

THE

SCIENCE

OF LIFE

AYURVEDA

1.0

MOTHER OF ALL

HEALING



Intro

Ayur= Vida/Longevidad
Veda= Conocimiento/Sabiduría

Origen India -5.000 años

Cuerpo+Mente+Espíritu

Medicina Preventiva

Te has preguntado...



Por qué siempre
tengo frío?



Cómo el/ella se puede
tomar un café en la noche?



No entiendo por qué a mi amigo/a
se le olvida comer?

PRAKRUTI

DOSHAS

NUESTRA CONSTITUCIÓN NATURAL

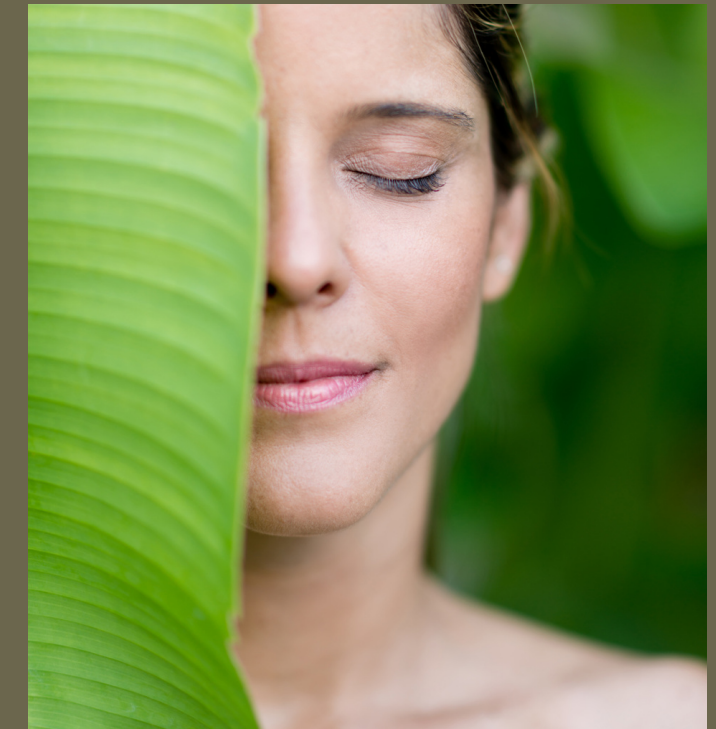


VATA

AIRE + ESPACIO

PITTA

FUEGO + AGUA



KAPHA

TIERRA + AGUA

Tierra = Estructura



Agua= Union



Fuego = Transformación



Pancha Mahabutas

LOS 5 ELEMENTOS MAESTROS



Espacio=Potencial

Aire=Cambio





Somos una creación única

.... En ayurveda no hay "One size fits all"

BREAK 1

RESPIRAR, TOMAR AGUA, ESTIRAR EL CUERPO, ENERGY CHECK (1-5)

POTENCIAL Y CAMBIO



About

VATA

CARACTERISTICAS PRINCIPALES:

- Estructura ligera
- Patrones de digestión y sueño cambiantes
- Piel y pelo con tendencia a ser secos
- Manos y pies frios
- Hablan y se mueven rapido
- Resistencia a la rutina

POTENCIAL Y CAMBIO



About

VATA

BALANCE

–Creatividad, energía elevada, digestión optima, iniciativa, agilidad, espontaneidad.

DESBALANCE

–Insomnio, fatiga, sobre-actividad, constipación, procrastinación

TRANSFORMACIÓN Y COHERENCIA



About

PITTA

CARACTERISTICAS PRINCIPALES

- Estructura media
- Digestión fuerte
- Sueños cortos
- Temperatura corporal caliente
- Inteligencia y rutina
- Directos y precisos

TRANSFORMACIÓN Y COHERENCIA



About

PITTA

BALANCE

–Acogedores, lideres, inspiradores,
constantes, luminosos, valientes

DESBALANCE

–Irritables, Impacientes, Celosos,
Brotes en la piel, Ulceras.

