

## VEDSKA AKADEMIJA SRBIJE

### - ODSEK ZA STUDIJE AJURVEDE -

#### PROGRAM STUDIJA AJURVEDE:

Program studija Ajurvede obuhvata 3 nivoa studija:

1. ELEMENTARNI NIVO STUDIJA AJURVEDE (**AJURVEDA I**)
2. NAPREDNI NIVO STUDIJA AJURVEDE (**AJURVEDA II**)
3. VIŠI NIVO STUDIJA AJURVEDE (**AJURVEDA III**)

#### VAŽNE INFORMACIJE:

- Studije se odvijaju **ON-LINE** putem (skype + direktan prikaz sadržaja ekrana, tzv. *screen sharing*)
- Naša skype adresa je **dharma1971**
- Rad sa polaznicima (studentima) se odvija **jedan-na-jedan**, u trajanju između sat i po i dva sata
- **Nije neophodno prethodno poznavanje TEMATIKE**
- **Tempo studiranja** zavisi od objektivnih i subjektivnih faktora, ali se uglavnom radi o jednom terminu nedeljno, osim ukoliko se ne ustanovi da je moguće ići i brže (tj. min. 2 termina nedeljno)
- Raspored časova može biti **klizeći ili fiksni** (u dogovorenim terminima)
- U slučaju **neplaniranih situacija** (bolest, obaveze, objektivni i subjektivni razlozi i sl.), unapred dogovoreni termin možemo pomeriti (ali je prethodno potrebno, 2-3 dana ranije, to i naznačiti porukom preko maila ili skajpa i sl.)
- Korespondencija se odvija **uživo**, tako da polaznik može **postavljati pitanja** u toku časa (ili na kraju časa)
- Dodatne materijale (**PDF**) šaljemo mailom, nakon završetka svakog časa; koji služe za dalje savladavanje pređenog gradiva i pripremu za „nova poglavlja“; na taj način imate mogućnost da detaljnije pročete razne praktične i filozofske poente koje nije uvek moguće proći tokom jednog školskog časa, zbog obimnosti gradiva
- Polaznik (student) nije u obavezi da završi sva 3 nivoa studija, već **može pohađati deo po deo** (shodno željama)
- Ukoliko polaznik (student) želi da završi sva tri i nivoa, **u obavezi je da prethodno prođe nivo AJURVEDA I i AJURVEDA II**
- Neposredno pre početka narednog časa tj. prelaska na novo gradivo, **diskutujemo** u vezi teme prethodne lekcije/lekcija kako bismo bili sigurni da su izvesne nejasnoće i **izvesna pitanja savladana i usvojena**, za šta je predviđeno vreme od najviše pola sata
- **Ne postoje striktni rokovi završetka studija** (ili datog nivoa studija); razlog je taj što se u toku studiranja (koje traje oko 1-2 meseca po svakom nivou studija, zavisno od tempa kojim neko prelazi) može desiti da student mora privremeno prekinuti studije, na kraći ili duži rok, iz subjektivnih ili objektivnih razloga, ali time ne gubi pravo da dalje nastavi dati nivo studija tamo gde je stao i to onda kada se stvore uslovi za dalji nastavak studija
- Nakon završetka datog nivoa studija, svršeni student dobija **DIPLOMU**, kao potvrdu uspešnog završetka tog nivoa studija (ukupno postoje 3 različite diplome)

**NAPOMENA:** Praksa je pokazala da su pojedinci u početku bili skeptični u pogledu načina praćenja ON-LINE studija ali su, već tokom prvih par časova, promenili svoje mišljenje, stičući uverenje da je ovakav nivo studija veoma podoban te da za kratko vreme stiču mnogo znanja (praktičnog i filozofskog), što je svakako bilo izvan njihovih očekivanja. Lepa vest je bila da su skoro svi oni imali samo reči hvale za način rada sa instruktorima Vedske akademije te za zavidan nivo stečenog znanja i veština po završetku studija.

