

# Formación

## MASAJE AYURVÉDICO

Eva Fernández Morueco



# Índice

## 01. FORMACIÓN COMPLETA MASAJE AYURVÉDICO

MÓDULO1. Teoría esencial de la medicina Ayurvédica

MÓDULO 2. Masaje Abhyanga

MÓDULO 3. Masaje Yoga Ayurvédico

MÓDULO 4. Introducción a la dieta Ayurvédica

MÓDULO 5. Bases prácticas de Yoga y Ayurveda.

## 02. FORMACIÓN DE DIETA Y NUTRICIÓN AYURVÉDICA

MÓDULO1. Conceptos generales

MÓDULO 2. Conceptos sobre dieta Ayurvédica

MÓDULO 3. Análisis de los alimentos

MÓDULO 4. Cocina Ayurvédica.

## 03. FORMACIÓN EN TRATAMIENTOS AYURVÉDICOS

MÓDULO1. Teoría de los tratamientos Ayurvédicos

MÓDULO 2. Práctica de los tratamientos Ayurvédicos.





## MÓDULO 1. TEORÍA ESENCIAL DE LA MEDICINA AYURVÉDICA

*Este módulo recoge los principios más básicos de la medicina ayurvédica. La teoría necesaria para entenderla, y poder aplicarla mediante el masaje.*

- . Introducción al Ayurveda:
  - Principios Básicos.
  - Filosofías Samkhya y Vaisesika.
- . Conceptos de felicidad y belleza para el Ayurveda. Factor Tej. Sat chit Ananda.
- . Los 5 panchamahabootas o los 5 elementos:
  - Éter (Akash)
  - Aire (Vayu)
  - Fuego (Teja)
  - Tierra (Prithvi)
  - Agua (Jala)
- . Los tres humores corporales o doshas.
- . La constitución según el Ayurveda o prakruti.
- . Los tres doshas o constituciones: Vata, Pitta y Kapha
- . Características anatómicas, fisiológicas y mentales de las diferentes constituciones.
- . Cuestionario para identificar la constitución o dosha de las personas.
- . Fisiología ayurvédica:
  - . Los 7 dathus o tejidos del cuerpo:
    - Rasa (Linfá)
    - Rakta (Sangre)
    - Mamsa (Músculos)
    - Medas (Grasa)
    - Ashti (Huesos)
    - Majja (Médula ósea)
    - Shukra (Reproducción)
  - . Las tres esencias vitales:
    - Prana
    - Tejas
    - Ojas.
  - . Las 3 cualidades de la materia:
    - Sattva
    - Rajas
    - Tamas.



## MÓDULO 2: MASAJE ABHYANGA

*En este módulo conoceremos y practicaremos en profundidad el masaje ayurvédico clásico, o abhyanga. Que se trata de la oleación del cuerpo de pies a cabeza.*

- . Introducción al masaje abhyanga.
- . Beneficios y contraindicaciones.
- . Preparación para el terapeuta.
- . Conceptos básicos de anatomía.
- . Práctica integral del masaje abhyanga.

### DECÚBITO PRONO

1. ESPALDA
2. PIERNA
3. PIE
4. PASES INTEGRADORES

### DECÚBITO SUPINO

1. PIERNA
2. PIE
3. BRAZOS
4. ABDOMEN
5. PECHO
6. CUELLO
7. CARA (Masaje facial completo con 13 manipulaciones)
8. OREJAS

- . Aceites esenciales: saber adecuarlos a cada dosha o constitución.



### MÓDULO 3: MARMATERAPIA

*En este módulo aprenderemos uno de los trabajos más profundos de la medicina ayurvédica, la Marmaterapia. Un estudio basado en los puntos vitales del cuerpo y su estimulación.*

- . Historia de la marmaterapia.
- . Localización de los 108 marmas o puntos vitales del cuerpo.
- . Beneficios de cada uno de los puntos.
- . Los 7 mahamarmas o 7 chakras. Descripción y estimulación.
- . Estimulación de los puntos marma.
- . Secuencia de trabajo de cada uno de los puntos dentro del protocolo de masaje abhyanga.

