

## MASAJE ĀYURVEDA

- **Asignatura:** Masaje *Āyurveda*.
- **Formación:** Diploma de Especialización en Alimentación y Masaje *Āyurveda*.
- **Idioma:** español.
- **Modalidad:** *online*.
- **Créditos:** 7,65 ECTS.
- **Trimestre:** 3.<sup>er</sup> trimestre.
- **Equipo docente:** Prof. José Luis García.

### 1. REQUISITOS PREVIOS

Mayoría de edad.

### 2. JUSTIFICACIÓN

Los beneficios del masaje ya fueron documentados por los autores clásicos de la medicina *Āyurveda*. Por ejemplo, Vāgbhaṭa argumentaba que la aplicación diaria de masajes con aceite previene y corrige los efectos de la edad, mitiga la fatiga, combate los desórdenes de *vāta* (especialmente en el sistema nervioso), preserva la vista, nutre y fortalece el cuerpo, promueve la longevidad, favorece el descanso y el sueño, y protege la piel.

Pero las técnicas de masaje y oleado ayurvédico también se utilizan en tratamientos específicos, y desempeñan un papel importante en la preparación de *pañcakarma*. Esta es una asignatura eminentemente práctica, en la que el alumno aprende todas las técnicas importantes de Masaje *Āyurveda* a través de la experiencia directa.

### 3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- CE. Capacidad para identificar los principios del oleado en el contexto de las terapias ayurvédicas.
  - R1. El alumno conoce las principales sustancias empleadas, sus beneficios e indicaciones.
  - R2. El alumno es capaz de preparar las sustancias complejas.
  
- CE. Capacidad para practicar las técnicas generales y locales de masaje y oleado.
  - R1. El alumno demuestra habilidades en el manejo de las técnicas generales.
  - R2. El alumno demuestra habilidades en el manejo de las técnicas locales.
  - R3. El alumno participa en el diseño de terapias de oleado y masaje en pacientes con enfermedades comunes, y situaciones fisiológicas especiales (gestantes, puérperas, etc.).

### 4. METODOLOGÍA DOCENTE

El planteamiento docente de los contenidos de Masaje *Āyurveda* gira en torno a las siguientes actividades y distribución temporal:

- Clase teórico-práctica (0,64 ECTS): exposición magistral de los temas por medio de presentaciones en video, donde también se describen sistemáticamente las técnicas de masaje y oleado. Estas presentaciones se complementan con la lectura del texto principal de la materia, junto con las indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. El objetivo es explicar los contenidos clave al alumno. Asimismo, también persigue aportar las bases y orientaciones necesarias para la preparación autónoma de los contenidos por parte del alumno.
- Tutorías: (0,1 ECTS): seguimiento del alumnado a través de la resolución de dudas y problemas relacionados con la materia.

- Estudio individual (7 ECTS): actividades de estudio, práctica, revisión bibliográfica y uso de los demás medios de apoyo al aprendizaje, llevados a cabo por el alumno para la preparación de la evaluación.
- Actividades de evaluación (0,1 ECTS): examen basado en preguntas objetivas de elección múltiple (test). El tutor podrá proponer también ejercicios de ensayo.

## 5. BREVE CURRÍCULO DOCENTE

### **José Luis García Martínez**

#### I. Formación académica:

- Licenciado en Psicología (Universidad Autónoma de Madrid, 1.982-1.987).

#### II. Formación de posgrado:

- Master en Psicosociología (UAM-CAM-CUSP, 1.988-1.990).
- Curso de Especialización en Tratamientos Cognitivo-Conductuales (Centro Bertrand Russell, 1.988-1.989).

#### III. Formación no reglada:

- Máster en Medicina *Āyurveda* (TAI & CEA, 2.013-2.016).
- Formación Superior en Terapia Transpersonal (Escuela Transpersonal, El Escorial, 2006-2007)
- Maestría en Reiki (Alianza Española de Reiki, Madrid, 2.006)
- Monitor de Yoga y Meditación (Escuela Internacional de Yoga, Madrid 2.003-2.005).

#### IV. Docencia:

- Profesor asociado (Universidad Autónoma de Madrid, 1.997-1.998).
- Profesor de Psicosociología en CEPADE (Universidad Politécnica de Madrid, 2.009-act).

- Profesor de Psicosociología (Universidad Complutense de Madrid, 2.010-2.012).
- Profesor de Terapias Manuales y Nutrición (Escuela Internacional de Yoga, 2.014-act).
- Profesor de Masaje Āyurveda (TAI & CEA, 2.014-act.).

**V. Otra experiencia profesional:**

- Terapeuta Āyurveda en programas de *pañcakarma* (Balneario El Bosque y Ecocentro, 2.009 - act.).

**6. DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS**

1. Presentación.

- Presentación de la materia.
- Bibliografía y otros recursos.
- Evaluación.

2. El masaje ayurvédico.

- Principios del oleado o *snehana*.
- Sustancias: aceite *ghee*, *majjā* y *vasa*.

3. Técnicas de oleado general.

- Oleado o *abhyāṅga*.
- Oleado por fluido o *kayaseka*.
- Oleado y fomentación del cuerpo con “pindas”.
- Masaje con polvos secos o *udvartana*.

4. Técnicas de oleado local.

- Oleado y masaje de la cabeza: *śirobasti*, *śiroabhyāṅga*, *śirodhārā*.
- Oleado y masaje de la cara.
- Oleado del ojo: *netrabasti*, *aschyotan*, *anjana*.
- Oleado del oído o *karṇapooran*.

- Oleado de la cavidad oral o *gaṇḍūṣa*.
- Oleado del tórax o *hṛdbasti*.
- Oleado de la región lumbar o *katibasti*.
- Oleado por emplasto o *lepa*.

#### 5. Masaje aplicado.

- Oleado durante la gestación y el puerperio.
- Oleado en el embarazo normal.
- Oleado en problemas frecuentes de la gestación.
- Oleado durante el parto y el puerperio.
- Oleado del lactante o *shantala*.
- El oleado en enfermedades comunes.

#### 7. BIBLIOGRAFÍA

- Bhisagratna, K.K. (Trad. Ed.). (2.002). *Suśruta Samhitā* (2<sup>nd</sup> ed.). Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office.
- Dash, B. (1.992). *Massage Therapy in Ayurveda*. New Delhi: Concept Publishing Company.
- Kunte, A.M., Navre, R.S. (Trad.); Harisastri, B., Paradkar, V., (Ed.). (1.982). *The Astangahrdayasamhita, with the Sarvangasundara Commentary and of Arunadatta and the Ayurvedarasayana Commentary of Hemadri*. Varanasi: Chaukhambha Orientalia.
- Sharma, P.V. (Trad. Ed.). (2.003). *Caraka Samhitā. Agniveśa's treatise refined and annotated by Caraka and redacted by Dṛḍhabala*. Varanasi: Chaukhambha Orientalia.