

# Yoga Ayurvédico

MARMA YOGA CHIKITSA

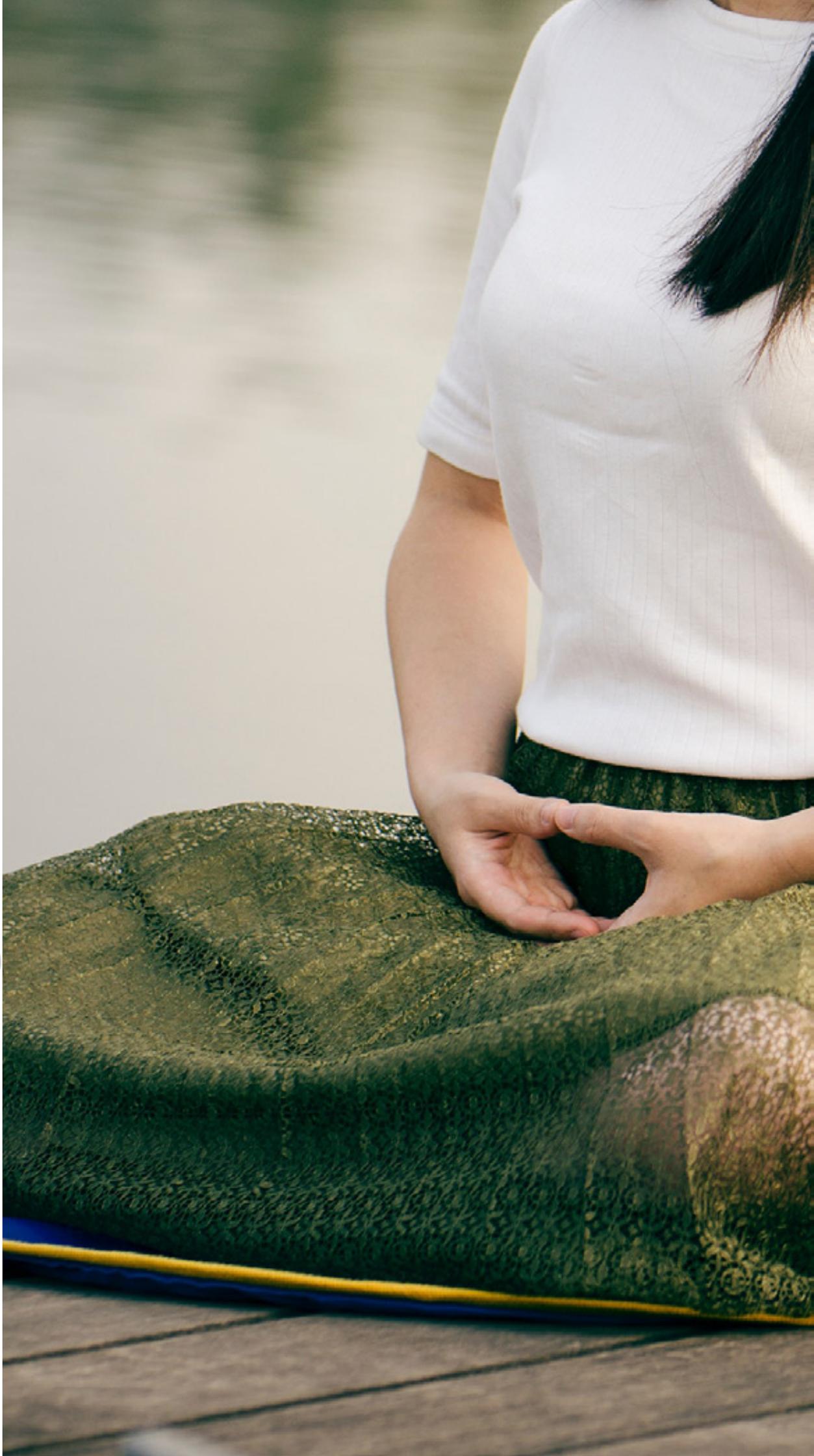


# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda





# ¿Qué es el Yoga Ayurvédico?

El yoga ayurvédico no es nada nuevo. Más bien al contrario, es la vuelta a los orígenes. A una profundidad en la práctica de yoga prácticamente olvidada. Hablamos de la fusión de dos ciencias interesadas en el florecimiento del ser humano, el yoga y el ayurveda. Tradicionalmente en India ambas disciplinas han ido de la mano y podemos encontrar numerosas referencias de épocas antiguas, en libros clásicos de yoga como en el Hatha Yoga Pradipika, en el que se citan conceptos ayurvédicos como los doshas, el agni o ama, y como se ven afectados por la práctica de ciertas asanas y pranayamas. También autores más contemporáneos como el gran Sir Krishnamacharya,

uno de los yoguis más influyentes del s.XX, maestro de Iyengar o Pathabi Jois, habla de marmas ayurvédicos y su importancia en la práctica de Yoga.

