



OPLEIDINGEN VAN «YAH» vzw
«Yoga & Ayurveda Health» vereniging zonder winstoogmerk

– GEDETAILLEERDE INHOUD –

Basis Opleiding

§ Gezond met ayurveda

- » De genesis volgens de Samkhya filosofie (gunas, mahabhutas, enz.)
- » Ayurvedische fysiologie & psychologie: de 3 gunas (kwaliteiten), tattvas (elementen), doshas & subdoshas (temperamenten), rasas (smaken), agni (verteringsvuur), dhatus (weefsels), srotas (kanalen), malas (uitscheiding), prana-tejas-ojas (essenties), koshas (lagen)
- » Samprapti (pathogenese), sama dosha (toxines), margas (3 hoofdwegen)
- » Basis-Pareeksha (ayurvedisch bilan) met tong & pols-diagnose (nadi vijnyan)
- » Een conditie remediëren door levensstijl, voeding, zuivering, massage, yoga, mantra japa
- » Ayurvedisch Koken: vegetarisch, volgens dosha, tri-dosha, sattvisch, samyoga (combinatie-leer)
- » Zuivering : theorie & toepassingen (shamana, shodhana, poorva & pancha karma)
- » Remedies voor >20 condities (constipatie, allergie, enz.) & basis-phytotherapie (kruidenleer)
- » Studie van de natuur van de chakra's (energiecentra)
- » Klanken van de chakra's & de nadis (energie-kanalen)
- » Anavriti Shabdhat (Bevrijding door Geluid)
- » Psychologie & gedrag, leela (spel van het leven)
- » Zuur-base-evenwicht & swara yoga

§ Massage

- » Abhyanga (oliemassages) + marmas (drukpunten)
- » Shirodhara (oliestraal op het hoofd) & 4-handen massage
- » Lichaams- & gezichtsmassage : garshan (droge massages), udvatan (peelende massage), ubtan (lichaamsmasker), karna purana (oor-behandeling), enz.
- » Massage-oliën
- » Natuurlijke producten voor de huid + formularium
- » Gunas en massage, sattvische massage, helende mantras
- » De 5 vayus (bewegingen) en massage
- » Basis-Pranayama, Het achtledige pad van Ashtanga Yoga volgens Patanjali
- » Functionele Anatomie

§ de Basis Yoga & Ayurveda Opleiding

§ Dynamische Anatomie

- » Neurofysiologie & het vermogen tot zelf-genezing
- » Massage en polariteit
- » Studie van de integraliteit der interne bewegingen
- » Studie van de stress-punten
- » Studie van de antagonistische spiergroepen & de 16 stretchings
- » Studie van de interne bewegingen van de botten
- » Ademhaling, statiek & fascias
- » Studie van de verschillende benaderingen in relaxatie-therapie
- » Voorzorgsmaatregelen & benadering (discus-hernia, varices, oedeem, enz.)

§ Proprioceptie & Pranayama

- » De ayurvedische massage, pranayama & de westerse proprioceptieve benaderingen
- » Asanas & mudras voor pranayama
- » Proprioceptie naar binnen & buiten (sthulakasha), akasha pranayama
- » Vayu chaitanya (het bewustzijn van de bewegingen) & mudras + mantras voor de 5 vayus
- » Prana chaitanya (het bewustzijn van de levenskracht) & prana vidya [prana verpreiden]
- » Chidakasha (proprioceptie van de organen)
- » Pranava & bhramari pranayama, kapalbhati & bhastrika (ademhalingsoefeningen)

§ Massages

- » De helende aanraking
- » Massage met integratie van de interne bewegingen
- » Ademhaling-corrigerende massage
- » Relocatie van de vayus
- » Orgaan-massages
- » Massages van de ruggegraat & problematische gewrichten
- » Prana-massage & prana-massage van de marmas (energetische massages)
- » Tamasieke Massage (statisch, deblokkerend)
- » Massage bij zwangerschap & baby & kinder-massage

§ Ayurvedische Toepassingen

- » Pad Abhyanga (voetmassage) & reflex-zones
- » Pindasveda & pizzichil
- » De verschillende nasyas
- » Kativasti, Manyavasti, Urovasti, Shirovasti

§ Oliën & andere producten

- » Studie van de ayurvedische medicinale oliën
- » Studie van de essentiële oliën & en hun pranisch/psychisch effect
- » Specifieke producten voor de huid, haren, neusgaten, ...

