

## 初級カリキュラム

### (1)アーユルヴェーダの歴史

### (2)アーユルヴェーダの基礎理論

#### ●アーユルヴェーダとは

アーユルヴェーダの言語的説明、アーユルヴェーダの定義。

有益な寿命、幸福な寿命、寿命の定義、

アーユルヴェーダの目的

アーユルヴェーダのシュルタにおける健康の定義

#### ●アーユルヴェーダのトリドーシャ理論

トリドーシャの定義、トリドーシャの属性

トリドーシャの存在部位、トリドーシャの正常な働き

ドーシャが正常状態の働きと異常状態の働き

#### ●アーユルヴェーダの生理学 7つのダートウの説明:ドーシャ、

ダーツ、マラ、アグニ、アーマ、スロータス

3つの老廃物マラの説明

#### ●アーユルヴェーダの体質論

7つの体質の特徴(一般的な複合体質も含む)

#### ●アーユルヴェーダの病因学

病気の定義、総合的病気の原因(カーラ、アルタカルマ、カルマ)

### (3)アーユルヴェーダの日常と季節の生活

起床と就寝、運動、食事、飲酒、性生活

サットグリッタ:良い行い(死生観)精神衛生その1

アーユルヴェーダの健康管理学

ガンジーシャ、セルフアピヤング、ナスヤ、目の健康法

### (4)アーユルヴェーダの薬物学

あらゆる物質が薬になる

3種類の物質(健康に役立つもの、病気を引き起こすもの、病気を鎮静するもの)

6つの味、3つの消化後の味、二つの効力、特殊作用

下記のものに対する知識

トリファラー(ハリータキー、アーマラキー、ビビータキー)

それぞれの効果効能、使い方、使用量、

使用部分、ドーシャへの影響味と効力、消化後の味)

トリカツ:ショウガ、ナガコショウ、コショウ

3つのドーシャの鎮静剤ゴマ油、ギー、蜂蜜

ターメリック、アロエ、ニーム、クミン、コリアンダー

### (5)ヨーガとは

ヨーガの8段階。ヨーガと健康 その1

### (6)サンスクリット語の正しい読み方

## 現代医学カリキュラム

### (1)基礎医学 I (解剖生理学)

神経系、内分泌系、免疫系:ホメオスターシス

循環器系、呼吸器系、消化器系

### (2)基礎医学 II (健康学・栄養学・心理学、ストレス)

ホメオスタシスを乱す“ストレス”

健康と栄養、栄養状態の判定、肥満とメタボリックシンドローム

### (3)健康管理学総論

健康の概念

保健統計と疫学

ライフスタイルと健康づくり運動

### (4)生活習慣病の基礎知識

生活習慣病についての知識

### (5)心の健康管理

健康管理上の心構え

メンタルヘルス

ストレス、ストレスと疾病

### (6)生活を守る栄養学

栄養と栄養学

食欲

消化吸収

栄養素

エネルギー代謝

### (7)生活環境と健康

人体と環境

物理環境と健康 / 水環境

環境問題と健康

騒音・振動・悪臭と健康

環境問題と企業

食品衛生

### (8)身体を守る健康知識

運動と健康。応急手当の基礎、AEDの使い方

(アーユルヴェーダのための応急手当)

### (9)アーユルヴェーダのための関連法規

薬事法、医師法、PL法、

あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律

### (10)コミュニケーション理論

カウンセリングの方法。心のメカニズムとその基礎知識

心の領域、情動、欲求不満とその対応

カウンセリングの意味と目的