### MÓDULO 4: INTRODUCCIÓN A LA DIETA AYURVÉDICA

*Este módulo nos abre las puertas a la dieta ayurvédica, con conceptos básicos para ir entendiendo la importancia de esta poderosa arma de la medicina ayurvédica. Nos ayuda a poder dar pequeñas pautas de alimentación saludable a los pacientes que vengan a recibir masajes.*

- . Concepto de Agni o fuego digestivo
- . Qué son los malas. Los tres malas:
  - Purisha (heces)
  - Mutra (orina)
  - Sweda (sudor)
- . Qué es el Ama y como reconocerlo.
- . Los seis sabores o rasas:
  - Madura (Dulce)
  - Amla (Acido)
  - Lavana (salado)
  - Katu (Picante)
  - Kasaya (astringente)
  - Tikta (amargo)
- . Consejos básicos de dieta para cada dosha.
- . Rutinas ayurvédicas.



## MÓDULO 5: BASES PRÁCTICAS DE YOGA Y AYURVEDA

*Este módulo se irá impartiendo a lo largo de la formación, para que los alumnos puedan empaparse de la verdadera esencia del Ayurveda. Sin la cual no podremos ejercerla.*

- . Pranayama:
  - Respiración natural
  - Pranayama para vata: respiración alterna.
  - Pranayama para Pitta: respiración Shitali.
  - Pranayama para Kapha: respiración kapalabati.
- . Práctica de diferentes meditaciones para ir equilibrando los tres doshas.
- . realización de diferentes asanas de Yoga, adecuadas al nivel de los alumnos, que servirán de calentamiento antes de la práctica del masaje.

# 01

## 01. FORMACIÓN COMPLETA MASAJE AYURVÉDICO

### DURACIÓN

La formación consta de 100 créditos entre clases presenciales y el trabajo y práctica que los alumnos deberán realizar de manera individual para poder asimilar los conocimientos correctamente y aprobar el examen.

Las clases presenciales se impartirán un sábado al mes, durante 7 meses.

Horario: de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00.

### ESTRUCTURA DEL CURSO

La estructura de cada una de las clases es la siguiente:

- Dedicamos las primeras horas de la mañana a impartir la teoría.
- El resto del día a la práctica del masaje abhyanga y la marmaterapia.

### REQUISITOS

Esta formación está dirigida a todos los profesionales de la salud que deseen ampliar sus conocimientos.

También se valorará la admisión a aquellas personas que estén comenzando su andadura en el campo de las terapias alternativas y tengan inquietudes respecto a la utilización de las mismas.

### OBJETIVOS

1. Nuestra filosofía dice que para sanar a los demás debemos sanarnos primero interiormente. Por ello uno de los objetivos de este curso es escuchar nuestro cuerpo, aprender a relajarlo y sanarlo, para poder transmitirlo a los demás.
2. Conocer y entender claramente los conceptos teóricos de la medicina ayurvédica. Saber identificar con exactitud el dosha o constitución de nuestros pacientes.
3. Realizar las dos técnicas de masaje propuestas con sabiduría, confianza y serenidad. Adecuando los aceites, la intensidad y el ritmo al dosha o al desequilibrio de dosha que presenten nuestros pacientes.

Al finalizar la formación se realizarán los exámenes prácticos de las técnicas de masaje aprendidas, con la intención de constatar que los objetivos se han cumplido con éxito.





## MODULO 1. CONCEPTOS GENERALES

*Este módulo nos presenta la teoría esencial del Ayurveda, de manera extensa, profundizando en la fisiología humana y en los procedimientos del cuerpo que intervienen en el proceso digestivo.*

- . Introducción al Ayurveda. Origen y filosofía.
- . Los 5 panchamahabootas. Donde se encuentran dentro de nuestro organismo.
- . Los humores corporales o doshas:
  - Vata dosha
  - Pitta dosha
  - Kapha dosha.
- . Los subdoshas:
  - Subdoshas de Vata: Prana, Udana, Vyana, Samana y Apana vayu.
  - Subdoshas de Pitta: Pachaka, Ranjaka, Sadhaka, Alochaka y Bhrajaka pitta.
  - Subdoshas de Kapha: Bodhaka, Kledaka, Avalambaka, Tarpaka y Sleshaka Kapha.
- . La constitución o prakruti.
  - Vata prakruti
  - Pitta prakruti
  - Kapha prakruti
- . Cuestionario y ficha de paciente.
- . Concepto de Dhatu o tejido. Los siete Dhatus. Explicación de cada uno de ellos.
- . Los Srotas o canales.
  - Sistema de ingreso de nutrientes en el cuerpo: Pranavaha srotas, Annavaha srotas, Udakavaha srotas.
  - Sistemas que nutren los tejidos: Rasavaha srotas, Raktavaha srotas, Mamsavaha srotas, Madavaha srotas, Asthivaha srotas, Shukravaha srotas.
  - Sistemas de eliminación de desechos: Swedavaha srotas, Purushavaha srotas, Mutravaha srotas.
  - Sistemas exclusivos femeninos: Stanyavaha srotas, Arthavavaha srotas.
  - Sistema Mental: Manovaha srotas.
- . Gurvadi guna. Grupo de diez parejas de cualidades opuestas.
- . Los tres malas. Productos de deshecho.
- . Concepto de agni:
  - Diferentes tipos de Agni.
  - Diferentes funciones.
- . Concepto de Ama:
  - Donde se localiza en nuestro organismo +Cómo eliminarlo.