En la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda trabajamos y enseñamos esta sinergia, y esto es lo que nuestros alumnos están aprendiendo y experimentando de forma vivencial. Tanto alumnos que vienen de años de práctica y títulos de otras formaciones de yoga, como otros que empiezan desde cero. Independientemente de cual sea su fuerza o elasticidad, nuestros alumnos se han sorprendido de lo que el curso de profesor de yoga ayurvédico les está aportando.

# Objetivos



## **FLEXIBILIDAD**

Nuestro objetivo principal es el desarrollo y maduración de tu práctica de yoga. Para ello hemos diseñado un itinerario formativo en tres módulos consecutivos que cumpliendo con la Cualificación de Instructor de Yoga elaborada por el Ministerio de Educación y publicada en el BOE de 4 de agosto de 2011, no deja de ser a la vez original y exclusiva.

Nuestra meta es que vivas el yoga, para que luego seas capaz de transmitirlo a otros.



## FUERZA

Estamos deseosos que sientas las asanas con ligereza y libertad, que entiendas lo que significa sostenerla desde el prana y la miofascia. Queremos que aprendas a respirar de verdad con técnicas de pranayama avanzadas, que te ayuden a movilizar tus cinco vayus y puedas utilizarlo como un recurso real tanto en tu gestión emocional como en tu práctica de meditación.

Nos encantaría que pudieras experimentar con nosotros lo que significa vivir los Yamas y Niyamas para ver como tu vida empieza a cambiar.

## EQUILIBRIO

Nos entusiasma la idea de que aprendas a alimentarte de forma práctica desde las bases del Yoga Ayurvédico pues hemos visto que para determinados niveles de práctica y salud es algo imprescindible.

---



*Estos son nuestros grandes objetivos que la mayoría de nuestros alumnos están alcanzando. Si estás interesado en ellos ponte en contacto con nosotros. Trabajaremos juntos para conseguirlos.*

FORMACIÓN  
PROFESOR DE  
YOGA AYURVÉDICO

# Módulos

## NIVEL 1 Instructor de Yoga Los cimientos

En este módulo se muestran las bases conceptuales y prácticas para la correcta ejecución de asanas, pranayamas iniciales, meditación así como los cimientos éticos y espirituales del yoga. Estamos creando la correcta alineación esquelética y articular que sentarán las bases sólidas para el siguiente nivel.

**Duración total del módulo**  
*200 horas*

## NIVEL 2 Profesor de Yoga Ayurvédico El trabajo de la energía

En este nivel accedemos a una comprensión y práctica energética a través de los nadis, los marmas y la miofascia. En el primer nivel hemos creado la estructura sólida necesaria para este nivel más avanzado, aprendemos a cargarla de energía, a trabajar desde la fascia y a entender que significa tensegridad, Irada y bandhan Sakti en las posturas.

**Duración total del módulo**  
*350 horas*  
*272 horas lectivas*  
*78 horas de elaboración*  
*presentación de la tesina final*





# Temario

## ASIGNATURAS DEL PRIMER AÑO

### **Oraciones y Mantras**

- › Canto de apertura de grupo y canto de apertura personal
- › Shanti mantra o cierre
- › Bija mantras

### **Series de Pranayama**

- › Respiración yogui, Kapalabhati, Nadi Suddi, Suryabedana, Ujjayi, Bastrika, Bramari, Shitali, Shitkari

### **Anatomía del movimiento**

- › Ser esencial, Mente, Emociones, Cuerpo y Energía
  - › Introducción a la anatomía del movimiento
  - › Generalidades del movimiento en el cuerpo humano
  - › Estudio del Tronco
  - › El Hombro
  - › El Codo
  - › La Muñeca y la mano
  - › La Cadera y la rodilla
  - › El tobillo y el pie
  - › Lineas de gravedad
  - › Diferentes Sistemas y aparatos
  - › La respiración
  - › Asanas y biomecánica
-

