

Программа курса

«Детоксикация и биологическое омоложение в Аюрведе»

Начало курса: 18 февраля 2019

Продолжительность: 30 часов, 10 онлайн-занятий

Расписание: понедельник и четверг, 9:00 (Мск)

В программе курса:

1. Основной концепт и философия метода

- 24 элемента эволюции согласно Санкхья философии;
- Понятие о Танматрах и Танматратерапии;
- Четыре периода человеческой жизни – Дхарма, Артха, Кама и Мокша;
- Влияние трех Гун: Сатва, Раджас и Тамас на когнитивные функции человека;
- 5 Коша (тонких тел) и их функции;
- Понятие о чакральной системе и функциях чакр;
- 5 элементов Вселенной и их взаимодействие с Дошами;
- Базовая информация о Патанджали Йога Сутре – 8 ступеней Аштанга йоги;
- Три кита жизни: Дэхам – Атман – Манас;
- Понятие Ахамкара и Дэхам;
- Определение «Карма» согласно аюрведической терапии – 4 типа кармы;
- Причинно-следственные связи между образом жизни и состоянием здоровья;
- Аюрведическое объяснение функции Сознания;
- Самскара и Самсара;
- Клинические случаи, практические методы работы с пациентом на уровне философии.

2. Биология старения

- Три основных типа старения и методы их коррекции;
- 20 видов Гун и их воздействие на Доши;
- 7 Дхату – 7 основных тканей организма, определение их функции и дисфункции;
- 16 жизненных каналов: их функции, дисфункции и место локализации;
- Три энергии жизни: Оджас, Теджас, Прана;
- Викрути и Пракрути.

3. Субдоши Вата, Питта и Капха

- 5 Субдош Вата Доши:
 - Причины и симптомы нарушения Вата Доши, старение по Вата типу
 - Определение Вата Душти, Вата Вриддхи и Вата Кшая
 - Гуны, определяющие качества Ваты
- 5 Субдош Питта Доши:
 - Причины и нарушения Питта Доши, старение по Питта типу
 - Определение Питта Душти, Питта Вриддхи, Питта Кшая
 - Гуны, определяющие качества Питты
- 5 Субдош Капха Доши:
 - Причины и нарушения Капха Доши, старение по Капха типу
 - Определение Капха Душти, Капха Вридхи, Капха Кшая
 - Гуны, определяющие качества Капхи

4. Диагностика

- Стадии Сампрапти – патогенез заболевания;
- Типы Сампрапти;
- Диагностика по пульсу;
- Диагностика по глазам;
- Диагностика по языку.

5. Принципы и методы омоложения. Питание

- Функциональное питание при детоксикации и омоложении;
- Функциональное питание при толерантностях и резистентности.

6. Принципы и методы омоложения. Омолаживающие процедуры и методы составления протоколов

- Методы аюрведического лечения Шодана Чикитса и Шамана Чикитса;
- Показания и противопоказания для Панчакарма терапии;
- Пурвакарма – подготовка пациентов перед Панчакармой;
- Снехана – техника внутреннего умасливания.

7. Продхан карма - основные методы аюрведической терапии

- Вамана – лечебные рвоты;
- Виречана – аюрведические слабительные средства;
- Аштопана – аюрведические лечебные клизмы.

8. Техники Аюрведы и йоги для гормонального равновесия и эмоциональной стабильности

- Пасчат карма - уход за пациентами после проведения Панчакарма;
- Пранаяма, крийи, бандхи, асаны и мудры для омоложения;
- Аюрведические рекомендации для гормонального равновесия и эмоциональной стабильности.

9. Практическое руководство по методам и практикам детоксикации и регенерации

- Сведана – детоксикация тела с помощью тепла;
- Абхьянга - аюрведический масляный массаж;
- Индийский массаж головы;
- Основы марматерапии;
- Сарвангадхара – обильное умасливание тела;
- Синхронный массаж в 4 руки;
- Широухара;
- Тарпана или Нетрабаста;
- Удвартана – массаж порошками;
- Пинда Сведана – массаж мешочками с лечебным составом.

10. Приготовление аюрведических отваров и масел и базовые знания об ингредиентах масел