PROTECCIÓN Y ESTRUCTURA



About

KAPHA

CARACTERISTICAS GENERALES

- Estructura pesada
- Cabello fuerte
- Sueño profundo
- Easygoing
- Slow moving

PROTECCIÓN Y ESTRUCTURA



About

KAPHA

BALANCE

-Estabilidad, Consistencia, Fuerza,
Solidaridad, Calma, Lealtad

DESBALANCE

-Lentitud extrema, Apegos,
Sobrepeso, Complacencia

DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA

RELOJ AYURVEDICO

AM

6AM-10AM KAPHA

10AM-2PM PITTA

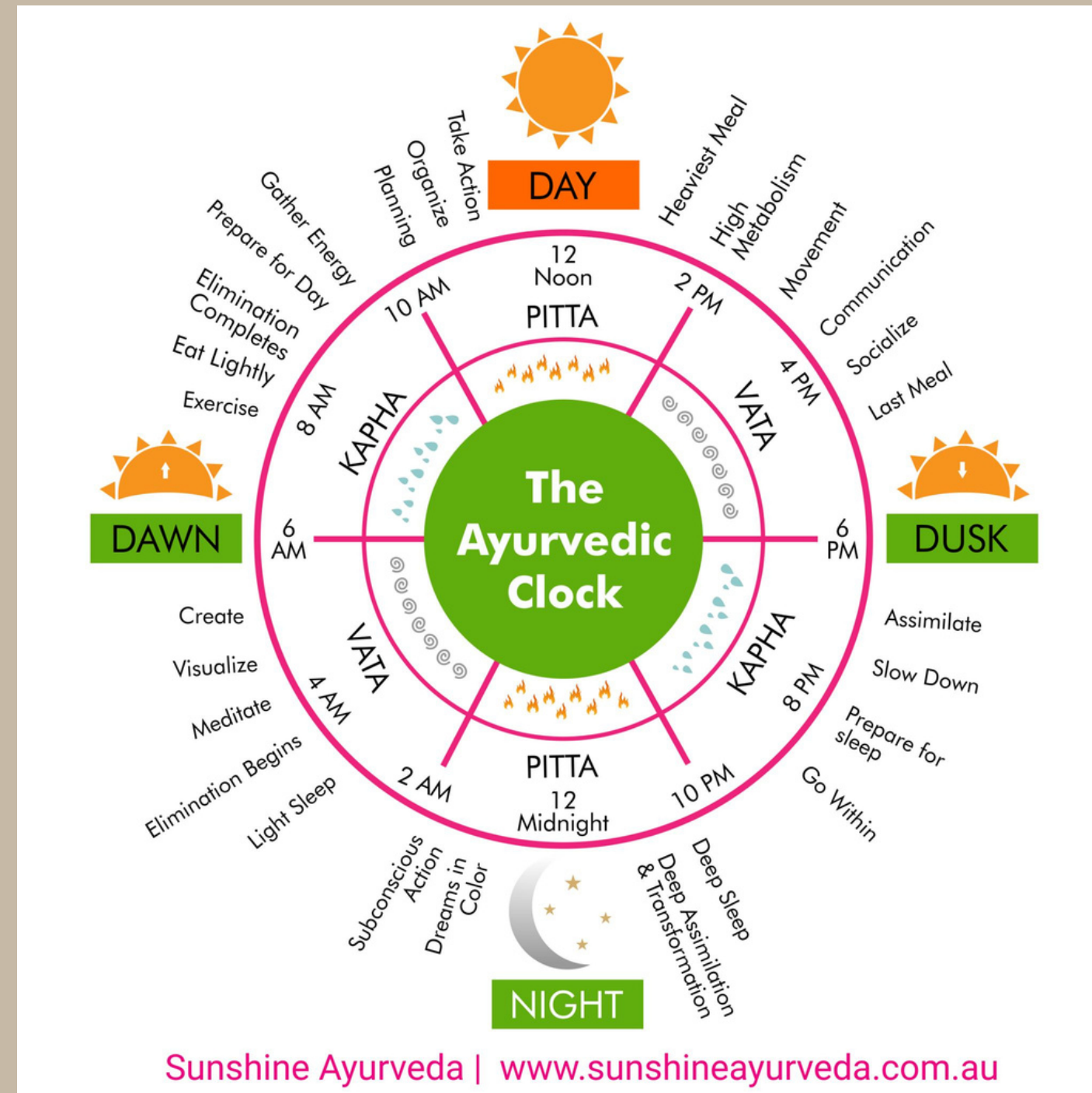
2PM-6PM VATA

PM

6PM-10PM KAPHA

10PM-2AM PITTA

2AM-6AM VATA



BREAK 2

RESPIRAR, TOMAR AGUA, ESTIRAR EL CUERPO, ENERGY CHECK (1-5)

NUTRICIÓN



RESPIRACIÓN



VISUALIZACIÓN



LOS 5 SENTIDOS

SANACIÓN & BALANCE



SONIDO

TACTO





SONIDO

VATA= MUSICA CLASICA, SUAVE (CELLO, MANTRAS)

PITTA= SONIDOS NATURALEZA, FRIOS (LLUVIA, JAZZ)

KAPHA= SONIDOS ALEGRES (TAMBORES, SAMBA)



