

Los Secretos Espirituales del Ayurveda

Parte 2

Capacitación con Yogi Sarveshwarananda Giri

En esta segunda parte del curso, se estudia una de las herramientas más fundamental para el auto-conocimiento y auto-cuidado en Ayurveda: el sistema de los *doshas* (perfil bio-mental).

CURRICULUM

SECTION 1: Historia de las tipologías

- 1 Introducción y *Mantra Gayatri*
- 2 Evolución de las tipologías
- 3 El sistema original de las castas

SECTION 2: El sistema de los *doshas*

- 1 Estiramiento yóguico
- 2 Las dos triadas de la creación: *doshas* y *gunas*
- 3 Los tres *doshas*
- 4 *Dosha vata*
- 5 *Dosha pitta*
- 6 Masaje relajante
- 7 *Dosha kapha*
- 8 Las tres frases 'mágicas'

SECTION 3: Aplicación practica

- 1 Los tres relojes cósmicos
- 2 Autoevaluación
- 3 Evaluando otra persona
- 4 *Prakriti* y *vikriti*
- 5 ¡Cuida a tu *vata* primero!
- 6 *Gayatri mantra* y conclusión