



**Górnośląska
Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości**
*im. Karola Goduli
w Chorzowie*

Studia podyplomowe Kierunek Joga i Ajurweda

ADRESACI STUDIÓW

Studia Joga i Ajurweda kierowane są dla wszystkich osób posiadających wyższe wykształcenie, zainteresowanych integracyjnym, holistycznym podejściem do funkcjonowania organizmu będącym wynikiem harmonijnej równowagi zdrowego umysłu, ciała, ducha i środowiska człowieka. Nie jest wymagana znajomość nauk o zdrowiu, jak również zaawansowane doświadczenie w praktykowaniu jogi. Zajęcia na kierunku Joga i Ajurweda prowadzone są częściowo w języku angielskim (tłumaczone na polski). Studia Joga i Ajurweda nie obejmują praktyki wyjazdowej (dla zainteresowanych) w ośrodkach ajurwedycznych (na konsultanta ajuredycki) i jogicznych.

CELE STUDIÓW

Joga i Ajurweda są siostrzanymi naukami dostarczającymi wiedzy, kompetencji i umiejętności dla zachowania czy przywracania zdrowego ciała i zrównowżenia umysłu, integracji i transformacji na wszystkich poziomach naszego istnienia. Obie pochodzą z systemu wiedzy wedyjskiej. Zarówno joga, jak i ajurweda są oparte na zasadach trigunas (sattva, tamas, rajas) oraz panchamahabuthas (przestrzeń, powietrze, ogień, woda, ziemia). Joga i ajurweda dostarczają wiedzy w zakresie funkcjonowania naszego organizmu (koncepcja DOSZA-Dhatu-Mala / humory-tkanki-odpady trawienne) oraz wpływu żywności i leków na organizm (koncepcja Rasa-Veerya-vipaka/smak-energia-efekt potrawieny).

Obie z tych nauk mają osiem działów: Ashtanga Yoga i Ashtanga Ajurweda. Bazują na takiej samej anatomii i fizjologii opartej na nadi (subtelnych kanałach), siedmiu głównych czakrach (centra energetyczne), pięciu cielesnych powłokach. Dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego, zarówno joga jak i ajurweda, zalecają regularną praktykę pranajamy i medytacji, oczyszczanie ciała (w jodze nazywane "Satkriyas", w ajurwedzie "Panchakarma), stosowanie ziół i zdrowej żywności oraz intonowanie mantr dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Tradycyjnie Ajurweda skupia się bardziej na procesie terapeutycznym, leczniczym (Chikitsa) dla ciała i umysłu, podczas gdy Joga tradycyjnie ma większy wpływ na samorozwój i samorealizację (Sadhana). Nowoczesna Yoga próbuje przybrać terapeutyczny model, ale

jest on najczęściej daleki od Ajurwedy lub ograniczony tylko do asan i rzadko odzwierciedla tradycję jogi lub ajurwedyjski, leczniczy wpływ filozofii jogi i psychologii. Dzięki studiom Joga i Ajurweda i indywidualnej praktyce słuchacze zdobywają osobiste zrozumienie wpływu jogi na guny, równowagę konstytucyjną, jak również nabywają umiejętności przywracania i utrzymania równowagi w organizmie.

WYKŁADOWCY

Nauczyciele akademicy, praktycy, lekarze ajurwedyjscy.

PROGRAM STUDIÓW

- Filozofia i psychologia Ajurwedy i Jogi, wzajemne oddziaływanie na ciało, umysł i ducha.
- Ajurweda i terapia jogą, ajurwedyjska terapia jogą
- Funkcjonowanie organizmu: (DOSZA-Dhatu-Mala / teoria humorów, tkanek i odpadów trawiennych)
- Podstawowe zasady ajurwedy: A, Panchamahabuthas (5 Elementów tworzenia: przestrzeń, powietrze, ogień, woda, ziemia). B, Trigunas (3 uniwersalne cechy, właściwości natury): sattva, tamas, rajas C, Tridoszas (3 humory biologiczne, zasady funkcjonalne w systemach biologicznych): Vata, Pitta, Kapha (zasada powietrza, ognia, ziemi – ich warianty i skutki zwiększenia i zmniejszenia).
- 5 Subdoshas Vata, Pitta i Kapha
- Prakruti (konstytucja ciała) i Vikruti (obecny stan dosza, zaburzenia konstytucyjne)
- Nierównowaga dosz, objawy i jej przywracanie; badanie konstytucyjne, podstawowe umiejętności diagnostyczne w celu określenia konstytucji i nierównowagi w organizmie, Przyczyny zaburzenia równowagi: dieta, styl życia, wzorce emocjonalne, jakość relacji, uwarunkowania genetyczne.
- Dhatus (thanki) i Srotamsi (kanały)
- Agni (ogień): jathara agni, bhuta agni, dhatu agni, cellural agni) i ocena kliniczna Agni a usuwanie odpadów metabolicznych (mala)
- Odżywianie i trawienie: Rasa (smak), Guna (właściwości), Virya (działanie), Vipaka (efekt potrawieny), Prabhava (uniklane działanie); przyswajanie i wydalanie; Ama (toksyny),
- Dieta, tryb życia i czynniki chorobotwórcze
- Chikithsa, proces terapeutyczny, przyczyny zaburzeń, etapy, zabiegi terapeutyczne
- Oczyszczanie ciała (Satkriyas/Panchakarma),
- Ajurweda jogą uzdrawiania
- Raja yoga z punktu widzenia zdrowia i dosz
- Dieta, ćwiczenia, pranajama według VIKRUTI danej osoby, pory roku, pory dnia, klimatu, wieku itp.
- Ajurwedyjska anatomia i fizjologia w praktyce jogi
- Asany dla poszczególnych dosz i aktualnego stanu zdrowia, budowy i kondycji ciała danej osoby
- Subtelne DOSZE – Prana, Tejas, Ojas
- Pranajama w/dla równoważenia dosz
- Kontrola nad zmysłami i umysłem
- Medytacja dla wybranej konstytucji; medytacja w aspekcie równoważenia dosz
- MANTRA – Pranajama – Medytacja
- Ajurwedyjski i jogiczny styl życia i codziennej rutyny

ŚWIADECTWO

Absolwenci otrzymają świadectwo ukończenia studiów podyplomowych GWSP.

WARUNKI REKRUTACJI

Wypełniony formularz zgłoszeniowy ([pobierz formularz](#)) należy wysłać na adres: podyplomowe@gwsp.edu.pl w tytule proszę napisać: imię, nazwisko i temat studiów podyplomowych

Odpis dyplomu ukończenia studiów wyższych

Kopia dowodu osobistego/paszportu – w przypadku braku PESEL

1 fotografia formatu 4,5 × 6,5 cm

Warunkiem uruchomienia studiów jest zebranie się grupy.

MIEJSCE SKŁADANIA DOKUMENTÓW

GWSP im. K. Goduli

41-506 Chorzów ul. Raclawicka 23

Budynek A, Biuro Rekrutacji – pok.204

Tel. 32 349 48 03

E-mail: podyplomowe@gwsp.edu.pl

Koszt przygotowania słuchacza do sesji, projektu itp oraz wydania świadectwa ukończenia studiów podyplomowych wynosi 250 zł. Opłatę należy uiścić na 7 dni przed obroną.