



TEMA 10: CAPACITACIÓN PROFESIONAL



TIPS PARA EMPEZAR A TRABAJAR COMO COACH HOLÍSTICO

Lo primero queremos felicitarte por estar realizando este curso e invertir tu tiempo en formarte en una disciplina como el Ayurveda. Conocer esta ciencia ancestral, **aparte de mejorar tu salud, te permitirá ayudar a otros a mejorar su bienestar**, creando un mundo más consciente para todos.

Recuerda que antes de empezar a aplicar lo aprendido en los demás debes de empezar por aplicarlo en ti, cambiando tu estilo de vida hacia una visión y práctica de vida más holística.

Como coach holístico, trabajarás junto con sus clientes **para tratar su mente, cuerpo y emociones**; para brindarles bienestar, felicidad y salud en general, trabajando en estrecha colaboración con ellos.

La terapia holística incluye cualquiera de las muchas formas de medicina holística como el Ayurveda que se pueden ya incorporar a la medicina general. Cada vez se ve más a menudo la incorporación de medicina alternativa como Reiki, masaje, aromaterapia en los hospitales. Tu objetivo como coach holístico es **brindar bienestar** concentrándote en el cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones, en lugar de simplemente tratar de solucionar un problema de salud.

Debido a que hay docenas de formas de practicar la salud holística, puede **combinar métodos, prácticas y tratamientos** para crear un enfoque totalmente personalizado para la salud del cliente: mezclando el ayurveda con técnicas de yoga, meditación, respiración, reiki, yoga nidra, coaching, PNL...

La terapia holística del Ayurveda tiene una serie de beneficios, pero para la mayoría ofrece una forma de **redescubrir la salud personal**. Al tratar a toda la persona en lugar de una parte del cuerpo o la

mente, la terapia ayurvédica puede ayudar a mejorar el bienestar físico, emocional y mental. Incluso reducir o eliminar las dolencias que las personas han tenido durante años al restaurar el equilibrio en la vida de la persona.

Muchas enfermedades a menudo están interrelacionadas, aunque no lo parezcan. **Al tratar a la persona en su totalidad**, el Ayurveda puede resolver las dolencias y aumentar el bienestar y la felicidad en general.

La salud holística es una **tendencia creciente** en todo el mundo. Aunque es ampliamente visto como una alternativa en la mayor parte del mundo, algunos países están adoptando la medicina holística como parte de su medicina estándar.

A continuación te dejamos unos consejos para que empieces ya con tus primeras consultas!



LA PRIMERA SESIÓN DE EVALUACIÓN AYURVÉDICA

Lo primero que hay que hacer cuando quieres ayudar a un cliente utilizando técnicas de Ayurveda es conocerlo, y eso significa, definir su perfil ayurvédico. Para ello, hazle **el test de constitución de doshas**. Así el propósito de tu primera sesión será definir el Prakriti, la constitución ayurvédica nativa, y luego definir su constitución actual, el Vikruti, para comprobar si hay un desequilibrio, y si es así, cómo corregirlo.

Para conocer el **Vikruti** de tu cliente utilizarás el cuestionario de constitución dóshica pero se tendrá que responder de acuerdo a los sentimientos en ese momento. Para establecer su **Prakriti**, su constitución dominante, el cliente tendrá que responder a las preguntas de nuevo, respondiendo de manera más general, explicando cómo funciona su cuerpo, su mente y su espíritu desde que era un niño.

A continuación, puedes proceder al **examen físico**. Esto asegurará que el resultado de la prueba de constitución coincida con lo que observas y sientes desde un punto de vista físico. Este examen físico se basa en tomar el pulso, y observar la cara, lengua, ojos y uñas.

Comenzarás por tomarle el **pulso**. Esto te dará mucha información sobre su salud y sobre el origen de los posibles desequilibrios. Recuerda tomar el pulso en ambas muñecas para obtener información sobre tantos órganos como sea posible. Esta acción debe realizarse cuando el cliente está sentado, relajado, con el brazo ligeramente flexionado, la muñeca relajada y colocada sobre tu mano.

A continuación, procederás a la observación de diferentes órganos. Al examinar la **lengua**, analizarás su tamaño, forma, apariencia, color... Como recordatorio, las diferentes áreas de la lengua representan diferentes órganos y la presencia de moco o un cambio

de color son signos de toxinas (Ama). También cualquier anomalía o cambio en la apariencia de la lengua será testigo de un desorden, un desequilibrio que afecta a un órgano.

Puedes verificar estos trastornos mirando la **cara** de tu cliente, ya que cada área de la cara también representa un órgano. Cualquier aparición de un signo inusual (arrugas, espinillas, enrojecimiento, descamación, picor, hinchazón...) debe alertarte sobre un desequilibrio.

