayurveda en conexión con la Medicina Maya Marzo- Octubre 2024

Sabiduría Ancestral para la Vida Actual

Resumen:

Con este Programa el estudiante obtendrá conocimientos básicos de la medicina Ayurveda en conexión con la sabiduría ancestral local de la cosmovisión Maya, que se traduce en herramientas que podrá aplicar en la vida cotidiana para mejorar su salud y la de su familia, así como para prevenir y tratar cualquier enfermedad de forma integral, natural y consciente.

En terminos profesionales este Programa brinda una base sólida sobre la cual explorar las aplicaciones más profundas de esta ciencia. Los estudiantes que completen este programa pueden continuar sus estudios para convertirse en profesionales o terapeutas de Ayurveda o comenzar a integrar lo que han aprendido en el campo de la salud en terapias complementarias (incluyendo masaje, fitoterapia, y Yoga).

Los egresados de este programa pueden ofrecer talleres y seminarios de Ayurveda. Este programa se combina muy bien con los cursos de masaje ayurvédico y terapias corporales y con el curso de Terapia de Yoga Ayurvédica, ofreciendo una base aún más profunda para la práctica.

Objetivo General:

Introducir a los participantes en los principios básicos del conocimiento ancestral de Ayurveda, en conexión con el sistema médico local (Maya), practicados con éxito por miles de años.

Objetivos Específicos:

- Brindar herramientas prácticas que cada participante pueda incorporar en sus hábitos y en los de su familia para disfrutar de una buena salud y prevenir enfermedades.
- Determinar bio tipo (constitución/dosha) y estrella Maya de cada uno de los participantes para iniciar o continuar un proceso de autoconocimiento que le permita sanar y alcanzar un estado de equilibrio y buena salud.
- Aprender técnicas de cocina consciente para mejorar la digestión y por ende la salud.
- Aprender las bases de terapias corporales claves para mantener y recuperar una buena salud..

Contenidos:

I. PRINCIPIOS ANCESTRALES

Sesión 1: Principios Básicos Ayurveda y Conocimiento Local

- Presentación objetivos y metodología
- ¿Qué es Ayurveda y qué es la Medicina Maya?
- Filosofía - Autoconocimiento
- Los pilares de una buena salud: una aproximación holística
- Las leyes de la naturaleza
- Proceso salud-enfermedad en la cosmovisión Maya
- Los recursos terapéuticos de la Medicina Maya



Sesión 2: Principios Básicos – Conocimiento a partir de tu propia experiencia

- La teoría de los cinco elementos
 - * Tierra

- * Agua
- * Fuego
- * Viento
- * Espacio
- Los temperamentos de la materia
 - * Caliente
 - * Frío
 - * Fresco



II. AUTOCONOCIMIENTO

Sistemas de conocimiento del ser humano

Sesión 3 y 4: Ayurveda: La teoría de los tres Doshas I

Vata – Movimiento –

- * Cualidades
- * Funciones
- * Lugares en el cuerpo
- * Periodos Vata
- * Signos de desbalance de Vata

Sesión 5 y 6 Los nawales en el calendario Maya: Q' ij alaxik

- * Los 20 Nawales y las 13 energías
- * Nacimiento, auxiliares, concepción y destino

Sesión 7: Ayurveda: La teoría de los tres Doshas I

Pitta – Transformación –

- * Cualidades
- * Funciones
- * Lugares en el cuerpo
- * Periodos Pitta
- * Signos de desbalance de Pitta



Sesión 8: La teoría de los tres Doshas III



Kapha – Fuerza –

- * Cualidades
- * Funciones
- * Lugares en el cuerpo
- * Periodos Kapha
- * Signos de desbalance de Kapha



Sesión 9: Los Dathus – Tejidos¿Qué son?

