

STUDIEGIDS

© 2007

Professionele Opleidingen tot gediplomeerd

«Ayurvedisch Wellness Masseur»

«Ayur-Life Coach»

«Helend Ayurvedisch Masseur»

«Ayurvedisch Consulent»

«Ayurvedisch Practitioner»

&

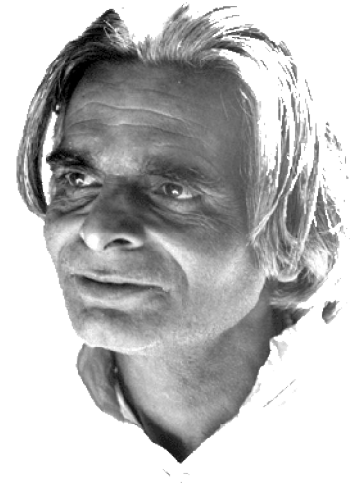
«OPEN CURSUS-AANBOD»

- voor iedereen toegankelijk -

Studiejaar 2018-2019

update van 28-2-2018

Met dank aan Shri Harish Johari, leraar & inspirator van onze school!



• Inhoudsopgave

Organisatie Van De Beroeps-Opleidingen p.2

BEROEPS-OPLEIDINGEN p. 3

Ayurvedisch Wellness Masseur p. 3

Ayur-Life Coach p. 6

Helend Ayurvedisch Masseur p. 9

Ayurvedisch Consulent p. 14

Ayurvedisch Practitioner p. 19

Waarom wij de term "Ayurvedisch Therapeut" niet gebruiken p.20

Permanente vorming p. 25

OPEN CURSUS-AANBOD "à la carte" p. 26

Praktisch p. 28

Wettelijke bepalingen & accreditatie door Naturopathica p.30

• ORGANISATIE VAN DE BEROEPS-OPLEIDINGEN

Per Studiejaar of Modulair, men heeft volgende mogelijkheden:

- Men volgt het cursus-schema volgens de studie jaren.
Een lesjaar loopt van september/oktober tot begin juli.
De Cursus-schema's voor het huidige studiejaar vind men op de website bij de respectievelijke opleidingen (www.yoga-ayurveda.be)
- Dank zij de modulaire aanpak kan men zelf de opeenvolging van de cursussen bepalen & de opleiding maximaal aan de eigen situatie aanpassen. Men dient dan wel rekening te houden met de toelatingsvoorwaarden van elke module (zie overzicht onderaan pagina 27).
 - Men kan het cursus-rooster van een opleiding volgen, maar zo nodig een cursus van studiejaar verschuiven.
 - Men kan dus ook gedurende een lopend cursusjaar aanvangen met een beroepsopleiding.
 - Opleidingen kunnen over langere of kortere tijd dan het aangegeven aantal jaren gespreid worden.
- Wie één of meerdere cursussen "à la carte" volgde, en zich vervolgens wil engageren voor een gediplomeerde beroepsopleiding, kan dat. De reeds gevolgde cursussen gelden voor het diploma. Contacteer hiervoor het secretariaat.

• BEROEPS-OPLEIDINGEN

Gediplomeerde Beroepsopleiding: **AYURVEDISCH WELLNESS MASSEUR**

Deze opleiding omvat de basis van de holistische ayurvedische benadering van de mens via zijn lichamelijke aanwezigheid. Een eeuwenoude & beproefde vorm van preventieve gezondheidszorg, geleerd onder de handen van H. Johari & zijn masseurs.

Wellness massages stimuleren de gezondheid en het gevoel van welzijn. Bovendien tonen westerse onderzoeken aan dat massage stressverminderend werkt, waardoor men zich gelukkiger voelt en beter functioneert.

