

Sylaby kurzu AJURJOGA Školy ajurvédy

- Ajurvéda - najstarší zachovaný systém liečenia na Zemi, Aštánga Ajurvéda
- Vznik vesmíru podľa véd a päť elementov - ich vlastnosti a pôsobenie
- Cvičenie - zvedomenie piatich elementov tela
- Päť elementov - súvis s piatimi prstami, siedmymi čakrami, šiestimi chuťami a piatimi smermi
- Šiesty prvok - duša, trojitý princíp duše, polarita síl duše
- Princíp Panča kóša - päť obalov duše
- Cvičenie - pozorovanie a uvedomenie si fyzického, pránického a mentálneho tela, a pozorovateľa - duše
- Význam slova JOGA a Aštánga joga
- Vznik štyroch hlavných smerov jogy - súvis s rozvojom vedomia
- DŽŇÁNA joga - filozofická cesta sebazpoznávaním
- RADŽA joga - kráľovská cesta sebadisciplíny
- KARMA joga – cesta nezištnej služby
- BHAKTI joga - cesta najčistejšej oddanosti a lásky
- Tri dóše (regulátory) a päť elementov
- Prakrti - vaša individuálna konštitúcia
- Desať základných konštitúcií
- Vikrti - súčasný stav dóš
- V čom spočíva liečba podľa ajurvédy, ako to vyzerá v praxi
- Kedy nás počas dňa a roka ovplyvňujú dóše
- Dóša Váta - charakteristika, vlastnosti, funkcie, sídla subdóš
- Charakteristika človeka u ktorého je dóša Váta dominantná, typickí predstavitelia
- Aktivity, ktoré narúšajú vátu
- Cvičenie - nacítanie subdóš Váty
- Váta dóša – miesta pôsobenia a symptómy narušenia váty
- Cvičenie - navnímanie symptómov zvýšenej váty
- Sankalpa - sila vôle v liečbe a transformácii
- Cvičenie joganidry - jogový spánok so sankalpou
- Dve ajurvédске kategórie na harmonizovanie dóš
- Ásany ako súčasť zdravého života, pôsobenie ásan
- Ásanová prax, všeobecné pokyny k ásanám
- Ásanová prax pre Vátu - princípy, prípravné tridóšické cvičenia
- Zostava ásan pre okamžité zníženie dóše Váta - začiatnícka náročnosť
- Zníženie dóše Váta cez techniky: bandha, pránajáma a vedomá relaxácia
- Harmonizácia dóš pomocou Mantra jogy - Mantra čikitsa - ako funguje
- Význam koreňovej slabiky RA v slovenčine a v sanskrte
- Mantry pre Vátu, pre Pittu a pre Kapahu všeobecne
- Cvičenie - nacítanie vibrácie mantier pre jednotlivé dóše
- Agni joga pre harmonizáciu Váty, Prána agnihotra
- Mantry pre Prána agnihotru na harmonizáciu Váty, Jogová mantra pred jedlom
- Dóša Pitta - charakteristika, Pitta trávenie, vlastnosti, funkcie, sídla subdóš
- Charakteristika človeka u ktorého je dóša Pitta dominantná, typickí predstavitelia
- Cvičenie - nacítanie subdóš Pitty

- Pitta dóša - miesta pôsobenia a symptómy narušenia Pitty
- Ako zharmonizovať zvýšenú Pitty
- Cvičenie - navnímanie symptómov zvýšenej Pitty
- Ásany vhodné pre Pittu, všeobecné zásady pre cvičenie ásan pre typ Pitta
- Zostava ásan, pránajámy a relaxácie pre okamžité zníženie dóše Pitta - začiatočnícka náročnosť
- Dóša Kapha - charakteristika, vlastnosti, funkcie, sídla subdóš
- Charakteristika človeka u ktorého je dóša Kapha dominantná, typickí predstavitelia
- Cvičenie - nacítanie subdóš Kapha
- Kapha dóša - miesta pôsobenia a symptómy narušenia Kaphy
- Základné opatrenia na harmonizáciu dóše Kapha
- Cvičenie na navnímanie zvýšenej Kaphy
- Všeobecné zásady pre cvičenie ásan pre typ Kapha
- Zostava ásan, pránajámy, relaxácie a očistné krije pre okamžité zníženie dóše Kapha - začiatočnícka náročnosť
- Súvislosť - 4 cesty jogy a 3 dóše, využitie v terapii
- Porovnanie 3 dóš v praxi jogy - podrobný prehľad
- Harmonizácia jednotlivých subdóš Váty, Pitty a Kaphy jogovými technikami
- 30 najbežnejších ásan a ich vplyv na dóše
- Tri životné esencie Prána, Tédžas a Ódžas
- Prána - životná energia, Prána sára - optimálna prána
- Terapia zníženej a zvýšenej prány
- Časté poruchy energie v čakrách a ich prejav cez disharmóniu dóš + terapia
- Predstavenie Marma čikitsa - liečby pomocou marmových bodov
- Čakrové nádí (energetické dráhy cez čakry) a im prislúchajúce marmy
- Ako ovplyvňuje 7 mahá mariem dóše a subdóše + terapia jogovými technikami
- Mantra čikitsa a marmy
- Vplyv mariem na konkrétne orgány a na konkrétne emócie
- Marmy a liečba jogovými ásanami
- Pránické nabíjanie celého tela cez 18 marmových bodov
- Ásany pre jednotlivé dóše a prislúchajúce Marmy
- Terapia olejmi a aroma-olejmi cez marmové body
- Terapia cez marmy mantrami, farbami, drahými a posvätnými kameňmi, jantrami
- Pokročilá zostava ásan a pránajámy na harmonizáciu zvýšenej dóše Váta
- Pokročilá zostava ásan a pránajámy na harmonizáciu zvýšenej dóše Pitta
- Pokročilá zostava ásan a pránajámy na harmonizáciu zvýšenej dóše Kapha
- Terapeutické techniky koncentrácie a meditácie pre každú dóšu
- Jogové ásany pri konkrétnych zdravotných neduhoch dóš Váta, Pitta a Kapha
- 7 tkanív a ich terapia jogovými technikami
- Ako diagnostikovať vikrti - aktuálnu disharmóniu dóš u seba a u cvičencov jogy
- Zaujímavosť - Ajurvédská diagnostika cez jazyk