CURSO ONLINE:

Temario

TEMAS: Prana y Pranayamas

Video 01 - pdf 01: introducción

Aprenderás a conocer y practicar tu técnica de repiración conveniente para tu biotipo predominante que se encuentre en desequilibrio -
Te cuento y demuestro como respirar según tu biotipo.
La importancia de la respiración y la energía vital.
Energía vital, como obtenerla, de dónde proviene.

Video 02 - pdf INCLUIDO:

RESUMEN: Con introducción a los pranayamas.
Conceptos y breve demostración de Pranayamas ESPECIFICOS para cada DOSHA.

Lección 1: PDF 1 y video 1

• Kapalabhati o respiración de FUEGO:
PARA Kapha = tierra y agua. | Protección.
• Detalles y práctica.
• Técnica, beneficios y contraindicaciones.

Lección 2: Pdf 2 y Video 2
Nadhi SODHANA: respiración, equilibrante para dosha Vata = aire y éter. | Movimiento.
• Anuloma VILOMA: respiración alternada con kumbakha. (vata)
• Chandra BEDHANA: respiración Lunar relajante. (vata)
• Surya BEDHANA: respiración solar, energizante. (vata/kapha)
• Teoría y PRÁCTICA.
• Técnica, beneficios y contraindicaciones.

LECCIÓN 3: Pdf 3 y video 3
Shetalee y SHIKTARI: respiraciones refrescantes para Pitta = fuego y agua. | Transformación.
• Teoría y PRÁCTICA.
• Técnica, beneficios y contraindicaciones.

Introducción al ayurveda:
Seguir el siguiente orden al acomenzar con el curso.
---->>> video - introducción al ayurveda, FILOSOFIA, ELEMENTOS, GUNAS.

Video1 / primer módulo / VATA, sus elementos y cualidades.
PDF CONTENIDO: Aprenderás sobre como esta conformado el dosha vata, sus cualidades mas relevantes para poder identificarlo. para sumar conocimiento y saber equilibrarlo.

Video2/ primer módulo/ PITTA, sus elementos y cualidades.
PDF CONTENIDO: Aprenderás sobre como esta conformado el dosha pitta, sus cualidades mas relevantes para poder identificarlo. para sumar conocimiento y saber equilibrarlo.

Video3/ primer módulo/ kapha, sus elementos y cualidades.
PDF CONTENIDO: Aprenderás sobre como esta conformado el dosha kapha, sus cualidades mas relevantes para poder identificarlo. para sumar conocimiento y saber equilibrarlo.