

AMAJオンライン・アーユルヴェーダ基礎理論講座カリキュラム (2020/7/12~2021/4/25)

| 日程 (全20日) | 時間 | カリキュラム内容 |
|-----------|--|--|
| 1 | 7月12日(日) 8:30~10:15 10:30~11:45 | 参加者の自己紹介 (講義に盛り込んでほしい要望もヒアリングします) アーユルヴェーダ健康管理法 (上) 質疑応答&ディスカッション |
| 2 | 7月26日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダ健康管理法 (中) 質疑応答&ディスカッション |
| 3 | 8月9日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダ健康管理法 (下) 質疑応答&ディスカッション |
| 4 | 8月30日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダの歴史 アーユルヴェーダと錬金術 アーユルヴェーダの教科書ってどれ?何が書かれているの? アーユルヴェーダとは アーユルとは ヴェーダとは アーユルヴェーダの目的 健康とは 健康の原因 病気とは 病気の原因 質疑応答&ディスカッション |
| 5 | 9月13日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | 人生の目的 宇宙の始まり 人は何のために生まれるのか? アーユルヴェーダとインド哲学 世界を理解する法則 (5大元素の質の法則を学ぶ) 5大元素とドーシャの関係 ドーシャとは ドーシャは体質? 質疑応答&ディスカッション |
| 6 | 9月27日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | ドーシャと体の部位 ドーシャと時間 ドーシャと味 ドーシャと消化 ドーシャとその働き ドーシャと五感 質疑応答&ディスカッション |
| 7 | 10月11日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | 世界の20の「質」 世界の20の「質」とドーシャ 質疑応答&ディスカッション |
| 8 | 10月25日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | ドーシャクイズ あの一とこの人のドーシャを見分けるエクササイズ 質疑応答&ディスカッション |
| 9 | 11月8日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | 自分のドーシャチェック ドーシャとその対処方法・セルフケア方法 質疑応答&ディスカッション |
| 10 | 11月22日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アグニとは アグニの正常・異常を見分ける アーマとは 「毒出し」の「毒」の正体 アーマがあるかないか見分ける アーマチェック サートミヤってなに? アーユルヴェーダに特有のサートミヤの知識 質疑応答&ディスカッション |
| 11 | 12月6日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | ダートゥとは 体を支えるものについて マラとは 老廃物の正体 老廃物は毒素? オージャスってなに? オージャスを高める方法 質疑応答&ディスカッション |
| 12 | 12月20日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | 病気の根っこにあるもの (病気の元々の原因) 病気の根っこを手放す方法 (古典の記載) 世界の質サットヴァ・ラジャス・タマスとは 心の性質とその理解 サットヴァ・ラジャス・タマスキズ 気になるあの人の心なエネルギー? (見えているものから見えないものをみる) 質疑応答&ディスカッション |
| 13 | 1月17日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダと心 ヨーガについて 質疑応答&ディスカッション |
| 14 | 1月31日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダと日常の過ごし方 (前半) 質疑応答&ディスカッション |
| 15 | 2月14日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダと日常の過ごし方 (後半) 質疑応答&ディスカッション |
| 16 | 2月28日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | 基礎医学とアーユルヴェーダ アーユルヴェーダの特殊治療「パンチャカルマ」の知識 質疑応答&ディスカッション |
| 17 | 3月14日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダの実践に役立つ知識 アーユルヴェーダに関わる法:薬事法:あはき法 アーユルヴェーダをライフワークに生かしていく方法とコツ 質疑応答&ディスカッション |
| 18 | 3月28日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アーユルヴェーダのスパイス・ハーブの知識 (使用方法・用量・どこで手に入れる?何を買ったらいい?どのメーカー?などなど) ギーの作り方 ハーブオイルの作り方 (インドのオイルが手に入らないなら自分で作っちゃおう) 質疑応答&ディスカッション |
| 19 | 4月11日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | アピヤンガとスヴェダナ&シローダラのテクニカルな話 物品の揃え方 実施方法 体質別アピヤンガオイルの選び方 質疑応答&ディスカッション |
| 20 | 4月25日(日) 9:00~10:15 10:30~11:45 | まとめ 質疑応答&ディスカッション |

※ 講義の詳細は変更する場合がありますので予めご了承下さい。