TACTO

SELF-ABHYANGA

VATA= ACEITE ALMENDRAS

PITTA= ACEITE COCO

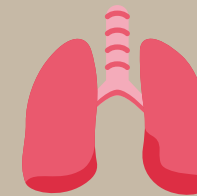
KAPHA= ACEITE MOSTAZA



TACTO



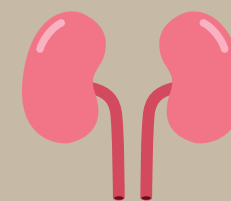
Cerebro=Espacio



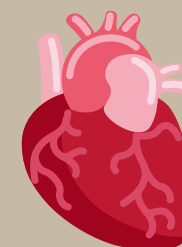
Pulmones=Aire



Intestino = Fuego



Riñones = Agua



Corazón = Tierra



VISUALIZACIÓN

VATA= Colores tierra

PITTA=Colores frescos

KAPHA= Colores y acentos vivos



SABORES

6 SABORES DE AYURVEDA

Dulce –Ácido–Amargo–Picante–Salado–Astringente

VATA

+Salado, Acido, Dulce

–Amargo, Astringente, Picante

PITTA

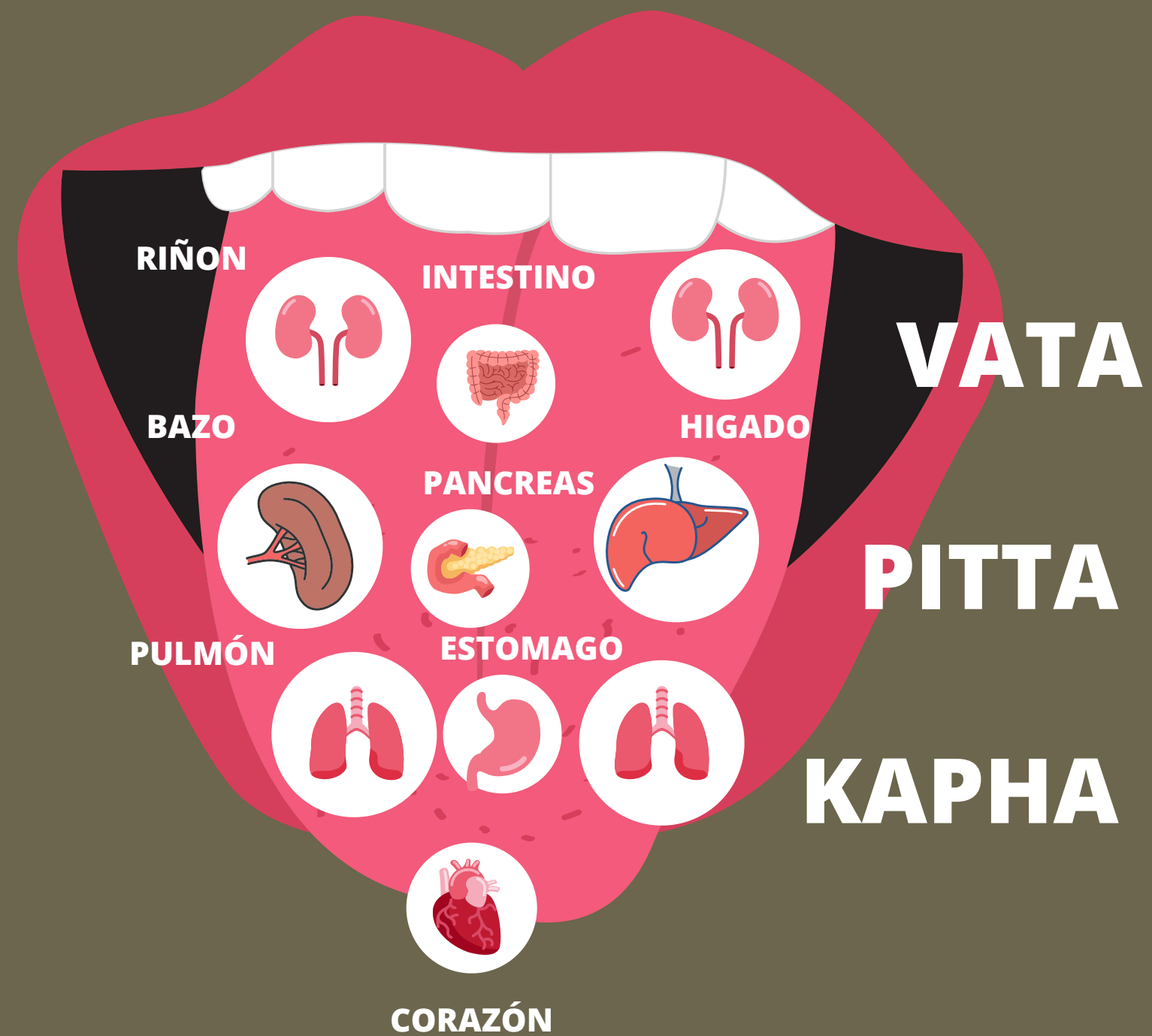
+Amargo, Astringente, Dulce

–Picante, Acido, Salado

KAPHA

+Picante, Amargo, Astringente

–Dulce, Acido, Salado



LA LENGUA

Un Mapa Ayurvédico

Características Lengua

- Lengua delgada, con líneas pronunciadas: V
- Lengua Media, color pronunciado: P
- Lengua ancha, capa blanca: K

