

Курс Аюрведы

Курс ведет **Юрис Эренпрейс**, доктор мед. наук, врач, специалист по аюрведе и астрологии



Главные темы курса:

1. Четыре составляющие Жизни („Аюр“):

- а) Атма (душа) и её связь с Параматмой (космическое сознание)
- б) Ум, влияние его состояния (тамас, раджас, сатва) на здоровье
- г) Пять чувств и пять органов чувств
- д) Тело человека

2. Панчамахабхута: теория пяти элементов

- а) акаша (пространство)
- б) ваю (движение, воздух)
- в) агни (трансформация, огонь)
- г) джала (вода, текучесть)
- д) притхви (форма, структура, земля)

3. Три составляющие организма

- а) семь дхату (субстанции и структуры составляющие организм, или -
ткани
организма)
- б) доши: Вата, Пита, Кафа (внутренний функциональный разум организма)
 - подробное описание дош, определение доминирующей доши у человека
 - функции дош в организме

- в) мала (выделения, которые организм выводит из организма)
- 4. Пищеварение - ключ хорошего здоровья**
- процесс и фазы пищеварения, его связь с иммунной системой
- 5. Пракрити - уникальная конституция тела и сознания**
- а) пракрити-истинная природа
- б) викрити-текущий (на данный момент) дисбаланс
- в) принципы диеты балансирующей пракрити и викрити (балансирующей доши Вата, Пита, Кафа)
- 6. Влияние состояния ума (сатва, раджас, тамас) на пракрити, викрити - на доши и на здоровье**
- 7. Семь стадий болезни (Шат крия кал)**
- 9. Влияние продуктов питания на доши, лечение болезней с помощью продуктов/диеты**
- 10. Способы улучшения каждой Дхату (кожа, кровь, мышечная ткань, жировая ткань, кости, репродуктивная система и т.д.) с помощью продуктов питания и аюрведических препаратов (расаяны)**
- 11. Очистительные и омолаживающие процедуры:**
- а) панчакарма
- подготовительный период- пурвакарма
 - принципы панчакармы и пять основных процедур
 - расаяна после панчакармы
- б) шанкпракшалана
- в) кальпы

