



アーユルヴェーダ基礎コース案内



アーユルヴェーダとは、五千年前にインドで発祥した伝承医学で、「生命の科学」と訳されます。WHO(世界保健機構)が認めている健康法で、人々の健康を守り、病気を予防して若々しく生きるための知恵を教える学問です。

人間の体質は、ヴァータ、ピッタ、カファの組み合わせから出来ていて、それらのバランスが取れている時、健康であると説明しています。ストレスの多い現代人は心身共に疲れていて、このエネルギーバランスが崩れているため、体調を悪くしたり、肌のトラブルを起こしやすいようです。アーユルヴェーダでは、個人個人の体質を考慮し、バランスを整えるようにトリートメントすることで、本来持っている自然治癒力を引き出し、身体の中から若返り、元気になることができます。また、日常の食事や生活法も、体質に合わせる事が重要なポイントになります。



このコースはアーユルヴェーダの基礎理論を学習し、日常生活に活かせる食事や習慣の実践を交えながら楽しく学んで、健康と美容に役立てて頂ける内容です。

基礎コース (2時間/回) 全6回 54,000円 ※随時開催

	カリキュラム	内容	実習
1	・アーユルヴェーダの基礎理論	・アーユルヴェーダの定義、目的、歴史、体質について ・心の性質サットヴァ(純粹意識)・タマス(惰性)・ラジャス(激性)について	チャイ作り
2	・日常生活について ・オイルで毒素を出す方法	・朝から夜までの習慣	舌の清掃 歯磨き粉作り
3	・食事について ・アーユルヴェーダの治療原理	・医食同源、食べ物が健康を左右する	バナナ元気ドリンク作り
4	・心と体においしいインド料理	・数種類のスパイスを季節や時間・体質に合わせて選び、消化が良く、サトヴィック(純粹意識)なインド料理を作って試食します。	インド料理作り
5	・3点マッサージ実践 ・スパイス・薬膳茶の知識	・朝早起きをして自分のためにマッサージをする！ ・頭、耳、足の3点を毎日マッサージすることで老化を防ぎます。	絹手袋で全身も マッサージ
6	・アーユルヴェーダで美しく ・ビタミンとミネラルで健康に	・体内を浄化して美肌になるコツ(しょうが湯・白湯)	ヘナで美しい髪を作り、頭皮から解毒する。