

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。 アーユルヴェーダの起源・歴史。	オイルの準備 3点マッサージ
2	アーユルヴェーダの世界観と身体観 5元素の性質	全身アビヤンガ+発汗
3	ドーシャ理論 3ドーシャの性質と働き、ドーシャ5種類	ナスヤ（点鼻法）
4	デーハプラクリティ	舌掃除、舌チェック
5	感覚器官・心・魂について。	ガンドウーシャ （オイルうがい）
6	一日の過ごし方：ディナチャルヤ	ガルシャナ（乾布摩擦）
7	季節の過ごし方：リトゥチャルヤ （日本に合わせた季節の過ごし方）	ドゥーマパーナ （ハーブ喫煙法）
8	生命を支える三本柱 （トラヨーパスタンバ）	煎じ液、白湯
9	13の生理的衝動、正善行為	簡単ギーの作り方
10	6つの味	ネートラタルパナ （目の滋養）
11	アグニ（消化の火） 13種類のアグニ。	カルナプーラナ （耳の滋養）
12	消化の仕組み	ジャラネーティ （鼻うがい）
13	ダートゥ（身体組織）とマラ（老廃物）	シロピチュ
14	スロータス（経路） 13スロータスとその重要性	シロレーパ
15	アーマ（未消化物）	ジャヌバスティ
16	薬理学 食べ物；味、消化後の味、効力、特殊作用	パリシェーカ

17	鉱物学	レモンのハーブボール
18	病気の成り立ちと病気の定義 治療の考え方	薬用オイル
19	身近な不調に対する対処法 1 熱、鼻水、花粉症、不眠など	薬用ギー
20	身近な不調に対する対処法 2 消化不良、婦人科系、関節痛など	ピッパリクシーラパーカ (ひはつミルク)
21	パンチャカルマ（浄化法）と外科の施術法	パンチャカルマ外科施術紹介
22	強壯法（ラサーヤナ）	ハーブ錠剤の作り方
23	アーユルヴェーダの哲学と六派哲学 世界の成り立ち（サーンキヤ哲学）	舐め剤
24	予備日	

* 変更・延長あり。延長のための料金変更なし。