



...

WORKBOOK

Bienvenido a la experiencia de reconectar con el PODER que tiene tu Cuerpo Físico. El trabajo sobre el cuerpo favorece el dominio y desarrollo de la Mente. El Cuerpo tiene la capacidad de actuar y sanar por sí mismo. Aprende a respirar, estirar, relajar e incorporar el Movimiento del cuerpo en tu rutina diaria.

- ✓ Guarda este archivo
- ✓ Organiza y reserva tu espacio para recibir tus clases sin interrupción
- ✓ Destina 20 minutos al día para trabajar en este workbook y las tareas sugeridas.



...

ME PRESENTO



Mi nombre es Adriana Durán, desde el año 2011 he dedicado mi vida a trabajar y estudiar en temas relacionados a la calidad de vida y la prevención. Soy madre, emprendedora y deportista. Realicé mis estudios como Facilitadora de Ayurveda en el Wah, y aún continúo estudiando. Mi gran pasión ha sido el deporte, por lo que he experimentado en mi cuerpo los beneficios del Ayurveda en el ejercicio. Actualmente soy parte del equipo Académico del Whole Health, Directora de la marca que lleva mi nombre, y líder en la distribución y comercialización de productos japoneses de prevención. Para unirte a nuestra comunidad, beneficiarte de nuestros espacios gratuitos y estar al día con este camino de vida sólo debes seguirnos en nuestras redes.



...

QUÉ ES AYURVEDA?

Es una medicina de autosanación reconocida por la OMS que se la conoce como la Ciencia de la Vida. Y sí es una ciencia donde tu camino a cambiar hábitos para el cuerpo o la mente, sanarte, conocerte son un paso a paso que se diseña para que cada herramienta se integre a tu vida cotidiana. Es un camino para comprender la vida y conocer cómo transitarla que incluye romper creencias, identificar tus aprendizajes, herbología, sanar relaciones, desintoxicación, espiritualidad universal, equilibrio de las emociones, mindfulness, manejo de la energía y la inmunidad, entre muchos otros temas y uno de ellos, la Abundancia.

Nuestros 7 principios te servirá conocerlos para que semana a semana integres uno de ellos en tu vida.

- 1** Nuestro estado natural es el bienestar espiritual, emocional y físico donde nuestro cuerpo tiene la inteligencia de recordarlo.
- 2** Todo lo que está presente en tu vida es una oportunidad de aprendizaje.
- 3** La auto observación y salir de tu zona cómoda son el corazón para tu trascendencia y salud.
- 4** Comprender la relación entre los síntomas de tu cuerpo, las circunstancias de tu vida y tus aprendizajes pendientes nos permite tener paz.
- 5** Los tres ingredientes para la vida feliz y sana son: cuidar nuestra energía vital y nutrir la mente con la información de sabiduría y entrenamiento.
- 6** La naturaleza y sus cinco elementos son nuestros maestros.
- 7** No sabemos nada (la realidad es tan grande que, incluso teniendo herramientas y sabidurías milenarias, compartimos la importancia de mantenernos en humildad y receptivos a comprender la verdad universal con mayor entendimiento).

Este workbook es tu espacio sagrado de trabajo, no deberás entregarlo a nadie, escribe y libera ideas y emociones como en un diario privado.

Me Comprometo a completar este curso en:

- 4 días en dos semanas
- 4 días en 1 mes
- 8 días en un mes

Otro (escribe aquí tu tiempo y días de compromiso)

.....

• • •

PRIMER DÍA DE ENTRENAMIENTO: VUELVE A RELACIONARTE CON TU CUERPO COMO CUANDO ERAS NIÑO/A

Me comprometo a mirar la vida durante todo un día integrando el principio (revisa los principios de la introducción de este workbook y elige uno)

¿Por qué me he desconectado de mi Cuerpo?

.....
.....

¿De qué formas se comunica mi Cuerpo conmigo?

.....
.....

¿Qué me pide mi Cuerpo Físico hoy?

.....
.....
.....