## MODULO 2. CONCEPTOS SOBRE DIETA AYURVÉDICA.

*Conceptos esenciales dentro de la alimentación según el Ayurveda. Un módulo compuesto por pautas, reglas y líneas que nos ayudan a tener una alimentación lo más saludable posible.*

- . Rasas. Los 6 sabores.
- . Concepto de Virya. Potencia
- . Concepto de Vipaka. Efecto posdigestivo.
- . Tipos de dieta:
  - Satvica
  - Rajásica
  - Tamásica.
- . Reglas básicas a tener en cuenta en nuestra alimentación.
- . Incompatibilidades alimentarias.
- . Las cuatro estaciones. Cómo afecta el cambio de estación a los doshas.
- Recomendaciones alimentarias.
- . Fórmulas para ayudar a desintoxicar el organismo.
- . Alimentación adecuada durante el embarazo y el puerperio.
- . Ejercicios prácticos que ayudarán a ir asentando los conocimientos.

## MODULO 3. ANÁLISIS DE LOS ALIMENTOS.

*Módulo que recoge las características más importantes de los alimentos que conforman nuestra dieta: el sabor, dosha que aumenta o disminuye, efecto digestivo, potencia, atributos, actuación sobre el fuego digestivo, los tejidos y los productos de deshecho.*

- . Verduras
- . Frutas
- . Cereales
- . Legumbres
- . Frutos secos
- . Lácteos
- . Carnes y pescados
- . Aceites
- . Especias

## MODULO 4. COCINA AYURVÉDICA.

*Este módulo lleva a la práctica todo lo aprendido durante el curso. Mediante la elaboración de recetas ayurvédicas que elaboraremos y degustaremos.*

- Elaboración de diferentes infusiones para equilibrar doshas.
- Elaboración de Ghee.
- Elaboración de Garam masala.
- Menús completos:
  - . Menú para equilibrar el primer chakra.
  - . Menú para equilibrar el segundo chakra.
  - . Menú para equilibrar el tercer chakra.
  - . Menú para equilibrar el cuarto chakra.
  - . Menú para equilibrar el quinto chakra.
  - . Menú para equilibrar el sexto chakra.
  - . Menú para equilibrar el séptimo chakra.

**DURACIÓN**

La formación consta de 100 créditos entre clases presenciales más el trabajo y práctica que los alumnos deberán realizar de manera individual para poder aprobar el examen.

Las clases presenciales se impartirán un sábado al mes, durante 6 meses.

Horario: de 10:00 a 19:00

**ESTRUCTURA DEL CURSO**

La estructura de cada una de las clases es la siguiente:

- Dedicamos las primeras horas de la mañana para impartir la teoría más compleja y difícil de entender.
- Cortamos sobre las 12:30 y comenzamos con la elaboración de los menús.
- Comemos todos juntos las recetas elaboradas para poder sentir los beneficios en nuestro organismo.
- Dedicamos dos horas más a la teoría más sencilla o los ejercicios prácticos.

**REQUISITOS**

Esta formación está dirigida a todos los profesionales de la salud que deseen ampliar sus conocimientos.

También se valorará la admisión a aquellas personas que estén comenzando su andadura en el campo de las terapias alternativas.

**OBJETIVOS**

1. Conocer y entender claramente los conceptos teóricos de la medicina ayurvédica, aquellos referentes a la fisiología humana como los que intervienen en el proceso digestivo. Saber identificar con exactitud el dosha o constitución de nuestros pacientes. Distinguir los conceptos específicos de la dieta ayurvédica, así como las pautas a seguir.
2. Capacitarnos para poder realizar una dieta saludable, manteniendo los principios del Ayurveda a nuestros pacientes.
3. Incorporar en nuestra cocina alimentos y especias que ayuden a depurar nuestro organismo y llevar una alimentación sana y equilibrada.