- * **7 Tejidos:**
Rasa, Rakta, Mamsa, Meda, Ashti, Majta, Sukra
- * **Desequilibrios por Dathu**

Sesión 10: Proceso de desequilibrio y autoconocimiento

¿Qué es la enfermedad desde la perspectiva de Ayurveda? Y su conexión con la Cosmo Visión Maya

- Diagnóstico y auto conocimiento
- Principales desequilibrios según Dosha

III. PLANTAS MEDICINALES & SUPLEMENTOS (Viaje a Chinique-Quiché (NO INCLUIDO EN MENSUALIDAD) ó salida de campo

Sesión 11: Plantas Medicinales -Herbales

- Principios de la Etno- Botánica (caminata)
- Propiedades Plantas locales
- Formas de Preparación
- Uso según Dosha en desequilibrio

Sesión 12: Uso terapéutico de la Arcilla o barro

- Componentes de la Arcilla
- Tipos de Arcilla (fina y granulada)
- Efectos terapéuticos
- Formas de preparación (uso interno/externo)

IV. NUTRICIÓN

Sesión 13: La teoría de los seis sabores

- * Dulce
- * Acido
- * Salado
- * Amargo
- * Picante
- * Astringente



Sesión 14: PRÁCTICA: Nutrición Ayurveda - por Dosha

- Alimentos
 - * Cereales
 - * Leguminosas
 - * Frutas y verduras
 - * Lácteos
 - * Aceites

PRÁCTICA COCINA CONSCIENTE: Guía para Comer Saludable según Ayurveda

- Tipo de alimentos
- Forma de cocinar
- Comer según el Vikruti (estado actual)

Sesión 15: PRÁCTICA: Elaboración de Masalas (especias locales)

- Propiedades de la especias locales
- Combinaciones de especias según Doshas
- Modo de uso

V. HÁBITOS - ESTILO DE VIDA

Sesión 16: Ayurveda y la Seguridad Alimentaria

- Permacultura
- Conocimiento recursos locales
- Hábitos Ayurvedicos Dinacharia

Sesión 17: PRÁCTICA: Introducción a Terapias Corporales

- Importancia – Aceites
- Terapia Marma
- Masaje Abhayanga
- Temazcal o Tuj

Sesión 18: PRÁCTICA: Yoga y Ayurveda

Introducción a la conexión entre estas dos ciencias



- Importancia de la actividad física consciente
- Rutina diaria por Dosha

Sesión 19: Introducción a los procesos de desintoxicación

- Acciones Prevención y Purificación –
- Panchakarma – Purna Karma

VI. MENTE & EMOCIONES

Sesión 20 y 21 : Introducción Mente y emociones según Ayurveda

- La mente y las emociones ¿cómo funciona?
- Incidencia en la enfermedad
- Ética
- Uso de las florales
- Técnicas de meditación
- Mu'qun en la Cosmovisión Maya (emociones ocultas)

CIERRE – ENTREGA DE DIPLOMAS

VALOR: Q650 MENSUALES (Incluye materiales digitales – NO INCLUYE VIAJE (Hospedaje-acomodación etc)A CHINIQUE)

HORARIO: SÁBADOS DE 8:30 A 1:30 PM – 2 SÁBADOS AL MES Y PARTICIPACIÓN MENSUAL EN 1 DE LOS TALLERES CORTOS). VER CRONOGRAMA A CONTINUACIÓN:

MES	FECHA	HORA	SESIÓN/MODALIDAD
FEBRERO	SÁBADO 17	8:00 A 10:00 AM	CHARLA INTRODUCTORIA - ENTRADA LIBRE TODOS
	LUNES 19	10:30 AM	NUEVO AÑO MAYA - LIVE GRATUITO
MARZO	SÁBADO 2	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 1/ VIRTUAL/PRESENCIAL
	SÁBADO 16	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 2/ VIRTUAL/PRESENCIAL
ABRIL	SÁBADO 6	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 3 y 4/ VIRTUAL - PRESENCIAL
	SÁBADO 20	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 5/ VIRTUAL/PRESENCIAL NAWALES
	SÁBADO 27	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 6/ VIRTUAL - PRESENCIAL NAWALES
MAYO	SABADO 4	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 7/ VIRTUAL/PRESENCIAL
	SÁBADO 18	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 8/ VIRTUAL/PRESENCIAL GRUPO 1 -
JUNIO	SÁBADO 1	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 9/ VIRTUAL/PRESENCIAL GRUPO 2
	SÁBADO 15	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 10/ VIRTUAL/PRESENCIAL
	SÁBADO 30, 1 Y 2 DE JULIO	8:00 AM - 1:30 PM	VIAJE CHINIQUE - SESION 11 Y 12 PRESENCIAL - TODOS
JULIO	SÁBADO 13	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 13 y 14/ PRESENCIAL COCINA
	SÁBADO 27	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 15 PRESENCIAL MASALAS
AGOSTO	SÁBADO 10	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 16/ VIRTUAL/PRESENCIAL
	SÁBADO 24	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 17 PRESENCIAL TERAPIAS CORPORALES
SEPTIEMBRE	SÁBADO 7	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 18 PRESENCIAL YOGA
	SÁBADO 21	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 19/ PRESENCIAL
OCTUBRE	SÁBADO 5	8:00 AM - 1:30 PM	Sesión 20/ VIRTUAL/PRESENCIAL
	SÁBADO 19	8:00 AM - 1:30 PM	SESIÓN 21 PRESENCIAL CIERRE - ENTREGA DIPLOMAS

Impartido por:

VD. Clara Perilla Luego de trabajar por más de seis años en el sector humanitario, específicamente en proyectos de ayuda a víctimas de trata y migrantes vulnerables; Clara decide emprender sus estudios de Ayurveda con la Escuela de California, encontrando en esta ciencia una forma de alcanzar una salud equilibrada y ayudar a las personas a recuperar su salud. Años más tarde decide viajar a la India para entrar en contacto directo con la fuente de esta sabiduría ancestral. Actualmente dirige talleres teórico –prácticos de Ayurveda y realiza asesorías personalizadas sobre estilo de vida y alimentación.

Clara también es graduada de la Universidad Nacional de Colombia, con una Maestría de la Universidad Externado de Colombia y el Instituto de Altos Estudios para el Desarrollo – Paris III.

Cristina Chávez Siendo estudiante de etnología (1994) responde a los impulsos de su vocación y comienza a especializarse en la investigación de sistemas tradicionales de salud, trabajando con pueblos indígenas tiquis y nahuas en México, luego desde el año 2000 y hasta la fecha, ha colaborado como investigadora y coordinadora general de la Asociación Médicos Descalzos en el departamento de el Quiché (Guatemala), en donde ha contribuido a la sistematización y promoción de los conocimientos en salud mental y materna de la medicina maya. También ha sido docente de antropología para estudiantes de medicina en México y de etnopsiquiatría para estudiantes del postgrado de psiquiatría en Guatemala, así como en numerosos diplomados relacionados con interculturalidad y salud pública, impartidos en Colombia y Guatemala. Actualmente estudia la licenciatura en Fisioterapia proyectando complementar sus conocimientos para la investigación en salud y para la atención directa a las personas

- Video Conferencias-

*** DR. POOJA U. GANGWAR :** Tiene una maestría en Ayurveda de Rishikul State Ayurvedic P.G College Haridwar, que está afiliado a la Universidad de Grahwal. Completó el B.A.M.S en 2008 y desde entonces ha estado brindando sus servicios en centros de Ayurveda y en la facultad de Medicina Govt Ayurveda como consultora de Ayurveda y experta en Panchkarma.

En 2012 se estableció Achintya Ayurveda para difundir el conocimiento de Ayurveda y brindar a las personas un lugar donde reciban un auténtico tratamiento de Ayurveda.

Ha estado tratando y capacitando a personas que vienen a Rishikesh de muchos países de Europa y América, especialmente llevando el programa de desintoxicación Panchakarma y el tratamiento de problemas de salud crónica.

Felipe Pol

Es médico naturopata con más de 20 años de experiencia en la medicina tradicional maya y el uso de las plantas medicinales. Lidera la Asociación de Médicos Descalzos, terapeutas tradicionales del Departamento de El Quiché (Guatemala), que desde 1989 trabaja para preservar y rescatar los conocimientos y las prácticas del sistema médico maya, principal recurso de la población indígena para comprender, promover y preservar la salud física y mental.