



## **PROGRAM STUDIÓW AJURWEDA – holistyczna koncepcja zdrowia**

Zajęcia mają formę praktyczno-wykładową i zostały podzielone w następujące bloki tematyczne:

### **BLOK I. PODSTAWY AJURWEDY – 14 godzin**

- Geneza, obszar działania, cele ajurwedy
- Podstawowe teorie: stworzenia, pięciu żywiołów, dziesięciu par
- Konstytucja fizyczna: teoria trzech dosz, prakriti, vikriti, sposoby określania
- Konstytucja psychiczna: teoria trzech gun i trzech typów umysłu, sposoby równoważenia umysłu

### **BLOK II. ZDROWIE I CHOROBA – 35 godziny**

- Fizjologia: tkanki (dhatus), kanały (srotas), prana, ojas, tejas
- Zdrowie: definicja i elementy zdrowia, pojęcie równowagi / harmonii
- Choroba: definicja, stopnie rozwoju choroby, metody diagnostyczne, rola dosz w powstawaniu choroby
- Rola umysłu w powstawaniu choroby
- Kosmetologia ajurwedyjska: zdrowie a uroda

### **BLOK III. ODŻYWIANIE I DIETA – 28 godzin**

- Kuchnia i dietetyka ajurwedyjska – zajęcia praktyczne
- Metabolizm i trawienie • Agni i ama
- 20 właściwości, 6 smaków, virya, vipaka
- Komponowanie posiłków zgodnie z zasadami ajurwedy

- Rola i działanie przypraw

#### **BLOK IV. TERAPIE AJURWEDYJSKIE – 49 godzin**

- Praktyka Dinacharya i Ritucharya
- Terapie oczyszczające i odżywiające: Pranayama i Rasayana
- Terapie olejowe. Właściwości olejów. Przygotowanie oleju leczniczego
- Aromaterapia ajurwedyjska
- Leczenie kolorami, dźwiękiem, kamieniami szlachetnymi
- Podstawy ziołolecznictwa ajurwedyjskiego
- Rola ziół w leczeniu popularnych dolegliwości
- Terapie napotne
- Praktyczna nauka wykonywania zabiegów: Abhyanga, Shiroabhyanga, Mukabhyanga, Pinda Sveda

#### **BLOK VI. JOGA, PRANAJAMA, MEDYTACJA – 21 godzin**

- Wprowadzenie do tradycji i teorii jogi
- Relaks i koncentracja
- Podstawy pranajamy
- Medytacja a uważność i emocje
- Dyscyplina umysłu

#### **BLOK VII. KONTEKST FILOZOFICZNO-KULTUROWY AJURWEDY – 9 godzin**

- Koncepcje ciała i człowieka w okresie wedyjskim (Wedy i Upaniszady)
- Substancje życiowe a indyjska alchemia

- Wczesne rozważania na temat zdrowia, choroby i leczenia
- Klasyczne teksty ajurwedy
- Źródła dodatkowe (hathajoga, tantra i alchemia)
- Współczesna literatura ajurwedyjska oraz badania naukowe z dziedziny jogi i ajurwedy
- Koncepcje podmiotu w filozofii indyjskiej
- Aparat psychiczny (świadomość, umysł, rozum, ego) i jego funkcje
- Etyka: karman, dharma

### **BLOK VIII MIEJSCE AJURWEDY WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE - 21 godzin**

- Choroby cywilizacyjne
- Miody, oleje, rasajany
- Sposoby radzenia sobie z popularnymi dolegliwościami
- Case study.
- Holistyczne spojrzenie na ciało z perspektywy osteopatii.

### **BLOK VIII. ZAJĘCIA INTEGRACYJNO- RELAKSACYJNE - 16 godzin**

- Integracja grupy
- Tworzenie wspólnie działającego zespołu
- Mandala w ujęciu historycznym, kulturowo- religijnym, w psychologii i arteterapii
- Mandala jako sposób poznania siebie i swojego miejsca w grupie
- Inne niż ajurwedyjskie techniki relaksacji ciała (masaż)

### **BLOK IX. PRAKTYKA JOGI – 56 godzin (2 godziny/ dzień)**

### **EGZAMIN KOŃCOWY (TEST) - 3 godziny**