

MASAJE ĀYURVEDA

- **Asignatura:** Masaje Āyurveda.
- **Formación:** Diploma de Especialización en Alimentación y Masaje Āyurveda.
- **Idioma:** español.
- **Modalidad:** presencial.
- **Créditos:** 9,55 ECTS (239 horas, de las cuales 64 son lectivas presenciales).
- **Semana:** 2.^a - 4.^a semana.
- **Equipo docente:** Dra. Shruti Vaidya.

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 (2,40 ECTS): exposición magistral de los fundamentos y la teoría de las técnicas, junto con las indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Práctica de cada técnica para adquirir una percepción completa del oleado y las manipulaciones. El objetivo de estas clases es presentar los contenidos de manera práctica, y aportar las bases 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): evaluación continua y examen teórico o práctico.

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- 2.018).

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 *hr̥dbasti*.

- 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

- Bhashagratna, K.K. (Trad. Ed.). (2.002). *Suśruta Samhitā* (2nd 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 Astangahridayasamhita, 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.