

POČETNI NIVO (AJURVEDA I) – PROGRAM:

- fond časova 8 (cca 12 radnih sati)
- cena **250€** (dinarska protiv-vrednost)
- ukoliko plaćate iz Srbije, uplata ide na tekući račun [160-3900100168474-69](https://www.rbs.rs/privatna/kontakt/160-3900100168474-69)
- ukoliko plaćate iz inostranstva, br deviznog računa šaljem mailom
- svrha uplate: **STUDIJE AJURVEDE**
- kao dokaz da ste izvršili uplatu, dovoljno je da pošaljete sliku uplatnice preko vibera (+381605269404)

ISTORIJAT AJURVEDE

- Šta je ajurveda i njena uloga
- Uloga ajurvede
- Ajurveda kao deo veda
- Ašvini blizanci – šastre
- Danvantari - Božanska inkarnacija medicine
- Filozofija ajurvede

TRI GUNE - ODLIKE MATERIJALNE PRIRODE

- Gune (kvaliteti) i njihov uticaj
- Sattva
- Rađas
- Tamas

MAHABHUTA, PET GRADIVNIH ELEMENATA - SRCE AJURVEDE

- Zemlja
- Voda
- Vatra
- Vazduh
- Etar

DESET ČULA I UM

TRI DOŠE, KONSTITUCIJE - SOKOVI ČOVEKA

- Opšte razumevanje doša
- Pozicija doša u ljudskom telu
- Funkcije doša
- Subdoše
- Uticaji i poremećaji doša
- Vata
- Pitta
- Kapha
- Kombinacije tipova
- Određivanje tipa čoveka
- Tabelarni sažetak doša
- Doše u godišnjim dobima i različitim aspektima života

DHATUI – TELESNA TKIVA

- Prikaz sedam dhatua
- Rasa dhatu
- Rakta dhatu
- Mamsa dhatu
- Meda dhatu
- Asthi dhatu
- Mađa dhatu
- Šukra dhatu
- Produkti dhatua
- Ođas

ŠROTIJI – KANALI

- Šrotiji - telesni kanali

TRI MALE – OTPADNI MATERIJALI

- KUNDALINI I ČAKRE
 - 1) Muladhara
 - 2) Svadišthana
 - 3) Manipura
 - 4) Anahata
 - 5) Višuddha
 - 6) Agja
 - 7) Sahasra

AGNI – VATRA KAO METABOLIČKI PRINCIP

- Četiri stanja agnija
- Procesi varenja
- Važnost dobrog varenja

AMA - TOKSINI

- Ama i bolesti
- Simptomi nastajanja ame
- Načini uklanjanja ame

PREVENTIVNE MERE

- Duša i njene potrebe
- Suptilno telo i njegove potrebe
- Grubo telo i njegove potrebe
- Joga i sport
- Joga vežbe za vata telesni tip
- Joga vežbe za pitta telesni tip
- Joga vežbe za kapha telesni tip
- Meditacija
- Ishrana

NAČELA ISHRANE

- I. Ukusi – rase
- II. Gune - kvaliteti
- III. Potencija – virja
- IV. Postdigestivni efekt vipak
- V. Prabhava

PRIPREMA, KONZUMIRANJE I KOLIČINA HRANE

- Vegetarijanstvo
- Zdravlje i vegetarijanstvo

RAVNOTEŽA TELA, UMA I SVISTI

- Odmor - dnevni, nedeljni, mesečni, godišnji
- Vastu i ajurveda
- Ćotiš i ajurveda
- Medicinska astrologija
- Boje
- Sadhana, režim života - korisni saveti i ponašanje
- Postovi i dijete
- Profesija i slobodno vreme
- Tabela namirnica sa potrebnim sastojcima za telo
- Tabela namirnica vata tip
- Tabela namirnica pitta tip
- Tabela namirnica kapha tip
- Tabela rasa, virje, vipaka i uticaja na doše
- Tabela ukusa, hrane i uticaja
- Tabela po vastuu/ċotišu