

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	2023/10/28(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	11/11(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	12/2(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	12/16(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	2024/1/6(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	1/20(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	2/3(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	2/17(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	3/2(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	3/16(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	3/30(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	4/13(土) 9:00~10:15 10:30~11:45	病気の根っこにあるもの (病気の火元の原因) 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・タマスキズ 気になるあの人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	4/27(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	5/11(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	5/25(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	6/8(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「バンチャカルマ」の知識 質疑応答&ディスカッション
17	6/22(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	7/6(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っちゃおう) 質疑応答&ディスカッション
19	7/20(土) 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	8/3(土) 9:00~10:15 10:30~11:45	まとめ 質疑応答&ディスカッション