Al finalizar la formación se realizará un examen para constatar que los objetivos se han cumplido con éxito.



## 03. FORMACIÓN EN TRATAMIENTOS AYURVÉDICOS



### MÓDULO 1. TEORÍA DE LOS TRATAMIENTOS AYURVÉDICOS

- . Presentación teórica de los diferentes tratamientos ayurvédicos.
- . Beneficios y contraindicaciones.
- . Aplicación según el desequilibrio de doshas.

### MÓDULO 2. PRÁCTICA DE LOS TRATAMIENTOS AYURVÉDICOS

- . **Udvaltana:** Masaje vigoroso con polvos secos medicinales en todo el cuerpo, que incrementa la fuerza, mejora la salud de la piel y reduce tejido graso. Indicado para casos de obesidad, celulitis y retención de líquidos.
  - . **Pindasweda:** Es el procedimiento mediante el que se fomenta y olea todo el cuerpo aplicando fricciones enérgicas con sacos pequeños de tela, rellenos de diversas sustancias. Eficaz frente a enfermedades que cursan con dolor, inflamación y rigidez.
  - . **Shiroabhyanga:** Es el tratamiento ayurvédico de cabeza, técnica en la que se olea y masajea suavemente la cabeza y parte alta de la espalda durante una hora y quince minutos. Imprime vitalidad a la mente y el cuerpo, ayuda a mejorar la vista y la memoria y equilibra las glándulas hipófisis y pineal. Ayuda enormemente a los desequilibrios de Vata, ya que calma el sistema nervioso, ayudando en casos de estrés, ansiedad, insomnio, etc.
- Shyropichu:** Consiste en aunar la técnica del shyroabyanga a la aplicación de aceite caliente constante en la fontanela anterior. Para potenciar los efectos de esta técnica cuando hay grandes desequilibrios de Vata.
- . **Nasya:** Procede del término en sánscrito "nassa" que significa nariz. Consiste en aplicar gotas de aceite medicadas en los orificios nasales para prevenir principalmente enfermedades de los ojos, la nariz y los oídos. Tiene un efecto rejuvenecedor.

## 03. FORMACIÓN EN TRATAMIENTOS AYURVÉDICOS



. **Karnapoorana:** Consiste en llenar los pabellones auditivos con aceite de sésamo caliente durante un tiempo. Cuando se aplica regularmente, reduce el dolor y la rigidez localizadas en el cuello y mandíbulas. Es un tratamiento indicado para algunas enfermedades de oído (vértigos, acúfenos) además ayuda a aliviar cefaleas y dolor de cabeza.

. **Bastis:**

**Kati basti:** Es una técnica de aplicación de aceite caliente sobre una zona articular, en este caso, "kati" que significa, zona lumbar. Esta técnica se puede realizar sobre diferentes articulaciones, región cervical "manyabasti", articulación de la rodilla "janubasti", etc. con el objetivo de reducir la hinchazón y dolor en la zona tratada. Está indicada para tratar la artrosis lumbar, escoliosis lumbar, hernia discal y lumbociática.

**Netra basti:** Consiste en administrar y mantener un fluido untuoso sobre los ojos. Es una técnica indicada para nutrir los ojos, aliviar los síntomas de cansancio y sequedad (ojeras, arrugas, etc.) y tratar algunas enfermedades oftalmológicas.

. **Masaje ayurvédico para embarazadas:** Es un masaje de cuerpo entero con pasos y técnicas, que ayudarán enormemente a calmar y aliviar sus dolores. Enseñaremos también los puntos de riesgo que no deben tocarse y zonas en las que debemos trabajar con más cuidado.

. **Shantala:** Es el arte tradicional de masaje para bebés. Una técnica precisa que ayuda a fortalecer el vínculo con ellos, disminuir los cólicos, fomentar el sueño y aumentar la calma.

# 03

## 03. FORMACIÓN EN TRATAMIENTOS AYURVÉDICOS

### DURACIÓN

La formación consta de 70 créditos entre clases presenciales y la práctica que los alumnos deberán realizar en casa.

Las clases presenciales se impartirán un sábado al mes, durante 4 meses.