# FORMACIÓN PROFESOR DE YOGA AYURVÉDICO

## ASIGNATURAS DEL PRIMER AÑO

### **Prácticas Asanas**

- › Serie terapéutica y fascia
  - » *Movimientos articulares*
  - » *Movimientos de pie*
  - » *Movimientos de espalda*
  - » *Movimientos en posición supina.*
  - » *Relajación*
- › Curso de asanas
  - » *Surya Namaskara (12 asanas)*
  - » *Serie de Vrikshasana o equilibrio (8 asanas)*
  - » *Serie de Trikonasana o posturas de pie (10 asanas)*
  - » *Serie Sirshasana o inversiones (5 asanas)*
  - » *Serie Chakrasana o apertura de espalda (17 asanas)*
  - » *Serie Paschimottanasana o flexión hacia adelante (15 asanas)*
  - » *Serie Ardha-Matsyendrasana o torsión (3 asanas)*
  - » *Serie Mayurasana o equilibrio de brazos (4 asanas)*
  - » *Serie Sarvangasana o sobre los hombros (7 asanas)*

### **Trabajo Fascial y el Yoga**

- › Presentación de la fascia
- › Principales meridianos miofasciales y asanas
- › Fuerza fascial y la unidad corporal

### **Filosofía y Espiritualidad. Estudio de los Suttas por Javier Pérez**

- › Introducción histórica y filosófica de la India
- › Términos básicos del yoga
- › Patañjali, pensamiento y contexto
- › Yoga Sutra
- › Sadmadhipaddah y la definición de yoga
- › Saddhanapaddah y el camino de la unión
- › Vibhutipadah y la iluminación
- › Kaivalyapaddah o la mente como escollo



### **Metodología de la instrucción en sesiones de Yoga**

- › Exposiciones teóricas de sobre conceptos yóguicos
- › Demostraciones prácticas de todas las técnicas
- › Trabajo personal del alumno para su integración y evolución
- › Prueba de evaluación continua
- › Prueba de evaluación final

### **Diseño y dirección de sesiones y actividades de Yoga**

- › Cómo preparar una clase de yoga
- › Diferentes objetivos y orientaciones para ello
- › Diferentes tipologías en función de los doshas
- › Parámetros con los que diseñar una clase de yoga
- › Yoga para grupos o individualizado

### **Módulo de Prácticas**

- › Prácticas sobre asanas concretas
- › Prácticas sobre técnicas de pranayama
- › Prácticas sobre series de yoga
- › Prácticas sobre meditación

### **Introducción al Ayurveda**

- › Origen e importancia
- › Desarrollo en India
- › Marco cultural
- › Relación con el yoga

### **Fisiología Ayurvédica**

- › Panchabhutas
- › Doshas
- › Dathus
- › Srotas y nadis
- › Mahamarmas y chakras

### **Principios Energéticos del Yoga, Prana, Ojas y Tejas**

- › Energías sutiles en la práctica del yoga.
- › Qué es el prana. Como cultivarlo y desarrollarlo
- › Ojas y Tejas
- › Equilibrio entre la trinidad

### **Bandhas y Prana Vayus**

- › Uddiyana bandha
- › Jalandhara bandha
- › Muladhara bandha
- › Los 5 vayus
  - » *Prana*
  - » *Udana*
  - » *Samana*
  - » *Apana*
  - » *Vyana*

### **Mindfulness**

- › Dharana y dhyana
- › Marma dharana
- › Meditación y gestión de emociones.
- › Integración de las técnicas de yoga para mejorar la postura y la respiración en meditación



# Temario

## ASIGNATURAS DEL SEGUNDO AÑO

### **Sistema musculoesquelético. Cintura pélvica**

- › Anatomía funcional de la zona lumbar, pelvis, articulación de la cadera, rodillas y pies en la postura
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Observación y palpación de dichas estructuras para profesores de yoga
- › Patologías asociadas de las vértebras lumbares, pelvis y piernas
  - » *Desequilibrios estructurales más habituales que un profesor debería observar en el alumno*
  - » *Causas de estos desequilibrios y desarrollo terapéutico*
- › Principales patologías
  - » *Problemas en discos vertebrales*
  - » *Inestabilidad en articulaciones*
  - » *Problemas en la articulación sacroilíaca*
  - » *Artritis de caderas y rodillas*
  - » *Meniscos y rotura de ligamentos de rodilla*
  - » *Problemas en los arcos de los pies y hallux valgus*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico
- › Alternativas de la medicina alopática que un profesor de yoga debería conocer

