

NAPREDNI NIVO (AJURVEDA III) – PROGRAM:

- fond časova 8 (cca 12 radnih sati)
- cena **350€** (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 šaljemom mailom
- svrha uplate: **STUDIJE AJURVEDE**
- kao dokaz da ste izvršili uplatu, dovoljno je da pošaljete sliku uplatnice preko vibera (+381605269404)

AJURVEDSKA PSIHOLOGIJA

- **AJURVEDSKA PSIHOLOGIJA: JOGIČKA MEDICINA SISTEMA UM-TELO**
 - Medicina Um-Telo
 - Nivoi ajurvedskog lečenja
- **2. AJURVEDSKI TIPOVI KONSTITUCIJE: BIOLOŠKI PRINCIPI VATA, PITTA I KAPHA**
 - Vata – Vazduh
 - Pitta – Vatra
 - Kapha - Voda
 - Osećaj Vate, Pitte i Kaphe
 - Tipovi građe
 - Određivanje konstitucije
- **VATA (vazdušasti tipovi)**
 - Fizička svojstva
 - Psihološke karakteristike
- **PITTA (vatreni tipovi)**
 - Fizička svojstva
 - Psihološke karakteristike
- **KAPHA (vodeni tipovi)**
 - Fizička svojstva
 - Psihološke karakteristike
- **Prana, Teđas i Ođas**
 - Psihološke funkcije tri vitalne esencije

TRI GUNE: KAKO USKLADITI SVOJU SVEST

- **Sattva i um**
- **Mentalni tipovi prema gunama**
- **Mentalna konstitucija prema tri gune**
- **TABELA ZA MENTALNE KONSTITUCIJE**
- **Tri Gune i terapija**
- **Tri faze mentalnog lečenja**
 - Faza 1 - LIČNO ISCELJENJE
 - Faza 2 - ISCELJENJE ČOVEČANSTVA
 - Faza 3 - UNIVERZALNI MIR

PRIRODA UMA

- Upoznavanje s umom
- Um kao objekat
- Um kao instrument
- Svest i um
- Jedinstvo um-telo
- Lokacija uma
- Atomska priroda uma
- Pokretna priroda uma
- Suptilna i osetljiva priroda uma
- Dualna priroda uma
- Teškoće sa kontrolom uma
- Um i misao
- Praktičan eksperiment sa umom

PET ELEMENATA I UM

- Um i elementi
- Tri sloja uma
- Unutrašnji um ili dublja svest – Vazduh
- Središnji um ili Inteligencija – Vatra
- Vanjski um, senzacija-emocija – Voda
- Dva nivoa Jastva
- Vanjsko Jastvo, Ego - Zemlja
- Unutrašnje Jastvo, Duša - Etar
- Pet nivoa uma
- Delovanje umnih nivoa
- Opažajni proces
- Nivoi svesti
- Psihološki problemi i energetika uma

ENERGETIKA SVESTI

- Uslovljena svest: Veće mentalno polje Svest – unurašnji svet
- Chitta, telo svesti
- Priroda Chitte
- Svest u prirodnom svetu
- Nadsvest
- Srce i duša
- Energija / Volja
- Svest i individualna priroda
- Memorija
- Spavanje
- Samadhi
- Dodatne funkcije
- Intuicija
- Instinkt
- Ljubav
- Vera

INTELIGENCIJA: MOĆ PERCEPCIJE

- Inteligencija: Apstraktna i konkretna
- Inteligencija i intelekt
- Savest
- Inteligencija i svest
- Kosmička inteligencija
- Energija / Probuđena Prana
- Volja – Vršilac
- Percepcija
- Razum
- Svedočenje
- Dodatne funkcije
- Budnost
- Samadhi
- Pravilan razvoj

VANJSKI UM: DOMEN ČULA

- Pet čula i motorički organi (organi za delovanje)
- Prana
- Misli i emocije: dve strane uma
- Emocija Vanjski um i inteligencija
- Um, inteligencija i svest
- Kosmički um
- Dodir i hvatanje
- Namera
- Mašta
- Dodatne funkcije
- Umetnost i vizija
- Pravilan razvoj

EGO I JASTVO: POTRAGA ZA IDENTITETOM

- Ko sam ja?
- Ego - odvojeno Jastvo
- Ego i funkcije uma
- Ego i percepcija
- Kosmički aspekt Ega
- Duša - naša Božanska individualnost
- Duša i isceljivanje
- Vrhovno Jastvo - naša Božanska Priroda
- Jastvo i funkcije uma

