

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

	日程（全20日）	時間	カリキュラム内容
1	① 2025/11/29(土)	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＆日常の過ごし方とセルフケア① 質疑応答&ディスカッション
2	② 12/13(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	アーユルヴェーダ健康管理＆日常の過ごし方とセルフケア② 質疑応答&ディスカッション
3	③ 12/27(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	アーユルヴェーダ健康管理＆日常の過ごし方とセルフケア③ 質疑応答&ディスカッション
4	④ 2026/1/10(土)	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 人生の目的 宇宙の始まり
5	⑤ 1/24(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	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	⑥ 1/31(土)	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	⑦ 2/7(土)	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	⑧ 2/21(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	ドーシャクイズ あのひ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	⑨ 3/14(土)	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	⑩ 3/28(土)	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	⑪ 4/11(土)	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 4/25(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	病気の根っこにあるもの（病気の元の原因） 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・タマスクイズ 気になるあの人のどんな心のエネルギー？ （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	⑬ 5/9(土)	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	⑭ 5/16(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	アーユルヴェーダの日常の過ごし方とセルフケア④ 質疑応答&ディスカッション
15	⑮ 5/30(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	アーユルヴェーダの日常の過ごし方とセルフケア⑤ 質疑応答&ディスカッション
16	⑯ 6/6(土)	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	⑰ 6/20(土)	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	⑱ 7/4(土)	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ちゃおう） 質疑応答&ディスカッション
19	⑲ 7/25(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	アビヤンガとスヴェダナ&シロダーラのテクニカルな話 物品の揃え方 実施方法 体質別アビヤンガオイルの選び方 質疑応答&ディスカッション
20	⑳ 8/1(土)	9:00～10:15 10:30～11:45	まとめ 質疑応答&ディスカッション