### **Sistema musculoesquelético. Cintura escapular y cervicales**

- › Anatomía y funcionalidad de la zona escapular, cervicales, hombros, codos, muñecas y mano
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa.*

- › Observación y palpación de dichas estructuras para profesores de yoga
- › Patologías asociadas de las vértebras lumbares, pelvis y piernas
  - » *Desequilibrios estructurales más habituales que un profesor debería observar en el alumno*
  - » *Causas de estos desequilibrios y desarrollo terapéutico*
- › Principales patologías
  - » *Osteoporosis*
  - » *Escoliosis*
  - » *Dolor de cuello postural y por desequilibrios corporales*
  - » *Problemas de discos cervicales*
  - » *Inestabilidad articular*
  - » *Problemas en manguitos de rotadores en hombros*
  - » *Hombros congelados*
  - » *Epicondilitis (Codos de tenista y golfista)*
  - » *Síndrome del túnel carpiano*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico
- › Marmaterapia
  - » *Principales nadis y líneas miofasciales*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*
  - » *Estabilidad, fortalecimiento y flexibilidad*
  - » *Nutrición ayurvédica*
  - » *Fitoterapia ayurvédica*
- › Alternativas de la medicina alopática que un profesor de yoga debería conocer

## **Aparato respiratorio**

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema respiratorio
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - » *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - » *El control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - » *Técnicas hipopresivas e hiperpresivas en el yoga*
- › El sonido y el canto en el trabajo de respiración.
- › El dominio de Udana vayu
- › Patologías asociadas al aparato respiratorio y circulatorio
  - » *Asma*
  - » *Epoc*
  - » *Fiebre del heno*
  - » *Sinusitis*
  - » *Gripe*
  - » *Bronquitis*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estas afecciones respiratorias
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*
  - » *Nutrición ayurvédica*
  - » *Fitoterapia ayurvédica*

## **Sistema cardiovascular**

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías cardiovasculares
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa.*
- › Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - » *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - » *El control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - » *Asanas invertidas y su efecto en el corazón*
- › Patologías asociadas al aparato respiratorio y circulatorio
  - » *Principales afecciones cardiacas*
  - » *Hiper e hipo tensión*
  - » *Falta de temperatura corporal*
- › *Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estas afecciones cardiovasculares*

