



Taller Ayurveda y Yoga

La Medicina Ayurveda y el Yoga en conjunto, abarcan un enfoque complementario para el bienestar del cuerpo, la mente y el espíritu. El conocimiento de nuestro equilibrio o constitución puede permitir que el practicante de Yoga utilice las asanas para mejorar su salud y bienestar.

Patanjali, autor de los Yoga Sutras, expuso el camino para utilizar el Yoga como una guía hacia la iluminación. Dijo: "Tenemos que ir poco a poco a través de todos los pasos de la práctica del yoga". Las posturas del Yoga son solo un paso del proceso de preparación del cuerpo para que seamos capaces de manejar el aumento e intensificación de la energía que se produce con la práctica espiritual. Las asanas junto con el estilo de vida adecuado (incluyendo una dieta adecuada, disciplinas y restricciones) constituyen los cimientos que permiten que ocurra el crecimiento espiritual. Una vez la base esté establecida, pueden comenzar las prácticas más profundas.

Objetivos:

1. Aprender a conocerse a sí mismos, en cuerpo, mente y espíritu encaminándose a determinar su constitución y desequilibrio.
2. Reconocer cuál es la práctica correcta, para cada persona como individuo único.

Contenido:

1. Ayurveda y sus objetivos
 - Filosofía ayurvédica
 - La teoría de los elementos y doshas
 - Los 5 pranas y sus cualidades
 - Enfoques terapéuticos de tonificación y reducción
2. Guía práctica de pranayama
 - Pranayama y los nadis
 - Cuidado apropiado de los nadis
 - Pranayama y los doshas
 - Tipos de pranayama
3. Terapia de yoga ayurvedica
 - Fundamentos del yoga
 - Asana ayurvedica
 - Posturas corporales tonificantes y purificantes
 - La práctica de asanas y su relación con los 5 pranas
 - Principios básicos de la práctica para vata
 - Principios básicos de la práctica para pitta
 - Principios básicos de la práctica para Kapha
 - Las energéticas básicas del asana

Valor: Q600

Duración: 16 horas: 4 sesiones

Taller teórico práctico.

Fechas: Junio 21, 23,25 y 2 de Julio (por definir)

“Sin un florecimiento completo de nuestra energía vital, no podemos manifestar nuestra capacidad real de conciencia más elevada. Sin la auto comprensión no podemos utilizar nuestra vitalidad de forma correcta”

LOS VEDAS

Ayurveda y yoga son ciencias hermanas que tienen como propósito común alcanzar y mantener el equilibrio y la salud física para lograr objetivos espirituales.

Hay cinco principios básicos y universales del yoga, para mantener en buen estado al vehículo del espíritu (el cuerpo) y a su chofer (la mente):

1. Ásanas: Ejercicio adecuado (lubricación).
2. Pranayama: Respiración adecuada (cargar la batería).
3. Relajación adecuada -savasana- (Sistema de enfriamiento).
4. Dieta saludable -sátvica- (Buena calidad de gasolina).
5. Pensamiento positivo y meditación (Dhyana y filosofía vedanta)

Buen chofer: la mente.

Para Ayurveda estos cinco principios básicos se incorporan en los tres pilares fundamentales: 1) Nutrición de mente y cuerpo; 2) Estilo de vida o hábitos que incorporan la actividad física, terapias corporales, técnicas de respiración, entre otros y 3) la Ética – meditación que proporciona un estado equilibrado de la mente

CHARAKA SAMHITA

samyoga (conjunction)-- is the joining together of entities. It is of three types according to the active participation of both, all or only one partner. It is non-eternal. [this last statement is a profound philosophical one; no union is permanent, but rather only temporary. All entities are made of the temporary bonding of other entities. All living creatures are only the temporary union of the foods they have eaten, and will eventually disperse to become the foods of a different union or creature.] [Samyoga also refers to conjunction of herbs into formulas, of doshas and dhatus into disease, of multiple etiologies into single etiology, etc.]

The power of recollection of the reality is the only way to emancipation as shown by the emancipated ones, by which one having gone never returns. This is said as the way to yoga by yogins as well as the philosophers having accurate knowledge of the virtues and as that of emancipation by the emancipated ones.

Sa1#150-151

ne who is endowed with excellent intellect, speech and action leading to happy consequence, submissive mind, clear understanding, knowledge, penance and continued effort in yoga, does not fall a victim to diseases.

Sa2#47