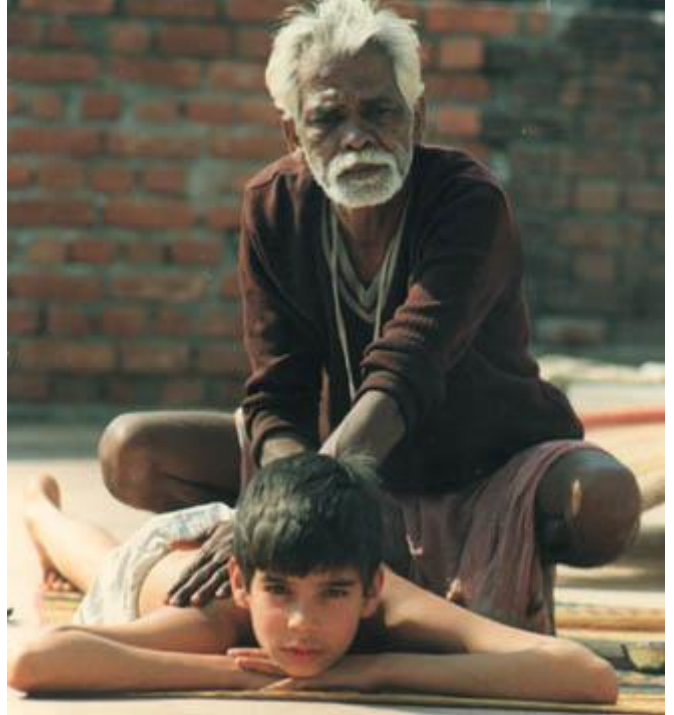
In deze opleiding komen de massage-technieken Abhyanga & Sattvische Massage aan bod, de indicaties & tegenindicaties van alle massage-technieken, ayurvedische oliën, evenals de fundamentele van een ayurvedische levenswijze aan bod, gebaseerd op het concept van de doshas.

Deze 6 modules vormen de kern van de geaccrediteerde opleiding Helend Ayurvedisch Masseur, wat pleit voor de kwaliteit van deze korte opleiding !

Dit geheel leidt tot een ayurvedisch aanbod in de massagepraktijk, gericht op welzijn en gezondheid, en kan men een wellness-massage praktijk starten.

Vervolgens kan men desgewenst en in functie van de eigen praktijk, bijkomende massagetechnieken aanleren – zoals bvb zwangschaps-massage, shirodhara, shantala (baby- & kinder-massage), enz. (zie lijst onderaan) & Cursussen "à la carte" – of zich verdiepen in voedings- en kruidenleer bvb, afhankelijk van de evolutie van uw praktijk.

Studie-uren: Het totaal aantal uren bedraagt 100 effectieve lesuren in 6 weekends.



• OPLEIDINGS-ONDERDELEN

AYURVEDISCH WELLNESS MASSEUR

Massage ABHYANGA (weekend 1 & 2)

Meditatieve Ontspannings-massage (1 weekend)

Module Dosha's & Zuivering (weekend 1 & 2)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Indicaties & Tegenindicaties (1 weekend)

Facultatief: Theoretisch & Praktisch EINDEXAMEN

DOELGROEP

De Professionele Opleiding tot gediplomeerd «Ayurvedisch Wellness Masseur» richt zich tot eenieder die zich de rijke ayurvedische massage-traditie wil eigen maken & deze op verantwoorde wijze wil aanwenden tot het welzijn van anderen.

DOEL

Het doel van deze opleiding is wellness-masseurs te vormen die hun cliënten de weldaden van de rijke ayurvedische massage-traditie op authentieke wijze laten ervaren. De rijke variatie aan massage-technieken & de kennis van weldadige oliën zorgt ervoor dat de wellness-masseur veel precieser de vraag van de cliënten kan beantwoorden. Ayurvedische massage gaat immers voorbij een zuiver mechanische benadering van de huid & het spierstelsel en werkt in op de diepere lagen van het mens-zijn.

Een eeuwenoude en beproefde vorm van preventieve gezondheids-zorg.

LEERDOELEN

KENNIS:

- 9 verschillende ayurvedische massage-technieken & massage-toepassingen
- de ayurvedische holistische visie op massage
- de wijzen waarop men door ayurveda, als vorm van preventieve gezondheidszorg, meer evenwicht bewerkstelligt

BEGRIP:

- inzicht in de specifieke indicaties van de verschillende ayurvedische massage-technieken & -toepassingen
- tegenindicaties, voorzorgsmaatregelen & specifieke benaderingen
- inzicht in de diverse aspecten van het mens-zijn & de inbreng van ayurvedische massages en levenswijze hierbij

ERVARING:

- het in de praktijk uitvoeren en ontvangen van de verschillende ayurvedische massage-technieken tijdens lessen, praktijkcursussen & stages
- het in de praktijk uitvoeren van de verschillende ayurvedische massage-technieken binnen de eigen kring
- het zelf in praktijk brengen van de ayurvedische principes als vorm van preventieve zelfzorg

ANALYSE & REFLECTIE:

