

**Учебная программа «Аюрведическая медицина - теория и практика»**

<b>Тема</b>	<b>Подробное описание</b>	<b>Объем (академ. час.*)</b>	<b>Вид занятий, дата</b>
<b>Дистанционные семинары</b>			
<b>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: Чаракасамхита, Сушрутасамхита, Аштангахридаясамхита.</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>Вебинар</b> <b>04.02.16</b> <b>05.02.16</b> <b>(2 дня)</b> <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>Основные концепции строения тела (Шариракрия, Шарирарачана).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ дош.</li> <li>• Самхиты (аюрведическиетексты) 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>Вебинар</b> <b>10.02.16</b> <b>11.02.16</b> <b>(2 дня)</b> <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>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>Вебинар</b> <b>18.02.16</b> <b>19.02.16</b> <b>(2 дня)</b> <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>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>Вебинар</b> <b>25.02.16</b> <b>26.02.16</b> <b>(2 дня)</b> <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>Аюрведическая психология (бхутавидья)</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>Вебинар</b> <b>3.03.16</b> <b>4.03.16</b> <b>(2 дня)</b> <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>Конституция тела и ее разновидности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение врожденной конституции</li> <li>• Конституция ума (манаспракрити) и тела (дошапракрити)</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Вебинар</b> <b>24.03.16</b>

<b>Обязателен для тех, кто не проходил курс пульсовая диагностика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Конституциональный анализ трех типов тела: вата, питта, капха.</li> <li>● Пракрити и викрити: общие черты и различия.</li> </ul>		<b>25.03.16</b> <b>(2 дня)</b>  <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>Метаболизм (агни)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Понятие Агни — внутреннего огня.</li> <li>● Четыре состояния метаболизма:самаагни (сбалансированный), вишамаагни (беспорядочный), тикшнаагни (повышенный), мандаагни (пониженный).</li> </ul>	8	<b>Вебинар</b>  <b>31.03.16</b> <b>01.04.16</b> <b>(2 дня)</b>  <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>Аюрведическая анатомия(шатдхату)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Семь тканей тела: раса, rakta, мамса, медха, астхи, маджа и шукрадхату.</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>	8	<b>Вебинар</b>  <b>07.04.16</b> <b>08.04.16</b> <b>(2 дня)</b>  <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>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>● Rakta ваха шроты</li> <li>● Mamsa ваха шроты</li> <li>● Meda ваха шроты</li> <li>● Asthi ваха шроты</li> <li>● Madja ваха шроты</li> <li>● Shukra ваха шроты</li> <li>● Arta ваха шроты</li> <li>● Rāja ваха шроты</li> <li>● Stanjya ваха шроты</li> </ul>	8	<b>Вебинар</b>  <b>14.04.16</b> <b>15.04.16</b> <b>(2 дня)</b>  <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>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>	8	<b>Вебинар</b>  <b>21.04.16</b> <b>22.04.16</b> <b>(2 дня)</b>  <b>с 19.00 до 21.00</b>
<b>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>	16	<b>Вебинар</b>  <b>28.04.16</b> <b>29.04.16</b> <b>12.05.16</b> <b>13.05.16</b> <b>(4 дня)</b>  <b>с 19.00 до 21.00</b>

<b>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>Вебинар</b> <b>26.05.16</b> <b>27.05.16</b> <b>(2 дня)</b>  с 19.00 до 21.00
<b>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>Вебинар</b> <b>02.06.16</b> <b>03.06.16</b> <b>09.06.16</b> <b>10.06.16</b> <b>(4 дня)</b>  с 19.00 до 21.00
<b>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>Вебинар</b> <b>30.06.16</b> <b>01.07.16</b> <b>(2 дня)</b>  с 19.00 до 21.00
<b>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>Вебинар</b> <b>11.08 –</b> <b>12.08</b> <b>(2 дня)</b>  с 19.00 до 21.00
<b>Фитотерапия в аюрведе. Качества и свойства специй и трав. Дравьягунавигьяна.</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>Вебинар</b> <b>18.08 –</b> <b>19.08</b> <b>(2 дня)</b>  с 19.00 до 21.00
<b>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 (Ваги).</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>Вебинар</b> <b>26.08 –</b> <b>27.08</b> <b>(2 дня)</b>  с 19.00 до 21.00
<b>Болезнь и ее диагностика.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Причина дисбаланса в теле.</li> <li>● Ниданапанчакам (диагностика).</li> <li>● Этиология (причина).</li> <li>● Продромальные признаки (пурварупа).</li> <li>● Симптомы (рупа).</li> </ul>	<b>8</b>	<b>Вебинар</b> <b>01.09 –</b> <b>02.09</b> <b>(2 дня)</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Терапевтические действия (упашая).</li> <li>• Патогенез (сампрапти).</li> </ul>		с 19.00 до 21.00
<b>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>	8	Вебинар 08.09 – 09.09 (2 дня)  с 19.00 до 21.00
<b>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>	8	(2 дня) 14.09 – 15.09 с 19.00 до 21.00
<b>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.</li> <li>• Определение психологического участия в болезни. Связь ума и тела в формировании болезни.</li> </ul>	8	Вебинар 29.09 – 30.09 (2 дня)  с 19.00 до 21.00
<b>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>	8	Вебинар 06.10 – 07.10 с 20 до 22.00  (2 дня)
<b>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 капхадози. 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>• Рактамокшана (кровопускание) и личичикитса (использование пиявок).</li> </ul>	16	Вебинар 13.10 - 14.10 с 20 до 22.00  и 20.10 – 21.10 с 19.00 до 21.00  (4 дня)
<b>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> </ul>	8	Вебинар 27.10 – 28.10 (2 дня)  с 19.00 до 21.00
<b>Методы аюрведической терапии при заболеваниях</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доши в ЖКТ.</li> </ul>	8	Вебинар 03.11 –