¿Qué relación he tenido con mi Cuerpo Físico durante la Cuarentena?

Escribe de qué manera te relacionaste durante la pandemia con tu Cuerpo Físico.

CON RESPECTO A	CÓMO ME HE SENTIDO /ALGÚN SÍNTOMA EN EL CUERPO
Energía
Emociones
Movimiento
Alimentación
Sueño

Me comprometo a sentir mi Cuerpo durante todo un día, intentando ESCUCHARLO. RESPIRANDO Y MOVIÉNDOME CON CONSCIENCIA

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Realiza 5 respiraciones profundas al despertar, antes de levantarte de la cama. Mientras respiras mueve los dedos de pies y manos, el cuello suavemente, aprieta las piernas y brazos para sentirlos.
- Práctica esto **TODAS LAS MAÑANAS** durante una semana.

¡FELICITACIONES HAS COMPLETADO TU PRIMER DÍA DE ENTRENAMIENTO PARA RE CONECTAR CON TU CUERPO FÍSICO!

• • •

SEGUNDO DIA DE ENTRENAMIENTO: TU CUERPO FÍSICO COMO "SER INDIVIDUAL"

Me comprometo a mirar la vida durante todo un día integrando el principio (revisa los principios de la introducción de este workbook y elige uno)

¿Qué acciones hace tu Cuerpo todos los días, sin que tú dirijas o seas consciente? Por ejemplo: LATIR

.....

.....

.....

.....

.....

Es muy fácil olvidar o confundir las necesidades del Cuerpo. Contesta de manera sincera, enfocándote en cómo lo estás haciendo hoy:

¿Me alimento cuando siento hambre, dentro de horario, o pico durante el día?

¿En la noche, me duermo cuando siento que se cierran mis ojos, o hago lo posible por mantenerme despierto, no me da sueño y prefiero trabajar de noche?

¿Me siento físicamente tieso o flexible?

¿Tengo algún dolor constante o me siento sin dolores físicos?

¿Tengo algún hábito de ejercitar y mover el cuerpo, o soy sedentario?

¿Puedo reconocer mis estados de ánimo durante el día y qué los provoca?

¿Me cuesta subir de peso o gano peso fácilmente?

¿Soy feliz con mi cuerpo físico, lo respeto y admiro?

Aprender ciertas posturas de Yoga (Asanas).

La relación entre mi cuerpo y mis emociones es muy estrecha. *Intenta distinguir una emoción que estás experimentando este momento, observa, escríbela y elige una postura. Pon tu cuerpo en la postura por 2-3 minutos, puedes hacer las dos posturas; deja fluir tu respiración. Luego revisa qué pasó con tu cuerpo y tu emoción, anota cómo te sientes después de la postura.*

Postura de la pinza de pie / *Utanassana*



1. Suministra sangre a la parte superior del cuerpo, que favorece la dinámica sensorial, la glándula tiroides y el cerebro.
2. Aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.
3. Ejerce un profundo masaje intraabdominal, favoreciendo todas las vísceras y órganos de la actividad abdominal.
4. Estira y revitaliza muy vigorosamente todos los músculos y nervios posteriores del cuerpo, así como el tendón de la rodilla.
5. Favorece en general toda la columna vertebral y previene sus trastornos.
6. Elimina tensiones psicósomáticas.

Postura perro que mira hacia abajo / *Adho mukha svanasana*



1. Mejora la digestión.
2. Elimina la tensión y alivia el estrés.
3. Estira y mejora la flexibilidad.
4. Mejora la circulación sanguínea de todo el cuerpo.
5. Calma la mente

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Practica 2 posturas de yoga, 2-3 minutos, **TODOS LOS DÍAS**, 2 veces al día (al despertar y antes de dormir). Conecta con el sentir de tu cuerpo y tu mente luego de las posturas.x

¡FELICITACIONES HAS RECIBIDO INFORMACIÓN DE SABIDURÍA, HAS DADO LUZ Y CONCLUIDO EL SEGUNDO PASO!