Horario: de 09:30 a 14:00 y de 15:00 a 19:00

### ESTRUCTURA DEL CURSO

La estructura de cada una de las clases es la siguiente:

- Parte teórica del tratamiento
- Parte práctica

### REQUISITOS

Esta formación está dirigida a todos los terapeutas o estudiantes de Ayurveda que deseen ampliar sus conocimientos.

Necesario tener una base teórica de Ayurveda para poder cursar la formación.

### OBJETIVOS

1. Saber diagnosticar los diferentes tratamientos.
2. Poderlos realizar con destreza.



# Ayurveda

*Ayurveda, significa "conocimiento de la vida". Vida que comienza a gestarse en el vientre, dando fruto a un ser que al igual que una flor, necesitará espacio, aire, agua, fuego y tierra para crecer y llevar una vida plena.*

Aunque mis estudios de Ayurveda comienzan un tiempo antes, mi verdadera pasión por esta ciencia comienza con el nacimiento de mi primer hijo, porque de la mano de él observo el concepto de vida desde el origen, yentiendo que somos un cuerpo, ligado a unas emociones y a una energía que lo conforma todo.

Comienzo a observar desde la inocencia y la pureza la realidad de las doshas que ocupan su cuerpo y mueven sus emociones, y por fin los consigo entender. Desarrollo en él los masajes, la dieta, el yoga, las meditaciones, y comprendo los beneficios y la transformación que lleva consigo.

Desde el sentimiento de amor que nos ocupa la maternidad y la admiración cada vez más grande por esta ciencia, decido comenzar las formaciones de Ayurveda, al principio con pequeños seminarios para poco a poco ir ampliando a formaciones más extensas.

Por este motivo la formación que hoy en día imparto desde Shakti, está llena de esta energía y de esta profunda admiración. Intento con cada curso que los alumnos se empapen también de ella, la conozcan en profundidad, la puedan desarrollar ampliamente y por supuesto que no se convierta sólo en una herramienta de trabajo, sino también en una manera de entender la vida.

La teoría no son sólo palabras que aprender para el examen, es el conocimiento de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra energía, que aprenderemos a desarrollar mediante los masajes.

Dos técnicas de masaje, una que realizamos en camilla, Abhyanga, donde los aceites y la destreza de las manos ocupan un lugar fundamental. Una técnica de masaje que requiere además de un grado importante de implicación debido a sus manipulaciones profundas y vigorosas. Y por supuesto un buen grado de habilidad, puesto que estimulamos los puntos energéticos o marmas del cuerpo. Realizando un trabajo global.

Y otra técnica realizada en suelo, el masaje Yoga Ayurvédico. Desarrollado en Pune, India, por Kusum Modak. Y que tuvo la suerte de aprender de manos de uno de sus discípulos Shadu Lindem. Este masaje ha sido concebido para llegar a los niveles musculares más profundos permitiendo así deshacer las corazas corporales que se forman como consecuencia de emociones que no han sido liberadas y que se manifiestan a nivel físico en forma de contracturas, dolor y rigidez.

Seguimos adentrándonos en uno de sus pilares más fuertes la dieta y la cocina. Desarrollando una formación muy completa donde conocer la fisiología humana desde el punto de vista ayurvédico y los procesos del cuerpo en los que interviene la digestión. Una digestión no sólo de alimentos sino también de conocimientos y emociones. Cuando aprendemos a cuidar, depurar y nutrir nuestro cuerpo desde dentro, los beneficios son mucho mayores. Es por lo tanto el objetivo de esta formación poder construir dietas específicas e individuales siguiendo sus premisas. Y por supuesto llevar todo el conocimiento a la cocina, aprendiendo a cocinar sus especias y platos.

El último nivel de la formación son los tratamientos ayurvédicos, que nos abren un gran campo de acción cuando los doshas se desequilibran y dan lugar a ciertas enfermedades. Siempre utilizando técnicas sencillas y amables, técnicas milenarias, que gracias al conocimiento del Ayurveda volvemos a recuperar.

Intento cada año con estos cursos formar a los alumnos, ofreciendo todo el conocimiento y la experiencia que he ido adquiriendo estos años transmitiendo siempre la admiración y el amor que considero fundamentales para poder trabajar con personas.

**Muchas gracias  
por vuestro tiempo :)**

**MASAJE AYURVÉDICO**

Eva Fernández Morueco



<http://www.shaktiayurveda.es>

