

**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 アーユルヴェーダの鍼灸術 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 ドーシャとその動き 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	ドーシャタイプ 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	自分のドーシャチャック 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	ダトゥとは 体を支えるものについて マラとは 老虎物の正体 老虎物は毒素？ 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（病気の大元の原因） 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 心の内質とその理解 サットヴァ・ラジャス・タマスクイズ 気にかかるあの人どんな心のエネルギー？ (見えるいるものから見えないものを見る) 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「パンチャカルマ」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・どこで手に入る？何を買ったらしい？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	7/20(土)	9:00~10:15 10:30~11:45	アピヤンガとスヴェーダナ＆シロダーラのテクニカルな話 物品の揃え方 実施方法 体质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