• • •

**TERCER DÍA DE ENTRENAMIENTO:
LAS EMOCIONES Y EL CUERPO FÍSICO**

Aprende a estirar.

Me comprometo a mirar la vida durante todo un día integrando el principio
(revisa los principios de la introducción de este workbook y elige uno)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

El estiramiento influye en los niveles profundos del cuerpo, fortalece los músculos, los tonifica y revitaliza, los alarga y dota de flexibilidad, al tiempo que los libera de crispaciones y tensiones. El estiramiento propicia la relajación profunda, desbloquea, mejora el riego sanguíneo y fortalece músculos y nervios. Experimenta una sensación de vitalidad a través del estiramiento.

1.¿Con qué frecuencia estiras tu cuerpo? La flexibilidad que das a tu cuerpo recibe tu mente también. Así como ejercitas, vives.

.....

.....

.....

2.¿Has tenido lesiones? El estiramiento es vital para prevenir lesiones. Las lesiones tienen una estrecha relación con las emociones.

.....

.....

.....

¡EXCELENTE! Cada día tienes mayor conexión con tu Cuerpo!El gran reto está en escucharlo y apoyarlo en su proceso. Observar las necesidades naturales del cuerpo y respetarlas, conectar con las emociones que el cuerpo me da.

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Practica una sesión de 10-15 minutos de estiramientos 3 veces por semana.
- ¡Estás muy cerca de concluir tu ENTRENAMIENTO!

• • •

CUARTO DÍA DE ENTRENAMIENTO: TU CONSTITUCIÓN/ DOSHA, Y LO QUE LE VA MEJOR A TU CUERPO.

Desde la perspectiva del Ayurveda cada individuo es único y tanto la dieta como el ejercicio deben ser personalizados. Lo que a un individuo le hace bien, por más saludable que sea, no necesariamente le va bien a otro. El ejercicio también requiere una orientación individual.

¿Normalmente con cuál de los siguientes comportamientos te relacionas más? Explica.

- Impaciencia
- Enojo
- Disperso
- Apego
- Servicial
- Organizado
- Calmado.....
- Libre
- Entusiasta

Si practicas alguna Actividad Física, describe cuál de las siguientes cualidades consideras que tienes más: Velocidad, Fuerza, Resistencia. Explica por qué.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si eres sobretodo Veloz, debes tener un alto porcentaje del elemento Aire, siendo de Constitución *Vata*, en este caso te van bien los deportes que requieren resistencia y peso.

Si eres sobretodo Fuerte, y veloz también, muy probable que tengas mucho Fuego, siendo de Constitución *Pitta*, en cuyo caso te va muy bien nadar y practicar yoga.

Si eres sobretodo Resistente, tienes elevado el elemento Tierra en tu cuerpo, siendo de Constitución *Kapha*, y es muy bueno para ti practicar ejercicios que requieren de velocidad.

• • •

QUINTO DÍA DE ENTRENAMIENTO: TU RUTINA IDEAL SEGÚN TU CONSTITUCIÓN/ DOSHA, LO QUE EQUILIBRA TU CUERPO.

Es importante respetar el Bioritmo natural de nuestro cuerpo, manteniendo el fuego digestivo alto y prendido a todo momento.

La mejor hora para ejercitar el cuerpo es entre 5-10 AM. Y si requieres hacerlo en la tarde de 6-7 PM. El único dosha que tiene permiso de ejercitar a cualquier hora del día, ya que por su naturaleza calmada y metabolismo lento, es preferible ejercitar a quedarse sin mover, es el Kapha dosha.

La rutina constará de un desayuno y cena ligeras, y almuerzo como la comida más grande del día, basado en el Bioritmo.

Describe tu rutina diaria incluyendo actividades como: trabajo, comidas, ejercicio, oración/meditación, práctica de yoga, otras actividades, tiempo en familia.

.....
.....
.....
.....

Iremos adecuando tu rutina para que te traiga la mayor cantidad de beneficios posibles y te ayude a reconectar con tu cuerpo físico.

