

**«Аюрведическая медицина - теория и практика»**  
**Авторская программа аюрведического доктора Бориса Рагозина**

**Программа и расписание занятий:**

Тема	Подробное описание	Объем (акаде м. час.*)	Вид занятий, дата
<b>Дистанционные семинары</b>			
<b>1. Аюрведические учебники (самхиты) и их авторы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Концепция здоровья (Хитаю и Сукхаю).</li> <li>● Основные учебники (Брихат-трайя) аюрведы: Чарака самхита, Сушрута самхита, Аштанга хридая самхита.</li> <li>● Значение самхит, их отличия и необходимость изучения аюрведических текстов.</li> <li>● Основные принципы, изложенные в древних текстах.</li> <li>● Авторы аюрведических текстов: Сушрута, Чарака и Вагбхата. Их история, жизнь и учение.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  ноябрь
<b>2. Основные концепции строения тела (Шарира крия, Шарира рачана).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Анализ дош.</li> <li>● Самхиты (аюрведические тексты) о дошах.</li> <li>● Чарака, Сушрута и Вагбхата о дошах и их качествах (гунах).</li> <li>● Доши (биологические типы) - вата, питта и капха.</li> <li>● Физиология дош, их разновидности, качества и действие.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  ноябрь
<b>3. Ежедневный режим (диначарья)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Когда вставать и с каких процедур начинать день.</li> <li>● Когда и как принимать пищу.</li> <li>● Как и каким спортом заниматься.</li> <li>● Как отдыхать.</li> <li>● Мнение авторов древних текстов.</li> <li>● Личный опыт и практические рекомендации.</li> <li>● Разбор различных нюансов и тонкостей.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  ноябрь
<b>4. Режим в различные времена года (ритучарья)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Какие стихии влияют на организм в различные времена года.</li> <li>● Что делать, чтобы не болеть сезонными заболеваниями.</li> <li>● Как и когда выводить из тела токсины, чтобы предупредить развитие болезней.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Декабрь

<b>5. Аюрведическая психология (бхута видья)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Гуны — качества ума и их влияние на качество жизни.</li> <li>● Саттва, раджас и тамас (благость, страсть, невежество).</li> <li>● Манас и буддхи — характеристики и отличия ума и сознания.</li> <li>● Аюрведическая психология; духовные принципы аюрведы и йоги.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Декабрь
<b>6. Конституция тела и ее разновидности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Определение врожденной конституции</li> <li>● Конституция ума (манас пракрити) и тела (доша пракрити)</li> <li>● Конституциональный анализ трех типов тела: вата, питта, капха.</li> <li>● Практики и викрити: общие черты и различия.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Декабрь
<b>7. Метаболизм (агни)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Понятие Агни — внутреннего огня.</li> <li>● Четыре состояния метаболизма: самаagni (сбалансированный), вишамаagni (беспорядочный), тикшнаagni (повышенный), мандаagni (пониженный).</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Декабрь
<b>8. Аюрведическая анатомия (сапта дхату)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Семь тканей тела: раса, ракта, мамса, медха, астхи, маджа и шукра дхату.</li> <li>● Функции, разновидности, структура, взаимосвязи, различные состояния.</li> <li>● Правильное формирование и цикл трансформации тканей.</li> <li>● Особенности каждой ткани с точки зрения аюрведы.</li> <li>● Выведение мал (отходов).</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Декабрь
<b>9. Телесные каналы (шроты)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Шроты — каналы циркуляции, по которым происходят дыхательные, пищеварительные, питательные, умственные процессы.</li> <li>● Раса ваха шроты</li> <li>● Рактаваха шроты</li> <li>● Мамсаваха шроты</li> <li>● Меда ваха шроты</li> <li>● Астхиваха шроты</li> <li>● Маджаваха шроты</li> <li>● Шукраваха шроты</li> <li>● Арта ваха шроты</li> <li>● Раджа ваха шроты</li> <li>● Станьяваха шроты</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Декабрь
<b>Тестирование</b>	<p>Ответы на вопросы тестов  20-30 вопросов по пройденному материалу</p>		<b>24.12.16</b>