### **NOVO!**

**Budući da želimo da na samom početku načinimo dobar kontakt sa našim budućim polaznicima, studentima, kolegama, uveli smo praksu da se u dogovorenom terminu (putem skajpa) obratimo svima Vama i zadovoljimo Vašu potrebu da saznate iz prve ruke kako je naći se u novoj ulozi „ON-LINE studenta“ i to besplatno. U pitanju je skraćena varijanta jednog školskog časa gde možete postaviti sva dodatna pitanja koja imate, a mi ćemo demonstrirati sve dostupne mogućnosti koje će Vas u budućnosti čekati. Biće nam drago da nam što pre upalite „zeleno svetlo“ kako bismo se u što kraćem roku našli zajedno na mreži u prvom slobodnom terminu.**

Svakako se radujemo novim polaznicima i studentima, jer to znači da smo uspeali da zadobijemo njihovo poverenje! Verujemo da imamo dobru strategiju i potencijale koji će nam pomoći da izađemo u susret Vašim očekivanjima!

**Dobrodošli !**

***Naš stručni tim Vam želi uspešan početak studija i puno lepih trenutaka!***

S poštovanjem,  
**Dalibor Purhmajer**  
osnivač Vedske akademije Srbije  
([www.vedskaakademija.rs](http://www.vedskaakademija.rs))  
+381 60 526 94 04

---

## **PROGRAM STUDIJA AJURVEDE I:**

- cena PRVOG nivoa studija (AJURVEDA I) = **250€** (u dinarskoj protiv vrednosti)

- uplatu vršite na tekući račun; pre nego pristupite časovima, neophodno je da uplatite celu sumu na broj računa koji će vam biti poslat

### **1) ISTORIJAT AJURVEDE**

Šta je *ajurveda* i njena uloga

Uloga *ajurvede*

*Ajurveda* kao deo *veda*

Ašvini blizanci – šastre

*Danvantari* - Božanska inkarnacija medicine

Filozofija *ajurvede*

### **2) TRI GUNE - ODLIKE MATERIJALNE PRIRODE**

*Gune* (kvaliteti) i njihov uticaj

*Sattva*

*Rađas*

*Tamas*

### **3) MAHABHUTA, PET GRADIVNIH ELEMENATA - SRCE AJURVEDE**

Zemlja

Voda

Vatra

Vazduh

Etar

### **4) DESET ČULA I UM**

### **5) 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

**6) DHATUI – TELESNA TKIVA**

Prikaz sedam *dhatua*  
*Rasa dhatu*  
*Rakta dhatu*  
*Mamsa dhatu*  
*Meda dhatu*  
*Asthi dhatu*  
*Mađđā dhatu*  
*Šukra dhatu*  
Produkti *dhatua*  
*Ođas*

**7) ŠROTIJI – KANALI**

*Šrotiji* - telesni kanali

**8) TRI MALE – OTPADNI MATERIJALI**

**9) KUNDALINI I ČAKRE**

1. *Muladhara*  
2. *Svadišthana*  
3. *Manipura*  
4. *Anahata*  
5. *Višuddha*  
6. *Agja*  
7. *Sahasra*

**10) AGNI – VATRA KAO METABOLIČKI PRINCIP**

Četiri stanja *agnija*  
Procesi varenja  
Važnost dobrog varenja

**11) AMA - TOKSINI**

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

**12) 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

### 13) NAČELA ISHRANE

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

### 14) PRIPREMA, KONZUMIRANJE I KOLIČINA HRANE

- Vegetarijanstvo
- Zdravlje i vegetarijanstvo

### 15) RAVNOTEŽA TELA, UMA I SVESTI

- Odmor - dnevni, nedeljni, mesečni, godišnji
- Vastu* i *ajurveda*
- Ďotiš* i *ajurveda*
- Medicinska astrologija
- Boje
- Sadhana*, režim života - korisni saveti ponašanja
- 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 *vastu* / *Ďotišu*

## **PROGRAM STUDIJA AJURVEDE II:**

- cena DRUGOG nivoa studija (AJURVEDA II) = 300€ (u dinarskoj protiv vrednosti)

- uplatu vršite na tekući račun; pre nego pristupite časovima, neophodno je da uplatite celu sumu na broj računa koji će vam biti poslat