- de vraag van een persoon kunnen begrijpen in het geheel van de actuele conditie van die persoon
- de mogelijkheden & grenzen evalueren van die persoon
- samen met die persoon een haalbaar massage project opstellen in functie van de vraag
- de ayurvedische massages hierop afstemmen, gekadered binnen dit massage project
- de effecten & grenzen van de ayurvedische massages & benadering evalueren voor & met die persoon
- samen met die persoon het massage project bijsturen
- het ontwikkelen van een onderbouwde visie op de functie van massage voor de actuele mens in de wereld van vandaag

ONDERWERPEN

§ Gezond met ayurveda & yoga

- » Genesis & Kosmologie volgens de 5000 jaar oude Samkhya filosofie (gunas, mahabhutas, ...)
- » Ayurvedische fysiologie & psychologie: de gunas (kwaliteiten) & tattvas (elementen), agni (verteringsvuur)
- » Het achtledige pad van Ashtanga Yoga volgens Patanjali
- » De Vrije Adem (basis-pranayama)
- » Automassage van de 14 nadis (energie-kanalen)
- » Zuivering : theorie & praktische toepassingen (shamana, shodhana, poorva & pancha karma)

Yoga & Ayurveda Health

- » Zuur-base-evenwicht & beginselen van de Swara Yoga
- » Dagelijkse routine (dynacharya)

§ Fysiologie & Pathogenese

- » Studie van de dosha's, dosha-combinaties,
- » Studie van de vertering & de metabole processen: de 6 rasas (smaken)
- » Pathogenese (het ontstaan van ziekte)
- » Studie van de toxines (sama dosha's)
- » Tong & pols-diagnose (nadi vijnyan)

§ Massages

- » Abhyanga (oliemassages)
- » Sattvische (meditatieve) massage,
- » De helende aanraking
- » Massage met integratie van de interne bewegingen (de 5 vayus)

§ Dynamische Anatomie

- » Massage & de 3 gunas (energetische kwaliteiten)
- » Massage & de 5 vayus (interne bewegingen)
- » Studie van de antagonistische spiergroepen & de 16 stretchings
- » Studie van de stress-punten
- » Tegenindicaties, voorzorgsmaatregelen & benadering (medicatie, huidziekten discus-hernia, varices, oedeem, enz.)

§ Oliën & andere producten

- » Basis massage-oliën
- » Natuurlijke producten voor de huid + formularium
- » Studie van de ayurvedische medicinale oliën
- » Studie van de essentiële oliën & en hun pranisch/psychisch effect
- » Specifieke producten voor de huid, haren, neusgaten, ...
- » Chromotherapie (helend effect van kleuren)

§ Self-care van de masseur

- » Zuivering
- » Mantras
- » Pranayama
- » Levensstijl

§ Aanbevolen werken

- » Door Harish Johari: 'De traditionele ayurvedische massage'
- » Aanbevolen: een goed anatomie werk (bvb Clinical Massage Therapie integrating anatomy & treatment by J.H. Clay et al.)

VEREISTEN voor het CERTIFICAAT

- **Aanwezigheid** tijdens de lessen van > 90%

VEREISTEN TOT DIPLOMERING

- **Aanwezigheid** tijdens de lessen van > 90%
- **Schriftelijk & praktisch eindexamen:** slagen met > 60%

Gediplomeerde Beroepsopleiding: **AYUR-LIFE COACH**

Deze opleiding omvat de basis van de holistische ayurvedische benadering van de mens via levensstijl & voeding, gericht op welzijn. 'Geheel & wel' -zijn, dat is het objectief van de ayurveda, de kennis (veda) van het leven (ayu). Dan kunnen we onbelemmerd onze rol spelen in dit Universum. Een eeuwenoude & beproefde vorm van preventieve gezondheidszorg, geleerd van H. Johari & de zijnen.

In deze opleiding komen alle basisaspecten van voeding & levensstijl aan bod. Deze vormen de praktische kern van de geaccrediteerde opleidingen Ayurvedisch Consulent & Ayurvedisch Practitioner, wat pleit voor de kwaliteit van deze opleiding !

De opleiding begint op zeer praktische wijze & is onmiddellijk toepasbaar, zowel in het dagelijkse leven als in de professionele praktijk. Vanuit dit ervarend leren en het contact met de dagelijkse praktijk, verdiept men gaandeweg zijn kennis tot een werkbaar model voor de huidige westerse mens in zijn leefwereld.