Diagnostico

- Coloración Blanca gruesa : Exceso de Kapha
- Tonalidades amarillas : Desequilibrio Pitta
- Tonalidad oscura, café: Desequilibrio Vata



LA LENGUA

IDENTIFICA LA IMAGEN Y EL DOSHA



OLORES

AROMATERAPIA PARA EL BALANCE DE CADA DOSHA

Vata: Olores cálidos, dulces, frutales
–Basil, Naranja, Vainilla.

Pitta: Olores frescos,
–Menta, Jazmin, Lavanda

Kapha: Olores estimulantes con tonos picantes
–Eucalipto, Clavo, Jengibre

EL MOVIMIENTO

BALANCE DE DOSHAS



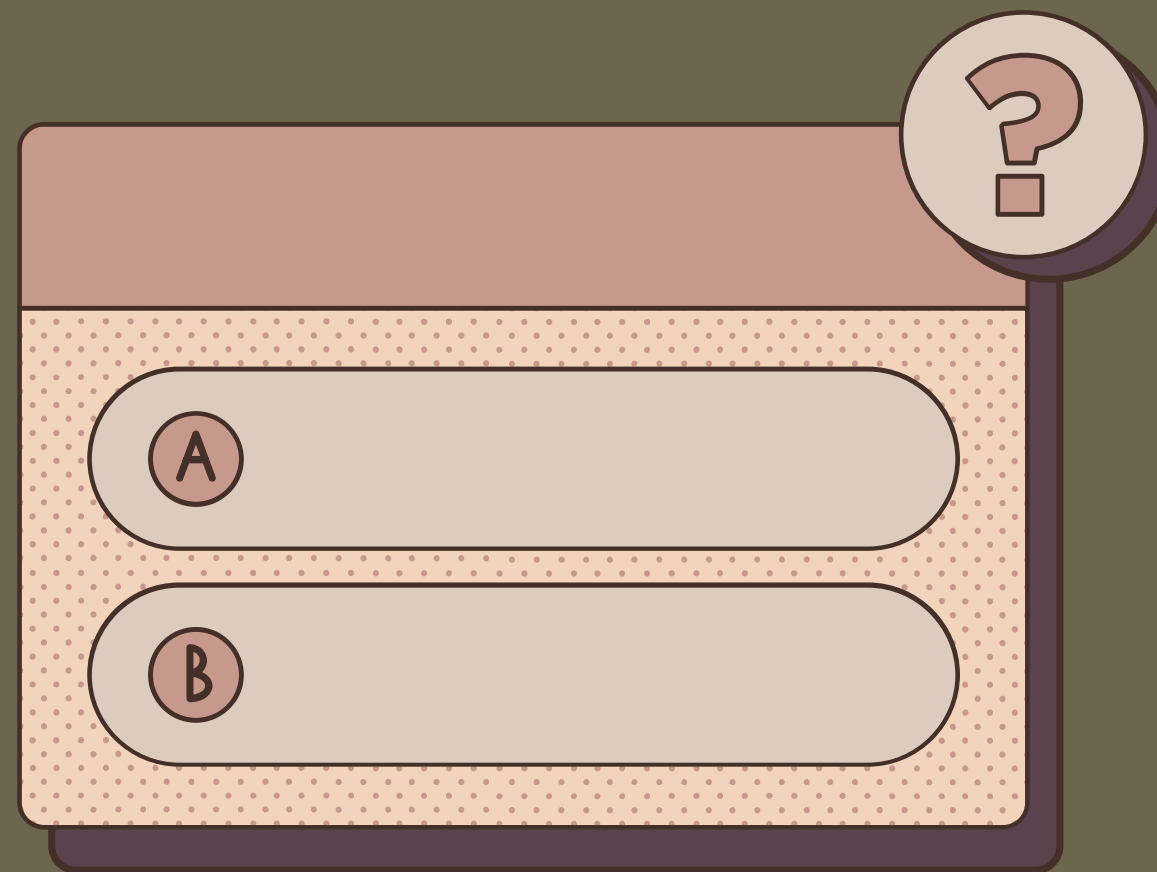
YOGA = TRIDOSHA

- Vata: Baile, caminar, escalar, t'ai chi, bicicleta
- Pitta: Nadar, esquiar, pilates
- Kapha: Tennis, Correr, Aerobicos



VIKRUTI

NUUESTRO ESTADO ACTUAL



TAKE THE QUIZ!