### **1) DIJAGNOSTIKA**

Prvi znaci su na telu  
Meridijani prstiju  
Testovi  
Pulsna dijagnostika  
Pulsna samodijagnostika  
Dijagnostika preko noktiju  
Dijagnostika pomoću jezika  
Dijagnoza pregledom očiju  
Dijagnostika pregledom usana  
Dijagnostika pregledom lica  
Dijagnostika putem mokraće

### **2) BOLESTI**

Bolest i njena podela  
Nastajanje bolesti  
*Doše* i bolesti te balansiranje *doša*  
*Vata doša*  
*Pitta doša*  
*Kapha doša*

### **3) KURATIVNE MERE**

Akupresura – *marme*  
Aromaterapija  
*Ajurvedska* apoteka, preparati, bilje i začini  
Boje  
Drago i poludrago kamenje  
Metali  
Priprema zlatne, bakrene i srebrne vodice  
*Mudre*  
Muzika i *mantra*  
*Panča karma*  
Postovi  
Ishrana – dijete  
Recepti  
*Joga* i sport

#### 4) SPECIFIČNE BOLESTI

Alergije  
Alzheimerova bolest  
Anemija  
Anoreksija i bulimija  
Artritis i reuma  
Astma  
Bolesti uzrokovane *vatom*  
Bolesti uzrokovane *pittom*  
Bolesti uzrokovane *kaphom*  
Bakterije  
Debljina  
Diareja i opstipacija  
Dijabetes  
Epilepsija  
Gastritis  
Glavobolje i migrene  
Gljivična oboljenja  
Hemoroidi  
Kičma, bolna leđa  
Kičma, deformiteti  
Koža  
Krvni pritisak  
Multiplaskleroza  
Nesanica  
Zavisnost  
Paraziti u telu  
Parkinsonova bolest  
Prehlade i kašalj  
Prostata  
Pshički problemi  
Sinusi  
Slabo varenje  
Srce i srčani problemi  
Strahovi  
Stres  
Povišena temperatura  
Tumori - dobroćudni i zloćudni  
Vid  
Žuč i žučni kamen

#### 5) PURVA KARMA

*Purv karma* - priprema za *panča karmu*  
*Šodan čikitsa*  
*Snehana i abhjanga*  
*Svedana*  
*Širodhara*

**6) PANČA KARMA**

Životni stil

Pet procesa *panča karme*:

1. *Vaman* - terapeutsko povraćanje
2. *Virečan* - terapeutsko čišćenje, purgativi
3. *Basti* - terapeutsko čišćenje i oporavak debelog creva
4. *Nasja* - terapija čišćenja predela glave
5. *Rakta mokša* - terapija ispuštanja krvi

**7) PAŠČAT KARMA**

*Samsarađana*

*Dinačarja*

Rasajana



## **PROGRAM STUDIJA AJURVEDE III:**

- cena TREĆEG nivoa studija (AJURVEDA III) = **350€** (u dinarskoj protiv vrednosti)

- uplatu vršite na tekući račun; pre nego pristupite časovima, neophodno je da uplatite celu sumu ili polovinu ukupne sume (mogućnost plaćanja u 2 rate) na broj računa koji će vam biti poslat

### **AJURVEDSKA PSIHOLOGIJA**

#### **1. 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, Tejas i Ojas**

    Psihološke funkcije tri vitalne esencije

#### **3. 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

#### 4. 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

#### 5. 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

#### 6. 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  
Pravilan razvoj

**7) 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

**8) 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

**9) 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 Prirode

Jastvo i funkcije uma

**10) KAKO PRAVILNO RAZVITI FUNKCIJE UMA**

Vežbe za svest

Načinite inventar vaše svesti

Ispitivanje sopstvene inteligencije

Ispitivanje vanjskog uma i čula

Ispitivanje ega

### 11) 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

### 12) 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

### 13) VANJSKI OBLICI LEČENJA: DIJETE, BILJE, MASAŽE I PANCHA KARMA

Dijeta  
Nivoi nutricije putem hrane  
Satvična dijeta i šest ukusa  
Rajastična 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 *tejas*  
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

#### **15) 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

#### **16) DUHOVNA PRIMENA AJURVEDSKE PSIHOLOGIJE: PUTEVI JOGE**

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

**17) 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

**18) 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