

AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



El arte del tacto. Ayurveda aplicado al trauma.



El Ayurveda concibe al ser humano como una unidad entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y nos invita a experimentar un estilo de vida en el que poder desarrollar nuestra salud física, mental y emocional de manera equilibrada y sana.

Para ello, utiliza diferentes prácticas y rutinas saludables que van desde la alimentación, la fitoterapia, el yoga, la respiración y el masaje.

A través de la ciencia y la psicología, sabemos que parte del desequilibrio que sufrimos hoy, proviene de experiencias pasadas en nuestras etapas vitales que no han sido integradas y aceptadas. Procesos más o menos dolorosos en los que nos hemos quedado atascados y que limitan la capacidad de disfrute de lo que llamamos vida. Estos estancamientos o traumas quedan registrados tanto a nivel psicológico conformando nuestra personalidad y nuestras creencias, como a nivel corporal en diferentes estructuras y niveles. En nuestro cuerpo pueden manifestarse como tensiones que nos impiden el movimiento y la biomecánica, restricciones en la respiración, desalineaciones estructurales que bloquean los procesos naturales fisiológicos, entre los más habituales.

El ayurveda, como disciplina milenaria hermana con el Yoga, ofrece un abordaje único para relacionarnos con la experiencia corporal, considerando el cuerpo con diferentes capas y ofreciendo metodologías específicas para suavizarlas y desbloquearlas.

El curso se articula a través de una presentación rigurosa del concepto de trauma y las bases del Ayurveda. Desde aquí presentaremos

la técnica de Abhyanga, que es un masaje que se realiza por todo el cuerpo, acompañado con aceites vegetales, muchas veces medicados. De esta forma, trabajamos la estimulación energética a través de maniobras manuales que son verdaderamente efectivas para relajar y liberar los bloqueos corporales.

AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



A través del protocolo completo de Abhyanga, de pies a cabeza y en las diferentes posiciones, estudiaremos detalladamente las diferentes maniobras y toques manuales, principales puntos clave energéticos o marmas, con los que tendremos acceso a niveles profundos del cuerpo, así como las propiedades de los aceites y plantas más utilizadas. Además del Abhyanga, en este curso estudiaremos otras técnicas ayurvédicas menos conocidas pero profundamente transformadoras para las manifestaciones somáticas del trauma, como el manejo de las versátiles pindas, el trabajo con el sutil Shirodhara, el empleo de cataplasmas para procesos de inflamación, el poderoso masaje Kalari tradicional, la misteriosa técnica Urvantanam de aplicación de polvo seco y el uso de madera y bambú que complementan esta formación para ofrecer al masajista y terapeuta una mayor colección de herramientas efectivas. Tomaremos consciencia de que recibir Abhyanga con REGULARIDAD (shehana) constituye un acto de amor y sanación con los demás, y una forma maravillosa de autocuidado.

Temario

1. Introducción al Ayurveda. Principios fundamentales.

Una introducción a las bases del Ayurveda para poder entender el porque de lo que hacemos.

2. Preparación del terapeuta y del espacio terapéutico.

Predisposición energética y principios biomecánicas para que las maniobras sean efectivas y podamos realizar las técnicas adecuadamente tanto para el paciente, como para el terapeuta.

3. Introducción al concepto de trauma

Salud mental y cuerpo, una entidad indisoluble

Trauma y heridas emocionales. Definición e implicaciones prácticas.

La importancia del tacto: teoría del Apego y tacto

¿Cómo desbloquear las emociones a través del cuerpo?

AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



Las emociones: La experiencia de la emoción en el cuerpo y como el ayurveda ayuda a movilizar.

Memoria y trauma. Cuando el cuerpo lleva la cuenta

La visión frente al trauma: construye o destruye

¿Qué tener en cuenta al momento de abordar un proceso emocional a través del cuerpo? Riesgos y aspectos a tener en cuenta.

4. El trauma como camino de la emoción

Neurobiología y trauma

Sistema nervioso y trauma.

La regulación y co-regulación

Camino de la emoción- Gestión emocional. Ejercicios prácticos.

Transformar la emoción- Soltar el pasado. Ejercicios prácticos

El impacto del trauma y las memorias en mi cuerpo. Ejercicio práctico

El arte del perdón. Proceso de aceptación. Ejercicio práctico

Recuperar la confianza. El camino hacia el crecimiento. Ejercicio práctico

El ayurveda como camino de sanación

5. Fisiología básica de la piel

Descriptiva de la piel como órgano receptor de la técnica.

6. Técnica ABHYANGA

Masaje tradicional Ayurveda en el que utilizaremos las mejores técnicas con dedos, manos, antebrazos y codos para las siguientes maniobras. ·

- a. Maniobras específicas para pie y pierna / decúbito prono ·
- b. Maniobras específicas para cintura pélvica // decúbito prono ·
- c. Maniobras específicas para espalda y cuello // decúbito prono ·
- d. Maniobras específicas para pie y pierna // decúbito supino ·
- e. Maniobras específicas para abdomen y pecho // decúbito supino ·
- f. Maniobras específicas para brazos y manos // decúbito supino ·
- g. Masaje facial ·
- h. Champi: cabeza y cabello.

AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



7. Masaje Kalari tradicional en suelo.

-Posiciones naturales prona, supina, lateral, sentado

Principales asanas de trabajo:

- Bhujangasana
- Balasana
- Uttitha hasta padangusthasana
- Dandasana
- Urdhva hasta vajrasana
- Supta baddhakonasana



8. Pindas.

Elaboración de pintas medicinales.

9. Shirodhara

Aplicación de aceite local en la frente para calmar la mente y los sentidos.

10. Maderoterapia.

Uso de maderas y bambú desde el Ayurveda

11. Urvantanam.

Técnica de masaje de polvo seco.

12. Cataplasmas

Tratamiento en el que usaremos diferentes arcillas con fitoterapia.

13. Bastis.

Retenciones de aceite caliente en ubicaciones locales externos y marmas.

AIYA

Instituto Yoga y Ayurveda



Beneficios del masaje Abhyanga

1. Eliminación de toxemia
2. Relajación y reducción del estrés y la ansiedad
3. Tonifica sistema nervioso, mejorando la calidad del sueño
4. Mejora de la circulación sanguínea
5. Equilibrio energético
6. Liberación emocional
7. Claridad mental
8. Salud de la piel
9. Vitalidad
10. Tonifica músculos
11. Nutrición de tejidos
12. Rejuvenecimiento
13. Fortalece sistema inmunológico
14. Armoniza los tres doshas