

Los Secretos Espirituales del Ayurveda

Parte 4

Capacitación con Yogi Sarveshwarananda Giri

Profundizamos nuestra comprensión de los doshas y de las gunas, y estudiamos dos nuevos conceptos:

- 1) las esencias vitales
- 2) el fuego digestivo (*agni*)

Y comenzamos el estudio del yoga de la mente con el análisis de los 24 principios de la creación.

CURRICULUM

SECCIÓN 1: Revisitando los *doshas*

- 1 La vida nos dio una mano de cartas, ¿cómo las jugamos?
- 2 Características del *dosha vata* y como regularizarlo
- 3 Las 10 combinaciones posibles de los *doshas*
- 4 Características del *dosha pitta* y como regularizarlo
- 5 Características del *dosha kapha* y como regularizarlo
- 6 Los *doshas* de los animales - *vata*
- 7 Los *doshas* de los animales - *pitta*
- 8 Los *doshas* de los animales - *kapha*
- 9 La terapia de la vaca

SECCIÓN 2: Revisitando las *gunas*

- 1 Clase de Hatha Yoga
- 2 Llenar el cuestionario de las *gunas*
- 3 Las *gunas* y los *nadis*
- 4 El misterio dentro de la *sushumna*
- 5 Introducción a los 24 elementos de la creación
- 6 Las 13 combinaciones posibles de las *gunas*
- 7 Relación entre *mahabhutas* y *gunas*
- 8 Relación entre *mahabhutas* y *chakras*
- 9 Como se propagan las *gunas*
- 10 El *Bhagavad Gita* y las *gunas*
- 11 Los cinco estados de la mente
- 12 Tipos de discípulos de acuerdo de las *gunas*

13 El misterio de Judas

14 Las *gunas* en el reino vegetal y animal

SECCIÓN 3: Las esencias vitales y el *agni*

1 Bendición de la comida

2 Las esencias vitales

3 El fuego digestivo (*agni*)

4 Remedios yóguicos y ayurvédicos para despertar el *agni*

SECCIÓN 4: Introducción al yoga de la mente: los 24 principios de la creación

1 Diferencia entre la psicología occidental y oriental

2 Introducción a las 4 funciones de la mente

3 Los instrumentos externos (*bahir karana*)

4 Canto mnemotécnico de los poderes divinos asociados con los *chakras*

5 Los instrumentos internos (*antah karana*)

6 La historia metafórica del Escape de la Ciudad de 10 Puertas

7 Los 4 estadios de conciencia y conclusión