También examina los **ojos**: te permitirán determinar o confirmar la dominación de uno u otro dosha. Si los ojos son pequeños, presentan sequedad, el iris es oscuro, la persona será ciertamente Vata. Si son de tamaño moderado, brillantes y el iris es claro, será Pitta. Finalmente, si los ojos son grandes, muy brillantes y el iris pálido, el será Kapha.

Examina también las **uñas** de tu cliente, ya que te permitirán aprender mucho sobre su estado de salud. Tómate tu tiempo para observar todos los detalles: tamaño, forma, color de la uña, pero también el aspecto: quebradizas, lisas, rugosas, flexibles, brillantes... Una mancha blanca en una uña, unas rayas demasiado pronunciadas o un cambio de color, por ejemplo, son signos que indican un desequilibrio dósico.

Por último, puedes proponer a tu cliente realizar un examen de **heces y/u orina**. Estos elementos te permitirán detectar desequilibrios en función de la apariencia y el olor de los desechos orgánicos (los Malas). En particular, debes examinar el color de los residuos, su aspecto (opacidad o claridad en el caso de la orina, consistencia en el caso de las heces). Las heces son un buen indicador del nivel de toxinas en el cuerpo o de la fuerza del fuego digestivo agni.

Cuando hayas obtenido todas las respuestas del test de constitución de tu cliente y hayas completado estos resultados con el exa-

men físico, puedes pasar a la segunda parte de la evaluación. Durante una entrevista preguntarás a tu cliente sobre los siguientes puntos:

- Su digestión actual
- La evacuación de los residuos orgánicos (la frecuencia con la que va al baño, el aspecto y el olor de la orina, las heces, el sudor)
- Estilo de vida (activo, semi-activo, sedentario)
- Sus hábitos alimenticios
- Sus hábitos de sueño
- La forma en que maneja las emociones y el estrés, su mente en general
- Sus antecedentes médicos

El objetivo es comprender la forma de vida de tu cliente, ver con él lo que puede cambiar o no. Después de esta entrevista podrás proponer un programa personalizado, basado en su dosha dominante y cualquier desequilibrio a corregir. Este programa debe incluir:

- Una **rutina diaria**, al principio, simplificada, destinada a darle los primeros buenos hábitos. Por ejemplo, puedes explicarle a qué hora debe levantarse, a qué hora debe comer y a qué hora debe acostarse. Recuerda darle algunos consejos para que tenga el mejor día posible: ¿qué hacer inmediatamente después de levantarse?, ¿cuál es el ritual antes de ir a dormir para evitar un sueño agitado? Puedes darle una descripción de la higiene dental y corporal que debe tener al levantarse, así como hablar con él sobre la desintoxicación tecnológica de la noche... Luego, desarrollarás y transmitirás a tu cliente su rutina diaria completa en las siguientes sesiones, siempre acorde a sus necesidades y posibilidades.
- **Asesoramiento nutricional adaptado** y el uso de hierbas y especias que puedan serle útiles, especialmente si

presenta un desequilibrio en relación a su dosha dominante. Puedes darle todas las recetas que necesite. El programa completo de alimentación relacionado con su dosha dominante le será notificado durante las próximas sesiones.

- Un **programa de ejercicio físico** o, al menos, algunas posturas de yoga apropiadas a su constitución.
- Un **automasaje**. Una vez más, recomendamos que enseñes a tu cliente un masaje en la primera consulta, por lo general Abhyanga, y que incluyas nuevos masajes a medida que avanzan las consultas y sus necesidades. Sin embargo, recuerda especificar el aceite o aceites adecuados para su dosha.
- **Técnicas de relajación y meditación**. Enseña a tu cliente una técnica y añade otras nuevas a medida que avancen las consultas.
- **Otras técnicas terapéuticas** si tienes los conocimientos necesarios: litoterapia, uso de aceites esenciales...Durante esta primera sesión y si el cliente lo necesita, también se puedes proponer un programa de detoxificación o Panchakarma para limpiar el cuerpo. Dependiendo de sus trastornos, le ofrecerás un programa completo de detoxificación o sólo ciertas técnicas de Panchakarma.

Después de esta primera sesión, programarás nuevas consultas con tu cliente. La frecuencia depende totalmente de ti: un cliente con buena salud física y mental necesitará menos citas (aproximadamente una al mes, excluyendo la aparición de enfermedades o a petición del paciente), mientras que un paciente con un desequilibrio de doshas muy acentuado necesitará más sesiones (al menos una a la semana para comprobar el progreso de los cuidados y sus resultados, pero también para completarlo con masajes que ayuden al cuerpo a eliminar toxinas).