<b>Лекция (онлайн)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение стихов (шлок) Аштанга Хридая</li> <li>- происхождение аюрведы</li> <li>- направления аюрведы</li> <li>• Разновидности субдош</li> <li>• Теория пяти элементов</li> <li>• Обсуждение пройденного материала</li> <li>• Обсуждение тестирования</li> <li>• Ответы на вопросы</li> </ul>		<b>Вебинар 25.12.16</b>  <b>С 9 до 11.00 (МСК)</b>
<b>10. Ум и тонкие каналы тела</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каналы ума (мановаха шрота).</li> <li>• Прана - жизненная энергия.</li> <li>• Нади - каналы тела.</li> <li>• Марма - важные точки на теле.</li> <li>• Чакры -тонкая анатомия души и тела.</li> <li>• Теория о болезнях ума (манаса рога).</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Январь
<b>11. Питание и пищеварение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раса (вкус). Шесть вкусов их разновидности и особенности.</li> <li>• Вирья (потенция) - послевкусие и его особенности.</li> <li>• Випака (эффект после переваривания).</li> <li>• Прабхава - особое, необъяснимое качество продукта.</li> <li>• Стадии пищеварения.</li> </ul>	<b>16</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Январь
<b>12. Как продукты влияют на доши в различные времена года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пища для разных типов тела: ваты, питты и капхи.</li> <li>• Питание в разных гунах.</li> <li>• Как правильно построить диету с учетом индивидуальной конституции и времени года.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Январь
<b>13. Качества продуктов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Качества продуктов.</li> <li>• Когда и как употреблять овощи, фрукты, зерновые и бобовые.</li> <li>• Как усваиваются молоко и кисломолочные продукты.</li> <li>• Качества продуктов, которые мы едим.</li> <li>• Свойства действия (кармы): дипан, пачан, бхедан, виречан, стамбана, лекхана, брамхана, медья, расаяна, ваджикарана</li> </ul>	<b>16</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Январь
<b>Тестирование</b>	<p>Ответы на вопросы тестов 20-30 вопросов по пройденному материалу</p>		<b>28.01.17</b>
<b>Лекция (онлайн)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приготовление пищи по аюрведе. Методы приготовления. Тонкости приготовления различных блюд.</li> <li>• Обсуждение пройденного материала</li> <li>• Обсуждение тестирования</li> <li>• Ответы на вопросы</li> </ul>		<b>Вебинар 29.01.17</b>  <b>С 9.00 до 11.00 (МСК)</b>
<b>14. Правила приготовления пищи в аюрведе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила приготовления пищи в аюрведе.</li> <li>• Несовместимость продуктов и последствия для пищеварения.</li> <li>• Аюрведическая диетология.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Февраль

<b>15. Пранаяма и медитация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Принципы пранаямы (дыхательной практики).</li> <li>● Лечение и профилактика болезней.</li> <li>● Аюрведа и медитация – индивидуальный подход.</li> <li>● Воздействие пранаямы и медитации на три доши.</li> <li>● Использование пранаямы и медитации в оздоровительной терапии.</li> <li>● Использование пранаямы и медитации в лечении заболеваний.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Февраль
<b>16. Фитотерапия в аюрведе. Качества и свойства специй и трав. Дравья гуна вигьяна.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Специи: качества, влияние на доши.</li> <li>● Травы: качества, влияние на доши.</li> <li>● Использование трав и специй в аюрведе.</li> <li>● Принципы смешивания трав и специй в аюрведических формулах.</li> <li>● Профилактическое использование и подбор трав и специй согласно конституции.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Февраль
<b>17. Аюрведическая фармакология</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Как готовятся препараты в аюрведе.</li> <li>● Древние формулы.</li> <li>● Виды лекарственных форм в аюрведе.</li> <li>● Порошки (Чурны).</li> <li>● Таблетки (Вати).</li> <li>● Экстракты (Кваты).</li> <li>● Пасты (Авалехи).</li> <li>● Вина (Асава, Ариштха).</li> <li>● Приготовления из металлов (Бхасма, Раса).</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Февраль
<b>18. Болезнь и ее диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Причина дисбаланса в теле.</li> <li>● Нидана панчакам (диагностика).</li> <li>● Этиология (причина).</li> <li>● Продромальные признаки (пурварупа).</li> <li>● Симптомы (рупа).</li> <li>● Терапевтические действия (упашая).</li> <li>● Патогенез (сампрапти).</li> <li>● 6 стадий заболевания</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Февраль
<b>19. Развитие заболевания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Стадии патогенеза с точки зрения аюрведы – классификация и прогноз.</li> <li>● Методы аюрведической диагностики.</li> <li>● Восьмиступенчатая диагностика.</li> <li>● Десятиступенчатая диагностика.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Февраль
<b>Тестирование</b>	<p>Ответы на вопросы тестов 20-30 вопросов по пройденному материалу</p>		<b>25.02.17</b>
<b>Лекция (онлайн)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Аюрведические препараты. Методы приготовления.</li> <li>● Виды аюрведических средств.</li> <li>● Обсуждение пройденного материала</li> <li>● Обсуждение тестирования</li> <li>● Ответы на вопросы</li> </ul>		<b>26.02.17</b>  <b>С 9.00 до 11.00 (МСК)</b>

