

Los Secretos Espirituales del Ayurveda

Parte 5

Capacitación con Yogi Sarveshwarananda Giri

En este curso examinamos:

- Las 5 *koshas* (fundas o envolturas del Ser)
- Las 3 *malas* (productos de desecho)
- Los 5 *pranas* (fuerza vital)
- Los 13 *agnis* (actividades enzimáticas)
- El yoga de las 9 *rasas* (emociones)

CURRICULUM

SECCIÓN 1: Revisitando los 5 elementos

- 1 Todo está relacionado con todo
- 2 El poder de las historias por la sanación
- 3 La metáfora del puente
- 4 Fuerzas y debilidades de los modelos alopático y holístico
- 5 Revisando los 5 Elementos

SECCIÓN 2: Explorando el *agni* (fuego digestivo)

- 1 *Agni* y enzimas
- 2 *Agni* y *doshas* bailan juntos
- 3 Los 3 *agnis* patológicos
- 4 Los 13 *agnis* del cuerpo

SECCIÓN 3: Los 3 *malas* (desechos)

- 1 Clase de Hatha Yoga
- 2 Los 3 *malas* (desechos)
- 3 1er *mala*: *purisha* (heces)
- 4 2do *mala*: *mutra* (orina)
- 5 3er *mala*: *sweda* (sudor)

SECCIÓN 4: Los 5 *pranas* (fuerzas vitales)

- 1 Los 5 *pranas* (fuerzas vitales)

SECCIÓN 5: Los 5 *koshas* (envolturas del Ser)

- 1 Los 5 *koshas* (envolturas del ser)

- 2 Los 3 tipos de *samskaras* (impresiones latentes)
- 3 Encontrando el Ser interior

SECCIÓN 6: Los 9 *rasas* (esencias emocionales)

- 1 Los beneficios de tomar agua del mar
- 2 Introducción a los *rasas*
- 3 La relación entre elementos y *rasas*
- 4 La relación entre *gunas* y *rasas*
- 5 Combinación de *rasas*
- 6 La relación entre *doshas* y *rasas*
- 7 La relación entre *koshas* y *rasas*
- 8 *Rasa* No.1: *Shringaram* (amor)
- 9 *Rasa* No.2: *Hasyam* (alegría)
- 10 *Rasa* No.3: *Adbhutam* (asombro)
- 11 *Rasa* No.4: *Viram* (coraje)
- 12 *Rasa* No.5: *Shantam* (paz)
- 13 *Rasa* No.6: *Raudram* (ira)
- 14 *Rasa* No.7: *Karunyam* (tristeza)
- 15 *Rasa* No.8: *Bhayanakam* (miedo)
- 16 *Rasa* No.9: *Bibhatsam* (disgusto)

SECCIÓN 7: *Rasa sadhana* (manejo yóguico de las emociones)

- 1 Principios generales de la *rasa sadhana*
- 2 Querido *rasa*... ¿Qué quieres enseñarme?
- 3 Personalizando su *rasa sadhana*
- 4 La transformación de los *rasas*
- 5 *Rasas*, música, y colores
- 6 *Rasa sadhana* y neurociencias