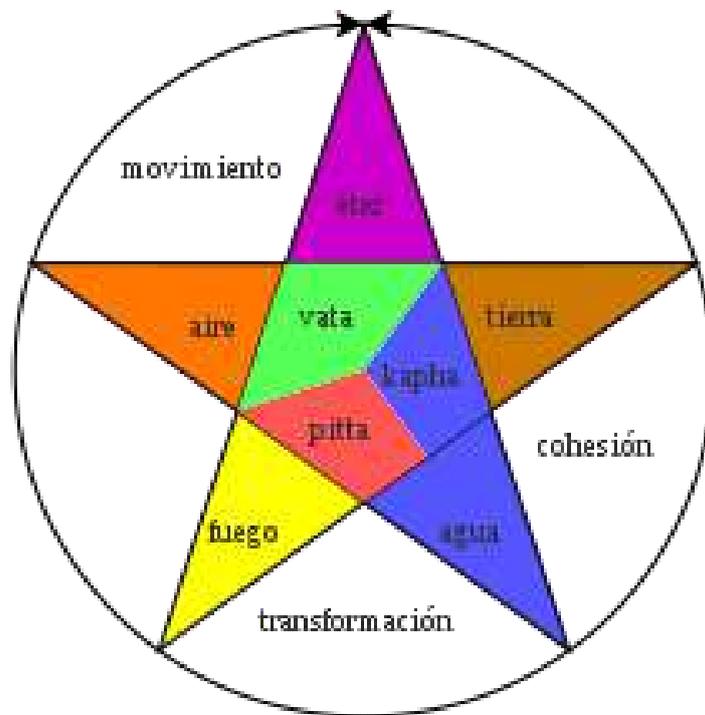
EJEMPLO DE SESIÓN PARA SIGUIENTES CONSULTAS

El tratamiento ayurvédico requiere que tengas en cuenta muchas cosas para asegurar un estado de salud óptimo y constante, por lo que tendrás que respetar un ritual de trabajo para no olvidar nada. El protocolo sigue siendo esencialmente el mismo:

- **Test de doshas**, es decir, la Vikruti. Lo ideal es que esta prueba se realice al principio de cada sesión o de forma frecuente (una vez al mes, una vez por temporada...) para comprobar el estado de equilibrio o desequilibrio del cliente en el momento de la consulta. Una vez más, depende de ti juzgar cuándo parece útil o no.
- A continuación, se realizará un **examen físico y una entrevista** rápida. Esto te ayudará a determinar los cambios recientes que pueden haber alterado su equilibrio, tales como: un cambio en el estilo de vida, la dieta, los trastornos emocionales, la calidad de sus relaciones familiares, el amor, las relaciones sociales...
- A continuación, hablarás con el cliente, una sesión de **coaching y terapia**, sobre la manera más conveniente para tratar de restaurar el equilibrio.
- Después ajustarás su **rutina diaria**. A medida que avancen las sesiones, podrás ampliarla, modificarla y ajustarla la edad, etc
- Si durante la primera sesión prescribiste una cura de detoxificación **Panchakarma** revisarás los resultados obtenidos. Si no se hizo, puedes recomendarle cualquier otro programa de regeneración más leve, que le guiará para

fortalecer sus órganos y mejorar su inmunidad. Este paso evitará cualquier recaída.

- Finalmente, elegirás **cuidados adaptados al cliente**, le darás un masaje terapéutico o le guiarás durante una sesión de yoga o meditación. No olvides, al final de la sesión, enviar a tu paciente cualquier documento que le sea útil para cuidar de su salud: recetas ayurvédicas, ficha de seguimiento de Panchakarma, mezclas de hierbas para Rasayanas, etc.



ÚLTIMOS CONSEJOS

- Toma tu trabajo en serio, ten la mejor **confianza en ti** y en tus conocimientos y sabiduría personal.
- Ten mucha **compasión y empatía** por tus clientes. Recuerda que ellos vienen a ti para mejorar su salud y la compasión es muy importante.
- Ten música suave en tu despacho o habitación y haz que el cliente se pueda relajar completamente, en un **ambiente espiritual**.

Ya estás listo para empezar a trabajar como coach holístico utilizando tus conocimientos de Ayurveda. Practica con los que te rodean y recuerda actualizar regularmente tus conocimientos para mantenerte informado de todos los últimos estudios sobre ayurveda. Esto te ayudará a proporcionar una mejor atención a tus clientes y un mayor desarrollo personal en esta nueva aventura.

Namaste!