

Cura Ayurveda y Mecánica Articular

DURACIÓN: Un fin de semana al mes durante un año, excepto el mes de agosto (coincidiendo con el Curso de Profesores-I).

MATERIAS: Ayurveda, Técnicas Articulares basadas en el Ayurveda, Ajuste Cráneo Sacral y Actitud Postural.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN:

<https://yogacondharma.com/curso-cura-ayurveda-y-mecanica-articular/>

PROGRAMA

SÁBADO

08:30 Meditación y Mantras

10:00 Ayurveda

11:30 Desayuno

13:30 Técnicas Articulares Ayurvedas

15:30 Descanso

17:00 La Actitud Postural

19:00 Comida - Cena

20:30 Ayurveda

22:30 Meditación y Mantras

DOMINGO

09:00 Meditación y Mantras

10:30 Desayuno

13:00 Ajuste Cráneo Sacral

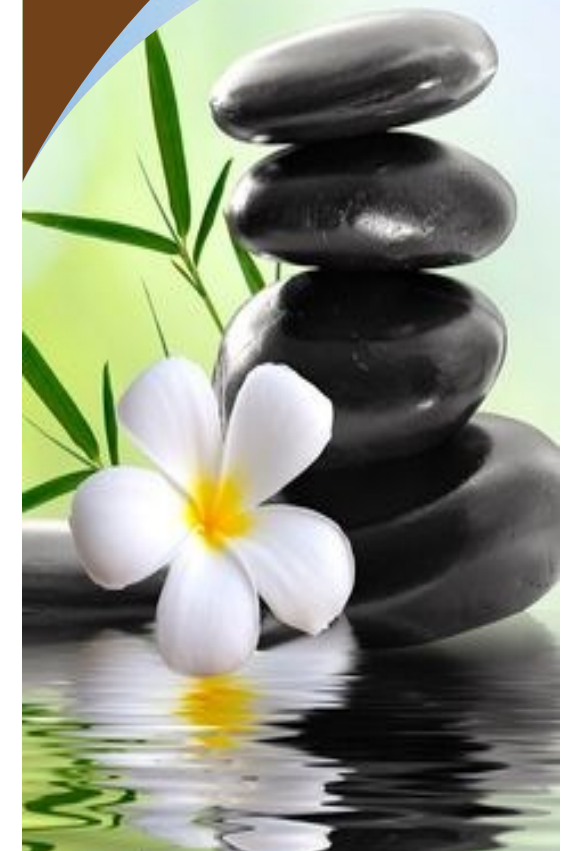
15:00 Despedida



Sanatana Dharma

“Añade a tu vida lo que le falta”

Cura Ayurveda y Mecánica Articular



→ AYURVEDA “La Ciencia de la Salud”

(Por Druva)

Es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raíces proceden de la era de los Vedas y está emparentada directamente con la Ciencia del Yoga. Se fundamenta en la comprensión de la constitución íntima del Ser humano, de la naturaleza de la que forma parte y de las leyes que regulan su funcionamiento. Su objetivo no sólo es curar enfermedades, sino ofrecernos herramientas para construir y reforzar nuestra propia salud, para disfrutar de la vida, sacarle su máximo provecho y facilitar la Realización Espiritual.

Aunque la medicina ayurvédica está basada en la tradición, tiene la flexibilidad suficiente para adaptarse al paso del tiempo, a las circunstancias y a las necesidades de cada individuo. Es un sistema original, sencillo y actual en Occidente, donde comienza a ser conocido y donde continuará creciendo significativamente en el futuro. Como sistema de salud está reconocido por la Organización Mundial de la Salud.

→ TÉCNICAS ARTICULARES BASADAS EN EL AYURVEDA

(Por Bharat)

Es un drenaje de las articulaciones sinoviales de las extremidades inferiores y superiores, de las diferentes cinturas o diafragmas (pélvico, respiratorio, escapular o faríngeo), movilidad cervical y contactos craneales. Estas articulaciones, que no están vascularizadas, sufren el deterioro propio de la limitación de sus movimientos naturales; el drenaje supone, por lo tanto, una normalización de las funciones y toda una activación a nivel energético.

→ AJUSTE CRÁNEO SACRAL

(Por Bharat)

Supone la apertura del terapeuta al trabajo sutil y profundo sobre el Movimiento Respiratorio Primario (MRP). Este movimiento es consecuencia del metabolismo al unísono de las células y su ritmo o cadencia nos presentan el estado biológico del cuerpo. Desde el movimiento de los huesos craneales, su relación a través de las meninges con el sacro y la omnipresencia en todos los tejidos vivos del cuerpo, sitúan al movimiento como elemento unificador de la expresión de la Vida. Desde la actitud neutra de

escucha del ritmo craneal y conociendo su patología acompañaremos su proceso de normalización, asombrándonos con la sutileza de su práctica y el alcance de su efecto.

→ LA ACTITUD POSTURAL

(Por Pusham)

La Actitud Postural está íntimamente ligada y asociada a nuestra Actitud de Vida. Mostramos y expresamos nuestra actitud interna a través de aptitudes externas. La Actitud Postural hace referencia al gesto “mente-cuerpo” que debemos adoptar tanto en nuestras actividades de la vida diaria, como laborales, deportivas, etc. Todos nosotros nos vemos implicados en algunas de estas u otras actividades a lo largo de cada día y, a veces, muchas de ellas están presentes a lo largo de casi toda nuestra vida. El cómo adoptemos todos estos gestos o posturas va a determinar, no sólo la calidad y rendimiento en todas las facetas de la vida, sino que también, una mala actitud postural va a afectar al funcionamiento de nuestro organismo y, especialmente, a nuestro sistema locomotor (músculos y articulaciones), destacando aquí sus efectos sobre la columna vertebral.