<b>ЖКТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Газообразование, вздутие и другие симптомы.</li> </ul>		<b>04.11</b> <b>(2 дня)</b>  с 19.00 до <b>21.00</b>
<b>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>• Жвара (лихорадка, повышение температуры).</li> </ul>	8	<b>Вебинар</b> <b>10.11 - 11.11</b> <b>(2 дня)</b>  с 19.00 до <b>21.00</b>
<b>Методы аюрведической терапии при заболеваниях женского организма</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Менструация (артава).</li> <li>• Меноррагия (рактапрада).</li> <li>• Полипы (йониарша).</li> <li>• Бесплодие – дисбаланс дош или кармическое заболевание.</li> <li>• Молочница.</li> <li>• Циститы.</li> <li>• Болезни молочной железы (стана рога).</li> </ul>	16	<b>Вебинар</b> <b>17.11 – 18-11</b> <b>и</b> <b>24.11 – 25.11</b> <b>(4 дня)</b>  с 19.00 до <b>21.00</b>
<b>Очные семинары</b>			
<b>Пульсовая диагностика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Традиция изучения пульсовой диагностики в Индии.</li> <li>2. Правила пульсовой диагностики: <ul style="list-style-type: none"> <li>• необходимые условия для исследования пульса;</li> <li>• техника исследования пульса;</li> <li>• классические виды пульса.</li> </ul> </li> <li>3. Самодиагностика — пульс в различное время суток и различные сезоны.</li> <li>4. Определение конституции, с которой человек рождается (пракрити), и состояния на момент диагностики (викрити).</li> <li>5. Связь дош ума (саттва, раджас и тамас) и дош тела (вата, питта и капха).</li> <li>6. Влияние эмоций на эндокринную систему и внутреннюю гармонию.</li> <li>7. Техники, которые помогают чувствовать пульс.</li> <li>8. Диагностика дош: состояние баланса (здоровье) и дисбаланса (болезни). Определение состояния течения обменных процессов в различных органах и системах организма, способы отличия нормы от патологии.</li> <li>9. Определение состояния праны.</li> <li>10. Определение состояния иммунитета.</li> <li>11. Ама — правильность подбора лечения. Методы выведения амы.</li> <li>12. Диагностика болезней опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы. Правильность подбора лечения.</li> <li>13. Определение болезней репродуктивной системы. Правильность подбора лечения и образа жизни: гормональный дисбаланс у мужчин и женщин, внутренняя гармония, причины болезней репродуктивной системы.</li> <li>14. Определение болезней ЖКТ и пищеварения: подбор диеты, качества пищи и их влияние на</li> </ol>	30	<b>Очная программа</b>  <b>С 09.03.16 по 13.03.16</b> <b>(5 дней)</b> <b>Москва</b>

	<p>доши, методы регулировки пищеварения и улучшения метаболизма, сезонность и влияние климата на пищеварение.</p> <p>15. Болезни крови: густая кровь, проблемы с распределением микро- и макроэлементов по организму.</p> <p>16. Методы составления индивидуальной программы лечения с помощью пульсовой диагностики.</p>		
<b>Марма-массаж</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Школы марм и их отличия.</li> <li>2. Описание некоторых марм: название, расположение, размер, классификация, признаки прямого и полного повреждения.</li> <li>3. Метод влияния на подсознательный уровень ума (буддхи) с помощью специальной техники нажатия на определённые участки тела.</li> <li>4. Работа с сознанием и подсознанием.</li> <li>5. Детоксификация мягких тканей, укрепление мышц и связок.</li> <li>6. Методы воздействия на марма точки при грыжах.</li> <li>7. Методы воздействия на марма точки при прогрессирующем деформирующем артрите, спондилите, смещении дисков, астме, головной боли, мигрени, эпилепсии, боли в груди, кровяном давлении, расстройстве биоритмов, загибе матки, проблемах с желудком и кишечником, поносе, запорах.</li> <li>8. Способы снятия энергетических блоков, улучшения кровообращения и балансирования нервной системы.</li> <li>9. Как вернуть подвижность суставам.</li> <li>10. Как успокоить ум и ускорить процесс исцеления и омоложения.</li> <li>11. Практические занятия на протяжении всего курса.</li> </ol>	<b>40</b>	<p><b>Очная программа</b></p> <p><b>С 30.11.16 по 04.12.16 (5 дней)</b></p> <p><b>Москва</b></p>

\*Пояснение к таблице:

**Академический час:**

Вебинары - 30 мин

Очные занятия - 45 мин