

АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Программа заочного курса Академии йоги и йогатерапии Прокуниных · редакция 2025 года

Курс построен как лестница: каждый модуль опирается на предыдущий. Сначала вы осваиваете язык аюрведы - из чего состоит человек и как работает его тело. Потом учитесь видеть конкретного человека: его конституцию, ход нарушения, распорядок дня и сезона, склад ума. Затем получаете средства работы: питание, травы, очищение и восстановление. В конце - тонкие методы и итоговая практика, где всё собирается в рекомендации живому человеку

Логика курса

Модуль I Язык аюрведы из чего состоит человек	Модуль II Взгляд на человека кто передо мной и как он живёт	Модуль III Средства работы чем помочь: пища, травы, очищение	Модуль IV Тонкие методы и практика ум, прана, мармы, итоговая работа
---	---	--	--

МОДУЛЬ I. ОСНОВЫ АЮРВЕДЫ

11 тем

Без этого модуля дальше идти нельзя: здесь вы получаете словарь и карту. Доши, ткани, каналы и пищеварительный огонь - понятия, через которые аюрведа объясняет всё остальное

Раздел I. Исторические, духовные и космологические основы

Откуда пришла аюрведа и как она видит мир. Эта картина объясняет, почему в аюрведе здоровье - это равновесие

- 1. Введение в курс** - как устроено обучение, как работать с материалами, зачётами и практикой
- 2. Исторические и духовные основы** - ведическая и йогическая наука, восемь ветвей аюрведы, Чарака, Сушрута, Вагбхата
- 3. Космология аюрведы** - санхья: как из сознания разворачивается материя, пять первоэлементов
- 4. Три гуны, карма и цели жизни** - основные принципы аюрведического мышления

Раздел II. Аюрведическая анатомия и физиология

Как устроено тело на языке аюрведы: от дош к тканям, каналам и органам

- 5. Три доши** - вата, питта, капха: из каких элементов состоят, где живут в теле, что их возбуждает
- 6. Двадцать качеств** - как по качествам - тяжёлое и лёгкое, холодное и горячее - понимать доши и подбирать средства
- 7. Пятнадцать субдош** - по пять видов ваты, питты и капхи, их работа в теле; прана, теджас и оджас
- 8. Семь тканей (дхату)** - как ткани питают друг друга, что бывает при избытке и недостатке
- 9. Калы, малы и агни** - оболочки тканей, три вида отходов тела, пищеварительный огонь и его виды
- 10. Каналы тела (шроты)** - как устроены, как нарушается их работа
- 11. Органы и доши** - органы и системы по аюрведе, десять средоточий жизни, почему нельзя сдерживать естественные позывы

Дополнительные материалы: Краткий обзор медицинских систем с точки зрения аюрведы

После модуля вы:

- объясняете, откуда взялась аюрведа и на каких текстах она стоит
- знаете пять первоэлементов, три доши и их 15 субдош, 20 качеств и три гуны
- понимаете, как устроены семь тканей, отходы тела, каналы и агни
- свободно читаете аюрведические термины

Зачёт по модулю I

МОДУЛЬ II. ВЗГЛЯД НА ЧЕЛОВЕКА: КОНСТИТУЦИЯ, РАСПОРЯДОК, УМ

15 тем

Модуль переводит теорию на живого человека. Вы учитесь определять конституцию, видеть, как развивается нарушение, и собирать образ жизни, который поддерживает равновесие каждый день и в каждый сезон

Раздел I. Конституция и диагностика

Кто передо мной: врождённая природа человека и то, что с ней происходит сейчас

1. **Определение конституции** - подробно о признаках доша-типов, восемь особых вариантов конституции
2. **Психологический склад** - ум и характер через три доши и три гуны
3. **Доши и время** - суточные, возрастные и сезонные циклы дош, климат и место жизни
4. **Как развивается нарушение** - шесть стадий, классификация и прогноз
5. **Возбуждение дош** - сама и нирама: состояния с амой и без неё
6. **Доши и ткани** - как нарушение переходит в ткани
7. **Осмотр и опрос** - методы и этапы диагностики: пульс, язык, живот

Раздел II. Образ жизни: распорядок дня и сезона

Самое доступное средство аюрведы - то, как человек живёт каждый день. Раздел построен по второй и третьей главам Сутра-стханы «Аштанга Хридаи» и по «Чарака Самхите»

8. **Диначарья, часть 1: утро и еда** [новое в 2025] - подъём до рассвета (брахма-мухурта), очищение и уход за телом: язык, зубы, глаза, нос, полоскание рта (гандуша), масляный массаж (абхьянга), упражнения и омовение; три правила приёма пищи и её объём по силе агни
9. **Диначарья, часть 2: уход за собой и поведение** [новое в 2025] - дхума - ингаляция травяным дымом; одежда, благовония, украшения; садвритта - правила благого поведения и речи. Итог - таблица ежедневных практик по дошам, около 85 минут в день
10. **Ритучарья: шесть сезонов** [новое в 2025] - год аюрведы: два полугодия, которые забирают и дают силу, и шесть сезонов по два месяца. Для каждого - доши, агни, питание, вкусы и режим; переход между сезонами, отношение к голоданию, постепенный отказ от вредной еды