§ Self care van de masseur

- » Zuivering
- » Mantras
- » Pranayamas
- » Levensstijl

§ Case-studies & Stages

Professionele Opleiding tot Ayurvedisch Practitioner

§ de Basis Yoga & Ayurveda Opleiding

§ de Professionele Opleiding tot Ayurvedisch Masseur

§ Fysiologie & Pathologie

- » De 40 agnis (metabole vermogens)
- » Fysiologie van de dhatu-agnis (mbt de weefsels)
- » Gedetailleerde studie van de 7 dhatus & 16 srotamsi, hun 6 staten, hoe deze voeden/remediëren
- » Rogi-roga pareeksha (ayurvedisch bilan van de zieke & zijn ziekte)
- » Pathologie & margas

§ Therapeutische Instrumenten

- » Therapeutisch werken met de marmas (op dhatus & subdoshas, + essentiële oliën)
- » Therapeutische acties & prabhava
- » Fytotherapie: 20 gunas, Gedetailleerde studie van >140 kruidenremedies (namen, virya, vipaka, guna, effect op de doshas, rasas, therapeutische acties, dhatus), remedies combineren, formules (gugguls, enz.)
- » Voedings-therapie: Gedetailleerde studie van >150 voedingsmiddelen (namen, virya, vipaka, guna, effect op de doshas, rasas, therapeutische acties, dhatus, bereiding, samyoga), voedingsmiddelen-tabel (aminozuren, vetzuren, mineralen, enz.)
- » Zuiveringen
- » Anti-oxydanten in ayurveda & in het westen

§ Niet-Fysieke Instrumenten

- » Rasa sadhana (de yoga van de emoties)
- » Chakras & endocrine klieren, remedies
- » Geschreven Mantra Japa
- » Vedische Numerologie & Planeten

§ Consult

- » Pathologie & therapeutische benaderingen (chikitsa)
- » De kunst een conditie te remediëren & haar grenzen
- » De kunst van het helpende gesprek (facultatief voor psychologen, psychotherapeuten, enz.)
- » Gevallen-Studies
- » Samenwerken met homeopaat, osteopaat, psychotherapeut, fascia therapeut, ...

§ Philosophie

- » De Samkhya visie & de kwantum-fysica

§ Medische Basiskennis (facultatief voor kine, verpleegkundige, enz.)

§ Stages

STUDIE VAN DE VOLGENDE WERKEN: (boeken tussen haakjes zijn aanbevolen)

§ Voor de Basis Yoga & Ayurveda Opleiding

- » Door Harish Johari: De traditionele ayurvedische massage; (Dhanwantari ; The Healing Cuisine)

§ Voor de Professionele Opleiding tot Ayurvedisch Masseur

- » Uitvoerig anatomie werk (bvb Clinical Massage Therapie integrating anatomy & treatment by J.H. Clay et al.)

§ Voor de Professionele Opleiding tot Ayurvedisch Masseur & Practitioner

- » Door Harish Johari: Leela ; (Chakras ; Tools for Tantra; Breath, Mind & Consciousness; Gemstones)
- » Door Vasant Lad: 'De Ayurvedische Huisapotheek'; (Ayurveda & zelfgenezing)
- » Door David Frawley: 'Ayurveda & Kruiden'; 'Ayurvedic healing'; (Yoga & Ayurveda; Ayurveda and the Mind)
- » Door Robert-E Svoboda: 'Prakriti'
- » Door Sunil Joshi : 'Ayurveda & panchakarma'