De opleiding beslaat o.m. volgende terreinen: voedingsleer, ontspanning & training, levenswijzen, stress-beheersing, ayurvedische & westerse fysiologie diëetleer, ontgiften, vermageren, dagelijks gebruik van kruiden, dosha's (temperamenten), polsdiagnose, preventie van beschavingsziekten (obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes, ...),enz...

Dit geheel leidt tot een veelzijdig & verantwoord aanbod in de coaching praktijk, gericht op welzijn en gezondheid, en kan men een coaching-praktijk starten.

Vervolgens kan men desgewenst en in functie van de eigen praktijk, zich bijkomend toeleggen op ziektenleer of massage bvb., afhankelijk van de evolutie van uw praktijk.

Er is geen vestigings-wet voor life-coaches. Iedereen kan dus vrij dit beroep uitoefenen. Eind-examens zijn hier dan ook facultatief. Wie geen examens aflegt, bekommt een certificaat. Wie slaagt voor de examens bekommt een diploma.

Studie-uren: Het totaal aantal uren bedraagt 100 effectieve lessen in 6 weekends.

🌿 OPLEIDINGS-ONDERDELEN

AYUR-LIFE COACH

Module Dosha's & Zuivering (3 weekends)

Module Ayurvedisch koken (2 weekends)

Intensieve Ayurveda Studie: Voedingsleer (1 weekend)

Facultatief: Theoretisch & Praktisch EINDEXAMEN



DOELGROEP

De Professionele Opleiding tot gediplomeerd «Ayur-Life Coach» richt zich tot eenieder die zich de rijke ayurveda-traditie wil eigen maken & deze op verantwoorde & holistische wijze wil aanwenden tot het welzijn van anderen.

DOEL

Het doel van deze opleiding is ayurvedische life-coaches te vormen die hun cliënten op integrale wijze benaderen. Ayurveda - de kennis van het leven - gaat immers ver voorbij een zuiver symptomatische & instrumentele benadering van de mens. Een «ayur-life coach» biedt een totaal-benadering aan voor de mens in de wereld van vandaag, met zijn eventuele klachten, als vorm van preventieve gezondheids-zorg. Hij integreert hiertoe eeuwenoude ayurvedische & hedendaagse naturopatische bevindingen in zijn benadering, en helpt zijn cliënten hun gezondheid in eigen handen te nemen via een aangepaste levensstijl. Waar nodig werkt hij samen met ayurvedisch masseurs & met andere disciplines en biedt ondersteuning aan bij andere gezondheidsbehandelingen.

Bovenop zijn theoretische kennis kan een ayur-life coach bogen op een rijke persoonlijke ervaring.

LEERDOELEN

KENNIS:

- de ayurvedische holistische visie op de mens in zijn leefwereld (fysisch, psychisch, relationeel, spiritueel)
- de wijzen waarop men door ayurveda, als vorm van preventieve gezondheidszorg, meer evenwicht bewerkstelligt

BEGRIJF:

- inzicht in de specifieke indicaties van de verschillende ayurvedische fysieke & niet-fysieke remedies
- inzicht in de diverse aspecten van het mens-zijn & de inbreng van ayurvedische benadering hierbij

ERVARING:

- werken met voeding, levensstijl & kruiden
- het zelf in praktijk brengen van de ayurvedische principes als vorm van preventieve zelfzorg

ANALYSE & REFLECTIE:

- op holistische wijze de actuele conditie van een persoon kunnen begrijpen
- de mogelijkheden & grenzen evalueren van die persoon om die conditie bij te sturen
- samen met die persoon een haalbaar evolutief project opstellen in functie van de vraag
- nagaan welke kennis die persoon hiervoor nodig heeft & dit op hanteerbare wijze overbrengen
- de effecten & grenzen van die ayurvedische benadering & remedies evalueren voor & met die persoon
- samen met die persoon het evolutief project bijsturen
- samenwerken met andere disciplines
- het ontwikkelen van een onderbouwde visie op het leven van de actuele mens in de wereld van vandaag

ONDERWERPEN

§ Gezond met ayurveda & yoga

- » Genesis & Kosmologie volgens de 5000 jaar oude Samkhya filosofie (gunas, mahabhutas, enz.)
- » Ayurvedische fysiologie & psychologie: de gunas (kwaliteiten) & tattvas (elementen)
- » Ayurvedisch Koken: vegetarisch, doshic, tri-dosha, sattvisch, samyoga (combinatie-leer)
- » Zuivering : theorie & praktische toepassingen (shamana, shodhana, poorva & pancha karma)
- » Zuur-base-evenwicht & beginselen van de Swara Yoga
- » Dagelijkse routine (dynacharya)

