

Program po dnevih

A. Indija, ajurveda, joga in meditacije, program

7.00 - zbujanje

7.30 -pranayama, joga, meditacija (1h30)

9.00 do 10.00 - zajtrk

10.00 - obisk ajurvedskega zdravnika (po želji)

10.30 do 13.00 - ajurvedska terapija, ki jo predpiše zdravnik (2h30)

13.30 do 14.30 - kosilo

14.30 -počitek , plaža, kopanje v morju ali bazenu

19.30 - večerja

Ponujamo tudi štiritedenske profesionalne tečaje za ajurvedske zdravitelce, maserje in tečaje za učitelje joge, kjer na koncu dobiš uraden certifikat.

Dobro je vedeti

Dobro je vedeti!

Kaj je ajurveda?

Ajurveda je sestavljena iz besed ayur-življenje in veda-znanje, zato jo lahko prevedemo kot znanost o življenju, v kateri je vsak posameznik stvaritev kozmičnih energij in zato enkraten dogodek; edinstvena osebnost s posebno konstitucijo, ki je naš osebni psihološki izraz.

Ajurveda je poglobljena znanost o življenju, ki zaobjema celoto bivanja, saj povezuje življenje posameznika z življenjem vesolja, ter celostni sistem zdravljenja v najglobljem smislu. Obsega telo, um in duha, ki so v stalnem vzajemnem delovanju ter hkrati v odnosu z drugimi ljudmi in okoljem.

Ajurveda je tradicionalni sistem zdravljenja s koreninami v indijski kulturi. Pred več kot 5.000 leti so veliki rišiji opazovali temelje življenja in jih organizirali v sistem; prvi zapisi so nastali več kot 1.000 let pred našim štetjem.

Tudi danes nas učijo darne, pravega načina življenja na vseh nivojih, ki zajema tako fizično zdravje kot socialne odnose in duhovni razvoj.

Za razumevanje ajurvede tako potrebujemo znanje, ki si ga pridobimo preko učiteljev in knjig, predvsem pa notranje vedenje, ki ga pridobimo z izkušnjami v vsakdanjem življenju.

Ajurveda je mati vseh zdravih sistemov. V Aziji je vplivala na kitajsko tradicionalno medicino, kjer so razvili sistem marma točk v akupunkturne točke, sistem kanalov so razvili v sistem

meridianov.

Iz ajurvede izhajajo glavne veje ortodoksne medicine, ki jih poznamo še danes: interna medicina, kirurgija, oftalmologija, otorinolaringologija, pediatrija, toksikologija, znanost pomlajevanja, znanost o afrodiziakih (ki pravi, da je seksualna energija temelj zdravja oz. bolezni telesa).

Prav tako imajo svoje korenine v ajurvedski filozofiji in praksi vsi sodobni zdravilni pristopi, vključno z masažo, dieto, prehrabenim svetovanjem, zdravilnimi zelišči in plastično kirurgijo.

Težave, ki jih lahko pozdravimo ali olajšamo z ajurvedskim pristopom:

Težave z dihanjem, bolezni ust, bolezni požiralnika, težave s kožo, čustvene in psihične težave, težave v želodcu in na dvnajsterniku, revmatične bolezni, težave z danko in prostato, težave na jetrih, težave z žolčem, obvladovanje raka, trebušna slinavka, sladkorna bolezen, menstrualne težave...