Раздел III. Йога и аюрведическая психология

Аюрведа и йога - две части одной традиции. Раздел о том, как работать с умом и тонким телом

11. Духовные принципы аюрведы

12. Функциональные уровни ума - как устроен ум по аюрведе и йоге

13. Система йоги - восемь ступеней и их место в оздоровлении

14. Тонкое тело - чакры, три основных и четырнадцать нади

15. Асаны - позы йоги как средство влияния на доши, ткани и отходы тела

После модуля вы:

- определяете конституцию тела и ума двумя разными тестами
- понимаете шесть стадий развития нарушения и роль дош и тканей в нём
- знаете, что смотрят при осмотре: пульс, язык, живот, опрос
- составляете распорядок дня и меняете его под время года
- понимаете уровни ума и место йоги в аюрведе

Зачёт по модулю II

МОДУЛЬ III. СРЕДСТВА РАБОТЫ: ПИТАНИЕ, ТРАВЫ, ОЧИЩЕНИЕ

10 тем

Когда понятно, кто перед вами, можно выбирать средства. Модуль идёт от самого мягкого к самому сильному: пища, затем травы, затем очищение и восстановление

Раздел I. Пища и питание

Пища - первое средство аюрведы. Вы разбираете её по вкусам и свойствам, затем продукты по группам

1. **Лечебные вещества в аюрведе** - шесть вкусов, энергия (вирья) и действие после переваривания (випака)
2. **Принципы аюрведического питания** - продукты для разных конституций
3. **Продукты: фрукты и овощи**
4. **Продукты: злаки, бобовые, орехи, семена, молочные и животные продукты**
5. **Продукты: масла, приправы, специи**

Раздел II. Травы, очищение и восстановление

Следующий уровень после питания: травы и терапевтические подходы аюрведы

6. **Аюрведическая фитотерапия** - обзор, травы для пищеварения и выведения отходов
7. **Травы и препараты** - травы и специи, формы препаратов
8. **Смягчение и очищение** - шамана и шодхана, панчакарма: как она устроена и почему проводится только под наблюдением специалиста
9. **Тонизация и омоложение** - расаяна: как восстанавливать силы после очищения
10. **Аюрведическое целительство** - как собрать питание, распорядок, травы и практики в программу для человека

После модуля вы:

- понимаете шесть вкусов и действие продукта на доши
- составляете питание под конституцию и состояние
- ориентируетесь в основных травах и специях и знаете их ограничения
- понимаете разницу между смягчающей терапией и очищением, знаете, как устроена панчакарма
- собираете всё в программу для человека

Зачёт по модулю III

МОДУЛЬ IV. ТОНКИЕ МЕТОДЫ АЮРВЕДЫ

11 тем

Завершающий модуль: методы, которые работают через чувства, дыхание и ум, и итоговая практика, где вы применяете весь курс к живому человеку

Раздел I. Методы через чувства и ум

Аюрведа работает не только с телом: запахи, цвет, звук и ум тоже меняют состояние дош

- 1. Ароматерапия** - эфирные масла по дошам, перечень ароматических масел
- 2. Цвет и камни** - цветотерапия, драгоценные камни
- 3. Мантры и звук**
- 4. Аюрведическая психология на практике** - происхождение дош из сознания, питание ума, аюрведическое консультирование

Раздел II. Углублённые методы

Как доши накапливаются на тонких уровнях и как работать с праной

- 5. Тонкие уровни дош** - накопление и ослабление через кожу, дыхание, органы чувств, эмоции и мышление
- 6. Травы, ткани и каналы** - фитотерапия по шестнадцати системам каналов
- 7. Травы и субдоши**
- 8. Наука о пране** - пранаяма и праническое целительство, три сущностные эссенции
- 9. Прана, теджас и оджас**
- 10. Мармы и аюрведический массаж** - основные мармы и работа с ними
- 11. Медитация по аюрведе** - медитация для трёх конституций

Дополнительные материалы: Краткий обзор комплексной системы оздоровления · Три тела и пять оболочек · Как нарушенные доши влияют на субдоши и отходы тела

После модуля вы:

- подбираете ароматы, цвет, звук и медитацию под конституцию
- проводите аюрведическую консультацию с учётом ума и эмоций
- понимаете науку о пране, теджасе и оджасе

- знаете основные мармы и принципы аюрведического массажа

Зачёт по модулю IV

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

- **Реферат** - тема из 22 предложенных, её можно сузить под свою работу по согласованию с преподавателем
- **Практическая работа** - вы выбираете человека, можно себя: определяете конституцию двумя тестами, проверяете аму, тип по гунам, проводите осмотр и опрос, ведёте дневник и пишете рекомендации - питание, распорядок, практики
- **Заключительный экзамен** - 144 вопроса по всему курсу в 72 билетах

Аюрведические рекомендации не заменяют врача. В курсе отдельно разбирается, с чего начинать практику, за что не браться и когда человека нужно направить к врачу

КАК ЗАПИСАТЬСЯ

Ближайший старт, стоимость, рассрочка и форма заявки - на странице курса:

medyoga.ru/1-8

Записаться на курс → [открыть страницу курса](#)

Вопросы по курсу: +7 916 679 04 84 Николай Леонидович · +7 916 684 65 15 Елена Андреевна, с 15:00 до 22:00