<b>20. Конституция и склонность к дисбалансу</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как с помощью знания конституции выявить начало заболевания и предупредить его развитие.</li> <li>• Факторы, влияющие на развитие болезни (возрастные, временные, климатические, средовые и пр.).</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>21. Дисбаланс дош и его влияние на организм</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние дисбаланса дош, дхату и мал на организм и как поддерживать все элементы и ткани тела в балансе. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение психологического участия в болезни. Связь ума и тела в формировании болезни.</li> </ul> </li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>22. Методы лечения в аюрведе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнительный обзор западных и восточных медицинских систем – лечение всей системы организма, а не отдельного заболевания.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>23. Очистительная терапия в аюрведе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тривидха карма (техники).</li> <li>• Пурва карма - предварительные практики.</li> <li>• Прадхана карма - основные процедуры.</li> <li>• Пасчата карма - восстановительные процедуры.</li> <li>• Роль дипан, пачан и снехана в пурва карме шодхана терапии.</li> <li>• Снеха карма – промасливание.</li> <li>• Сведана карма – пропаривание.</li> <li>• Вамана карма - рвотные процедуры. Баланс капха доши. Удаление токсинов через верхние пути.</li> <li>• Виречана карма - слабительные процедуры. Баланс питты. Удаление токсинов через нижние пути.</li> <li>• Басти карма - клизмы (очистительные и питательные). Баланс вата доши.</li> <li>• Насья - закапывание в нос. Методы коррекции дош в органах выше плеч.</li> <li>• Ракта мокшана (кровопускание) и личи чикитса (использование пиявок).</li> </ul>	<b>16</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>24. Методы аюрведической терапии при заболеваниях нервной системы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заболевания нервной системы.</li> <li>• Симптомы увеличения и уменьшения вата доши</li> <li>• Методы лечения и профилактики</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>Тестирование</b>	<p>Ответы на вопросы тестов 20-30 вопросов по пройденному материалу</p>		<b>25.03.17</b>
<b>Лекция 26.03.17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсуждение пройденного материала</li> <li>• Обсуждение тестирования</li> <li>• Ответы на вопросы</li> </ul>		<b>26.03.17</b>  <b>С 9.00 до 11.00 (МСК)</b>

<b>25. Методы аюрведической терапии при заболеваниях ЖКТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Доши в ЖКТ.</li> <li>● Газообразование, вздутие и другие симптомы.</li> <li>● Методы лечения и профилактики.</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>26. Методы аюрведической терапии при заболеваниях верхних дыхательных путей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Заболевания слизи, кашель (каса).</li> <li>● Одышка (шваса).</li> <li>● Респираторные заболевания.</li> <li>● Простуды.</li> <li>● Вирусные заболевания.</li> <li>● Джвара (лихорадка, повышение температуры).</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>27. Методы аюрведической терапии при заболеваниях женского организма</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Менструация (артава).</li> <li>● Меноррагия (ракта прада).</li> <li>● Полипы (йони арша).</li> <li>● Бесплодие – дисбаланс дош или кармическое заболевание.</li> <li>● Молочница.</li> <li>● Циститы.</li> <li>● Болезни молочной железы (стана рога).</li> </ul>	<b>16</b>	<b>Видео лекция (запись)</b>  Март
<b>Итоговая аттестация</b>	<p>Только дистанционно в онлайн формате</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ответы на вопросы (100 вопросов) в течение 4 часов</li> </ul>		<b>29.04.17</b>
<b>Заключительный вебинар (онлайн)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Обсуждение пройденного материала</li> <li>● Обсуждение тестирования</li> <li>● Ответы на вопросы</li> </ul>		<b>30.04.17</b>  <b>С 9.00 до 11.00 (МСК)</b>

\*Пояснение к таблице:

*Академический час:*

Вебинары и видео лекции - 1 академический час = 30 мин

*Тестирование*

- каждое тестирование занимает 2 часа

- итоговая аттестация - 4 часа

Если у Вас возникли вопросы, Вы можете написать на [ayurvedschool@gmail.com](mailto:ayurvedschool@gmail.com) или позвонить по тел. +7 968 562 3102.