Yoga & Ayurveda Health

§ Fysiologie & Pathogenese

- » Studie van de dosha's, dosha-combinaties, subdosha's (temperamenten) & prana-tejas-ojas (de 3 essenties)
- » Studie van de vertering & de metabole processen: de 6 rasas (smaken)
- » Studie van de 7 dhatus (weefsels), de 16 srota's (kanalen) & hoe deze te zuiveren & te voeden
- » Westerse wetenschappelijk gefundeerde diëetleer, en de vertaling hiervan naar het ayurvedisch paradigma
- » Pathogenese (het ontstaan van ziekte)
- » Studie van de toxines (sama dosha's)
- » Tong & pols-diagnose (nadi vijnyan)
- » Samenwerking met andere disciplines

§ Fysieke Instrumenten

- » Voedingstherapie: Gedetailleerde studie van meer dan 150 voedingsmiddelen met:
 - • virya (energie),
 - • vipaka (effect na metabolisering),
 - • guna (mentale kwaliteit),
 - • effect op de dosha's,
 - • de aanwezige smaken (rasas),
 - • gedetailleerde studie van de bouwstoffen (aminozuren, vetzuren, vitamines, mineralen, sporenelementen, enz.),
 - • het koolhydraat-metabolisme.
- » Zuiverende procedures & zuiveringskuren
 - • shamana (verzachten) & shodhana (verhelderen)
 - • poorva karma : snehana & svedana (olie- & zweet-therapie)
 - • pancha karma : vamana (emesis), virechana (purgeren), vasti (oleo- & hydrotherapie van het colon), nasya (behandelingen van de neusholte), raktamokshana (bloedzuiveringen)
- » Training
 - • principes van de graduele conditie-training
 - • oefen- & trainings-schema's

§ Aanbevolen werken

- » Door Harish Johari: Dhanwantari ; The Healing Cuisine, 'The Monkey & the Mango Tree'.
- » Door Vasant Lad: 'De Ayurvedische Huisapotheek';
- » Door David Frawley: 'Ayurveda & Kruiden'; 'Ayurvedic healing'

VEREISTEN voor het CERTIFICAAT

- **Aanwezigheid** tijdens de lessen van > 90%

VEREISTEN TOT DIPLOMERING

- **Aanwezigheid** tijdens de lessen van > 90%
- **Schriftelijk & praktisch eindexamen**: slagen met > 60%

Gediplomeerde Beroepsopleiding:
HELEND AYURVEDISCH MASSEUR

Deze opleiding omvat de holistische ayurvedische benadering van de mens via zijn lichamelijke aanwezigheid. Een eeuwenoude & beproefde vorm van preventieve & curatieve gezondheidszorg, geleerd onder de handen van H. Johari & zijn masseurs.

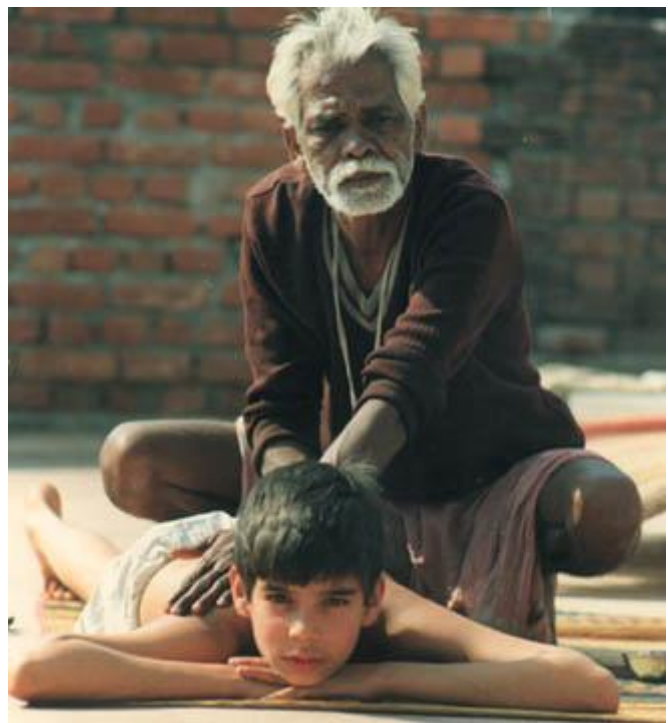
Deze opleiding start met de massage-technieken Abhyanga & Sattvische Massage, de indicaties & tegenindicaties van alle massage-technieken, ayurvedische oliën, evenals de fundamenteën van een ayurvedische levenswijze aan bod, gebaseerd op het concept van de doshas, met het herkennen van gifstoffen (en hoe die te verminderen), typologie (dosha's), ayurvedische & essentiële oliën, ... (vergelijk met de opleiding Ayurvedisch Wellness Masseur).