KAKO PRAVILNO RAZVITI FUNKCIJE UMA

- Vežbe za svest
- Načinite inventar vaše svesti
- Ispitivanje sopstvene inteligencije
- Ispitivanje vanjskog uma i čula
- Ispitivanje ega

AJURVEDSKE TERAPIJE ZA UM

- Ajurvedsko savetovalište i bihevioralne modifikacije
- Pravo povezivanje - ključ za mentalno zdravlje
- Psihološki poremećaji i biološki principi
- Vata (vazdušasti) tip
- Pitta (vatreni) tip
- Kapha (vodeni) tip
- Ajurvedski profili savetovanja
- Uravnotežena terapija za um

PROCES HRANJENJA UMA: ULOGA IMPRESIJA

- Fizički proces – Hrana
- Suptilni proces – Impresije
 - Odnos grubih i suptilnih elemenata
- Uzročni proces – Gune
- Mentalna probava
- Tri stanja: budno, snevanje i dubok san
- Detoksikacija uma – Prava dijeta, Pranayama, Mantra
- Kultivisanje polja svesti
- Faktori mentalnog nutricionizma
- Čulne impresije
- Pozitivne i negativne impresije
- Impresije za regulaciju doša
 - Impresije za regulaciju Vate
 - Impresije za regulaciju Pitte
 - Impresije za regulaciju Kaphe

VANJSKI OBLICI LEČENJA: DIJETA, BILJE, MASAŽE I PANCHA KARMA

- Dijeta
- Nivoi nutricije putem hrane
- Satvična dijeta i šest ukusa
- Rađastična i tamastična dijeta
- Satvična dijeta za tri principa
- Bilje u ajurvedskoj psihologiji
- Šest ukusa i um
- Nervna sredstva za detoksikaciju i tonici
- Konzumacija biljaka
- Tinkture
- Bilje i nos (Nasya)
- Masaža uljima
- Pancha karma
- 14) SUPTILNE TERAPIJE: BOJE, KRISTALI I AROME
- Terapija bojama
- Boje i biološki principi
- Boje i gune
- Boje i teđas
- Primena boja

- Terapija kristalima
- Astrologija i psihologija
- Planetarne boje
- Kristali i planete
- Upotreba kristala u Ajurvedi
- Preparati od minerala i kristala
- Aroma-terapija
- Mirisni štapići, tamjan
- Cvetni mirisi i začinska ulja
- Ulja za tri biološka principa

LEKOVITA MOĆ MANTRI

- Šta je mantra
- Mantra i svest
- Zvuk i emocija
- Mantra i dah
- Mantra i meditacija
- Energetika zvuka
- Mantra terapija
- Primena mantri
- Najvažnije mantre
- Mantre i elementi
- Mantre i telesna tkiva
- Mantre, oblici i boje
- Mantre i Jantre
- Mantre i biološki principi
- Mantre i svest

DUHOVNA PRIMENA AJURVEDSKE PSIHOLOGIJE: PUTEVI JOGE

- Duhovne terapije
- Duhovna primena psihologije
- Devocija i Božansko
- Značaj devocije, Predanost
- Oblici devocije
- Razvoj devocije
- Rituali
- Molitva i Mantra
- Božanstva i psihologija
- Bezlična devocija
- Razvijanje samilosti
- Devocija i um
- Samospoznaja
- Razvoj Samospoznaje

OSMOSTRUKA METODA JOGE I

- Vanjska praksa: Dharmički život, asane i pranayama
- Viši sistem Joge
- Osam udova joge: Aštanga Joga
- Dharmička osnova ljudskog života
- Spoljašnje jogičke discipline
- Pranayama - Četvrti segment Joge
- Alternativno disanje kroz nos

OSMOSTRUKI METOD JOGE II

- Unutrašnja praksa: Meditacija, Samadhi i transformacija svesti
- Pratyahara - Peti segment Joge
- Dharana - Šesti segment Joge
- Pratyahara i Dharana Tehnike
 - MEDITACIJA NA PET ELEMENATA
 - OSTALE TEHNIKE MEDITACIJE
- Dhyana - Sedmi segment Joge
- Samadhi - Osmi segment joge
- Niži i viši Samadhiji
- Samadhi i Prana
- Samadhi i Ajurvedska psihologija