# FORMACIÓN

## PROFESOR DE

### YOGA AYURVÉDICO

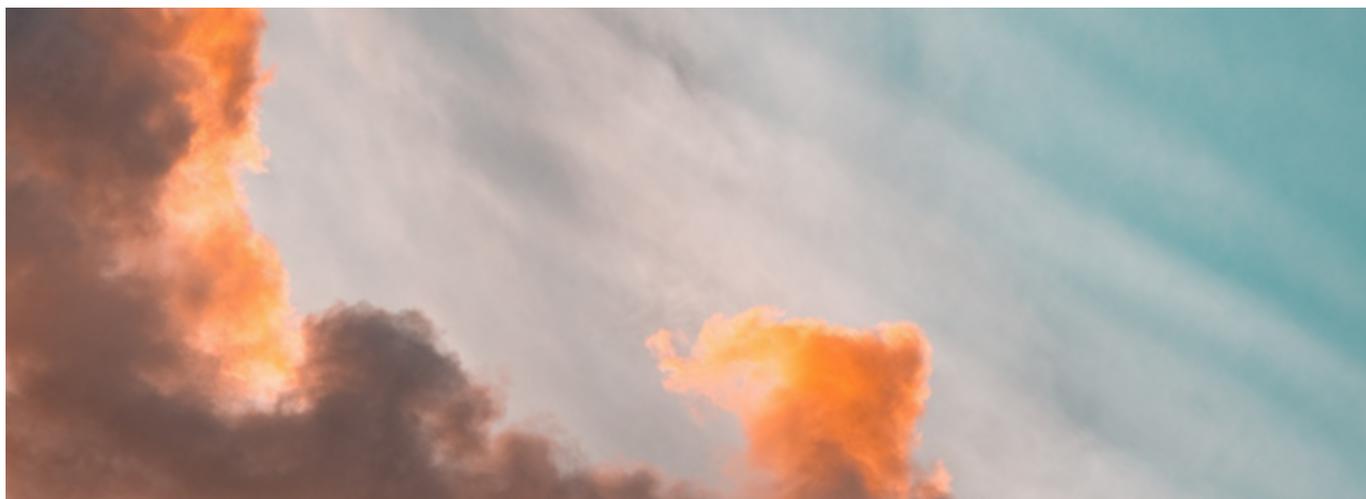
## ASIGNATURAS DEL SEGUNDO AÑO

### Aparato digestivo

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema digestivo
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - » *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - » *Metodología práctica para el control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - » *Técnicas hipopresivas e hiperpresivas en el yoga*
- › Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del fuego digestivo. Agni
  - » *Marmaterapia*
  - » *Nutrición*
  - » *Fitoterapia*
  - » *Ayunos y curas depurativas*
  - » *Kriyas y panchakarma*
  - » *Diseño de depuraciones adaptativas a los alumnos*
- › Patologías asociadas al aparato digestivo
  - » *Gastritis*
  - » *Aerofagia*
  - » *Problemas de absorción*
  - » *Colon irritable*
  - » *Estreñimiento*
  - » *Diarrea*
  - » *Hemorroides*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estas afecciones digestivas
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*
  - » *Nutrición ayurvédica*
  - » *Fitoterapia ayurvédica*

### Sistema urinario y sexual

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema urinario
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Apana vayu
  - » *Pranayamas avanzados para en suelo pélvico*
  - » *y marmaterapia*
  - » *Metodología práctica para el control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
- › Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del riñón y vejiga
  - » *Marmaterapia*
  - » *Nutrición*
  - » *Fitoterapia*
  - » *Ayunos y curas depurativas*
  - » *Kriyas y panchakarma*
  - » *Diseño de depuraciones adaptativas a los alumnos*
- › Patologías asociadas
  - » *Cistitis*
  - » *Prolapso pélvico*
  - » *Candidiasis*
  - » *Fertilidad e impotencia*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estas afecciones
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*
  - » *Nutrición ayurvédica*
  - » *Fitoterapia ayurvédica*



## Mindfulness y yoga

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema nervioso
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Mindfulness yóguico
  - » *Teoría y sus aplicaciones*
  - » *Dharana y dhyana*
  - » *Dharana en la asana*
  - » *Dharana en la respiración*
  - » *Dharana en la vida diaria*
- › Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del sistema nervioso
  - » *Marmaterapia*
  - » *Nutrición*
  - » *Fitoterapia*
- › Patologías asociadas al aparato nervioso
  - » *Depresión*
  - » *Adicciones*
  - » *Estrés y ansiedad*
  - » *Trauma*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estas *afecciones*
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Yoga nidra*
  - » *Aceptación, gratitud y compasión*
  - » *Nutrición ayurvédica*
  - » *Fitoterapia ayurvédica*

## Sistema inmune y endocrino

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema nervioso
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del sistema inmunológico
  - » *Marmaterapia*
  - » *Nutrición*
  - » *Fitoterapia*
- › Patologías asociadas al sistema nervioso
  - » *Enfermedades autoinmunes*
  - » *Agotamiento*
  - » *Metabolismo*
  - » *Hipo/hipertiroidismo*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estas afecciones del sistema endocrino
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*
  - » *Nutrición ayurvédica*
  - » *Fitoterapia ayurvédica*

## Pranayamas avanzados

- › Profundización de pranayamas hipopresivos en la práctica de yoga
- › Presentación y profundización de pranayamas hiperpresivos en el yoga

## Trabajo fascial avanzado en yoga

- › Desarrollando bandhan sakti en las asanas
- › Diferentes direcciones
- › Estructuras internas



*Transmitir todo este conocimiento para que el estudiante lo practique y lo vivencie.*

*Però esto para nosotros no es suficiente. Entendemos que es imprescindible que lo integre en su ser, y sobre todo que lo ubique en su vida diaria. Entendemos que de poco sirve una práctica de yoga que se limite a una vivencia en la esterilla. Nosotros así lo hemos practicado y vivido. Y así lo transmitimos. Una experiencia de corazón a corazón.*



# Metodología

A través de seminarios teóricos, prácticas físicas, observación mental y emocional, meditación y trabajos espirituales prácticos vamos introduciendo al estudiante en una nueva forma de practicar y vivir el yoga. Una forma diferente de relacionarse consigo mismo y con su entorno. Desde la aceptación y la responsabilidad.

El curso se imparte un fin de semana al mes, y entre fines de semana se propondrán trabajos vivenciales para ir profundizando la práctica personal.





# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

[www.aiyayurveda.com](http://www.aiyayurveda.com)

Tlf: 640 284 879