Dit basispakket wordt aangevuld met verdere technieken en benaderingen uit de rijke ayurvedische massage-traditie.

Dit geheel leidt eind het **eerste jaar** reeds tot een veelzijdig & verantwoord aanbod in de massagepraktijk, gericht op *welzijn* en *gezondheid*. Eind het eerste jaar kan men dus reeds met een wellness-massage praktijk starten.

Tijdens het **tweede jaar** komen enerzijds meerdere & gevorderde massage-technieken aan bod, waarin men helend leert inwerken op zowel de bio-mechanische als de energetische aspecten van het lichaam & het bewustzijn. Anderzijds verdiept men zich verder in de ayurvedische fysiologie, voeding & kruiden, en in de mentale-emotionele-spirituele aspecten van het menszijn. Het geheel leidt tot een integrale holistische aanpak in de massagepraktijk, gericht op *welzijn* en *heling*.

Het totaal aantal uren bedraagt 500, waarvan 400 effectieve lessen (23 weekends) & 30 contact-uren stage & 95 praktijk-uren. Hiermee beantwoordt deze opleiding ruim aan de internationaal gehanteerde standaarden van "Ayurvedic Technician".



● OPLEIDINGS-ONDERDELEN

MASSAGE MODULES

Massage ABHYANGA (2 weekends)

Meditatieve Ontspannings-massage (1 weekend)

Marmas-massage (2 weekends)

Shirodhara met anti-stress massage (1 weekend)

Zuiverende gezichts- & lichaams-massages (2 weekends)

Toepassingen uit de pancha karma traditie (2 weekends):
stempelmassages, externe vastis, nasyas

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Proprioceptie & Pranayam (6 dagen)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Indicaties & Tegenindicaties (1 weekend)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Zwangerschap, baby's & kinderen (1 weekend)

ALGEMENE YOGA-AYURVEDA MODULES

Dosha's & Zuivering (3 weekends)

Ayurvedisch koken (2 weekends)

Vedische Numerologie (1 weekend)

Chakra workshop (1 weekend)

De natuurlijke huisapotheek (1 weekend)

Theoretisch & Praktisch EINDEXAMEN

DOELGROEP

De Professionele Opleiding tot gediplomeerd «Helend Ayurvedisch Masseur» richt zich tot eenieder die zich de rijke ayurvedische massage-traditie wil eigen maken & deze op verantwoorde & holistische wijze wil aanwenden tot het welzijn van anderen.

DOEL

Het doel van deze opleiding is ayurvedische masseurs te vormen die hun cliënten op integrale wijze benaderen. Een ayurvedische massage gaat immers ver voorbij een zuiver mechanische benadering van de huid & het spierstelsel. Een «ayurvedisch masseur» integreert lichamelijke & energetische technieken in de uitvoering van zijn massages, die inwerken op de diepere lagen van het mens-zijn.

Samen met zijn kennis van de ayurvedische fysiologie, biedt hij een totaal-benadering aan voor de mens in de wereld van vandaag, met zijn eventuele klachten, als vorm van helende & preventieve gezondheids-zorg.

LEERDOELEN

KENNIS:

- de meer dan 20 verschillende ayurvedische massage-technieken & massage-toepassingen
- de ayurvedische holistische visie op de mens in zijn leefwereld (fysisch, psychisch, relationeel, spiritueel)
- de wijzen waarop men door ayurveda, als vorm van preventieve gezondheidszorg, meer evenwicht bewerkstelligt
- het kunnen situeren van de ayurvedische benadering naast andere massage- & relaxatiemethoden en therapiën

BEGRIIP:

- inzicht in de specifieke indicaties van de verschillende ayurvedische massage-technieken & -toepassingen
- tegenindicaties, voorzorgsmaatregelen & specifieke benaderingen
- inzicht in de diverse aspecten van het mens-zijn & de inbreng van ayurvedische massages en levenswijze hierbij

ERVARING:

- het in de praktijk uitvoeren en ontvangen van de verschillende ayurvedische massage-technieken tijdens lessen, praktijkcursussen & stages
- het in de praktijk uitvoeren van de verschillende ayurvedische massage-technieken binnen de eigen kring
- het zelf in praktijk brengen van de ayurvedische principes als vorm van preventieve zelfzorg

ANALYSE & REFLECTIE:

- op holistische wijze de actuele conditie van een persoon kunnen ontleden & tot een inzichtelijk geheel smeden
- de mogelijkheden & grenzen evalueren van die persoon om zijn levenswijze bij te sturen
- samen met die persoon een haalbaar evolutief project opstellen in functie van de vraag
- de ayurvedische massages hierop afstemmen, gekaderd binnen dit evolutief project
- de effecten & grenzen van de ayurvedische massages & benadering evalueren voor & met die persoon
- samen met die persoon het evolutief project bijsturen
- het ontwikkelen van een onderbouwde visie op het leven van de actuele mens in de wereld van vandaag

ONDERWERPEN

§ Gezond met ayurveda & yoga

- » Genesis & Kosmologie volgens de 5000 jaar oude Samkhya filosofie (gunas, mahabhutas, enz.)
- » Ayurvedische fysiologie & psychologie: de gunas (kwaliteiten), tattvas (elementen), dosha's & subdosha's (temperamenten), rasas (smaken), agni (verteringsvuur), dhatus (weefsels), srotas (kanalen), malas (uitscheiding), prana-tejas-ojas (de 3 essenties)
- » Samprapti (pathogenese), sama dosha (toxines), margas (3 hoofdwegen)
- » Basis-Pareeksha (basis ayurvedisch bilan) met tong & pols-diagnose (nadi vijnyan)
- » De basis van een conditie remediëren door levensstijl, voeding, zuivering, massage, ademhaling
- » Ayurvedisch Koken: vegetarisch, volgens dosha, tri-dosha, sattvisch, samyoga (combinatieleer)
- » Zuivering : theorie & praktische toepassingen (shamana, shodhana, poorva & pancha karma)
- » Zuur-base-evenwicht & beginselen van de Swara Yoga
- » Het achtledige pad van Ashtanga Yoga volgens Patanjali
- » Remedies voor >20 condities (constipatie, allergie, enz.) & basis-phytotherapie (kruidenleer)
- » De Vrije Adem (basis-pranayama)
- » Dagelijkse routine (dynacharya) & automassage van de 14 nadis (energie-kanalen)
- » Studie van de natuur van de chakra's (energiecentra) & de nadis (energie-kanalen)
- » Chakra-meditatie
- » Anavriti Shabdat (Bevrijding door Geluid)
- » Spirituele psychologie & gedrag, leela (spel van het leven)

§ Massages

- » Abhyanga (oliemassages)
- » Marmas-massage (energie-knooppunten)
- » Shirodhara (oliestraal op het hoofd) & 4-handen massage
- » Zuiverende lichaams- & gezichtsmassages:
 - • garshan (droge massages),
 - • udvatan (peelende massage),
 - • ubtan (lichaamsmasker),
 - • gelaats-massages & behandelingen
- » Sattvische (meditatieve) massage,
- » De helende aanraking
- » Massage met integratie van de interne bewegingen (de 5 vayus)
- » Ademhaling-corrigerende massage
- » Relocatie van de vayus (interne bewegingen)
- » Orgaan-massages
- » Massages van de ruggegraat & problematische gewrichten
- » Tamasieke Massage Vishesh (deblokkerende massage)
- » Massage tijdens de zwangerschap
- » Baby- & kinder-massage

§ Ayurvedische Massage Toepassingen

- » Pad Abhyanga (voetmassage) & reflex-zones
- » Pizzichil & pindasveda, elakizhi & podikizhi (oliebaden & de diverse stempel massages)
- » De verschillende nasyas (behandelingen van de neusholte)
- » Karna purana (oor-behandeling).
- » Kativasti, Manyavasti, Urovasti, Shirovasti (lokale olie behandelingen)

§ Dynamische Anatomie

- » Massage & de 3 gunas (energetische kwaliteiten)
- » Massage & de 5 vayus (interne bewegingen)
- » Toegepaste functionele anatomie & fysiologie van het centrale zenuwstelsel & het vermogen tot zelf-genezing
- » Toegepaste functionele anatomie & fysiologie van het bewegingsstelsel
- » Studie van de antagonistische spiergroepen & de 16 stretchings
- » Studie van de stress-punten
- » Studie van de integraliteit van beweging
- » Studie van de interne bewegingen van organen & botten
- » Ademhaling, statiek & fascias
- » Massage en polariteit
- » Studie van de verschillende benaderingen in relaxatie-therapie
- » Tegenindicaties, voorzorgsmaatregelen & benadering (medicatie, huidziekten discus-hernia, varices, oedeem, enz.)

