

## Программа курса

### «Детоксикация и биологическое омоложение в Аюрведе»

**Начало курса:** 27 февраля 2020, 14:00 (Мск)

**Продолжительность:** 30 часов, 10 онлайн-занятий

**Длительность 1-го занятия:** 3 часа

**Расписание:** по средам, 14:00 (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. Объективные критерии оценки необходимости проведения детокс терапии на ВедаПульсе. Обзор пятиступенчатой программы предварительного детокса**

- Стадии Сампрапти – патогенез заболевания;
- Типы Сампрапти;
- Диагностика по пульсу, глазам и языку;
- Почему метаболический стресс является основой старения и накопления Амы (токсинов);
- Главные критерии эффективности работы детокс систем организма;
- Анализ уровня порога воспаления как главной причины старения;
- Анализ степени выраженности психосоматических расстройств;
- Пять ступеней детокс терапии.

#### 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**