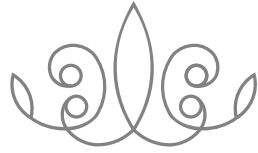


# ĀYURVEDA PRADĪPIKĀ

## アーユルヴェーダ基礎講座 \* 講義内容 \*

| No. | 理論                                    | 実践                  |
|-----|---------------------------------------|---------------------|
| 1   | アーユルヴェーダの定義。<br>アーユルヴェーダの起源・歴史。       | —                   |
| 2   | アーユルヴェーダの世界観と人間観<br>世界の成り立ち（サーンキヤ哲学）  | オイルの準備<br>3点マッサージ   |
| 3   | 自然界と身体の関係<br>5元素の性質                   | 全身アビヤンガ+発汗          |
| 4   | 健康と病気の定義<br>ドーシャコンセプト1<br>3ドーシャの性質と働き | ナスヤ（点鼻法）            |
| 5   | ドーシャコンセプト2<br>ドーシャ5種類<br>心について。       | ガンドゥーシャ<br>（オイルうがい） |
| 6   | デーハプラクリティとヴィクリティの特徴                   | カルナプーラナ             |
| 7   | ダートゥ（身体組織）、マラ（老廃物）                    | 舌掃除                 |
| 8   | 一日の過ごし方：ディナチャルヤ                       | ディスカッション            |
| 9   | 季節の過ごし方：リトゥチャルヤ<br>（日本に合わせた季節の過ごし方）   | ガルシャナ               |
| 10  | 13の生理的衝動、精神衛生                         | ドゥーマパーナ<br>（ハーブ喫煙法） |
| 11  | 消化の仕組み<br>（ドーシャ・ダートゥ・マラ）              | ネートラタルパナ<br>（目の滋養）  |
| 12  | アグニ<br>13種類のアグニ。                      | 簡単ギー                |
| 13  | アーマ・食べ合わせ<br>食べ方のルール                  | 煎じ液                 |



# ĀYURVEDA PRADĪPIKĀ

|    |                                    |                    |
|----|------------------------------------|--------------------|
| 14 | スロータス（経路）<br>13スロータスとその重要性         | 白湯                 |
| 15 | ドラヴィヤ（物質）、グナ（性質）、カルマ（働き）           | ディスカッション           |
| 16 | 薬理学1<br>食べ物；味、消化後の味、効力、特殊作用        | 薬用オイル・ギー           |
| 17 | 薬理学2                               | 消化に良い食事            |
| 18 | 食べ物やスパイスをアーユルヴェーダ観点で具体的に食材と共に見ていく。 | 舌チェック              |
| 19 | 病気の成り立ちと対処法の考え方。<br>小さな不調に対処するため。  | 自分の身体計測<br>（プラマーナ） |
| 20 | 身近な不調に対する対処法1<br>熱、鼻水、花粉症、頭痛、不眠など  | ピチュ                |
| 21 | 身近な不調に対する対処法2<br>消化不良、婦人科系、関節痛など   | 脈チェック              |
| 22 | パンチャカルマ（浄化法）と外科の施術法                | カルマと施術             |
| 23 | アーユルヴェーダの哲学と六派哲学                   | ディスカッション           |
| 24 | 予備日                                |                    |

\*変更・延長あり。延長のための料金変更なし。