§ Proprioceptie & Ademhaling (Pranayama)

- » De ayurvedische massage, pranayama & de westerse proprioceptieve benaderingen
- » Asanas (houdingen) & mudras (hand-posities) voor pranayama
- » Proprioceptie naar binnen & buiten (sthulakasha), akasha pranayama
- » Vayu chaitanya (het bewustzijn van de interne 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)

Yoga & Ayurveda Health

§ Oliën & andere producten

- » Basis massage-oliën
- » Natuurlijke producten voor de huid + formularium
- » Studie van de ayurvedische medicinale oliën
- » Studie van de essentiële oliën & en hun pranisch/psychisch effect
- » Specifieke producten voor de huid, haren, neusgaten, ...
- » Chromotherapie (helend effect van kleuren)

§ Self-care van de masseur

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

§ Opgelegde werken (boeken tussen haakjes zijn aanbevolen)

- » Door Harish Johari: De traditionele ayurvedische massage; (Dhanwantari ; The Healing Cuisine)
- » Uitvoerig anatomie werk (bvb Clinical Massage Therapie integrating anatomy & treatment by J.H. Clay et al.)

VEREISTEN TOT DIPLOMERING

- **Aanwezigheid** tijdens de lessen van > 90%
- **Praktijk:** 30 uur stage uitgevoerd tijdens zuiveringsweken & -cursussen van YAH vzw of in een door ons erkend centrum, evenals 10 massage-case-studies
- **Verslagen** van een 10-daagse zuiveringskuur, van de stages & massage-case-studies: slagen met > 60%
- **Schriftelijk & praktisch eindexamen:** slagen met > 60%
(de opgelegde werken behoren tot de examen-leerstof)

Gediplomeerde Beroepsopleiding: **AYURVEDISCH CONSULENT**

VOORAF: Deze opleiding heeft dezelfde inhoud als de opleiding tot ayurvedisch practitioner, evenwel zonder de praktijk-gerichte cursussen MASSAGE. Deze opleiding is dan ook geschikt voor wie als ayurvedisch consulent wil werken en zelf geen ayurvedische massages wenst te geven.

Daar massages een onmisbaar onderdeel zijn van de ayurvedische benadering, dient men desgevallend naar een masseur te kunnen verwijzen.

Drie massageweekends maken, omwille van hun specifieke inhoud (zoals bvb. de tegenindicaties voor massage), wel deel uit van deze opleiding, waarbij men het praktijkgedeelte kan beperken tot observatie.

Voor een verder beschrijving van deze opleiding verwijzen we naar de pagina van de opleiding tot ayurvedisch practitioner.

Het totaal aantal les- & studie-uren bedraagt 750 uren, waarvan 550 effectieve lessuren & 200 begeleide contacturen. Hiermee beantwoordt deze opleiding ruim aan de internationaal gehanteerde standaarden van "Ayurvedic Technician".



🌿 OPLEIDINGS-ONDERDELEN

ALGEMENE YOGA-AYURVEDA MODULES

Dosha's & Zuivering (3 weekends)

Ayurvedisch koken (2 weekends)

Intensieve Ayurveda Studie 1: Voedingsleer (1 weekend)

Intensieve Ayurveda Studie 2: Physio-pathologie 1: Kruiden voor de dhatus (1 weekend)

Intensieve Ayurveda Studie 3: Physio-pathologie 2: Kayachikitsa (1 weekend)

zelfstudie met online support: Kayachikitsa, Opgelegde werken & Casussen (± 250 uur)

Chakra workshop (1 weekend)

Vedische Numerologie (1 weekend)

Praktijk Week "Zuiverings-Kuur" pré-stage & stage-week

medische basiskennis (facultatief)

gespreks-therapeutische vaardigheden (facultatief)

Bijkomende Massage Modules

Meditatieve Ontspannings-massage (1 weekend)

Zuiverende Lichaamsmassage (1 weekend)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Indicaties & Tegenindicaties (1 weekend)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Proprioceptie & Pranayam (weekend 1)

EINDEXAMEN

DOELGROEP

De Professionele Opleiding tot gediplomeerd «Ayurvedisch CONSULENT» richt zich tot eenieder die zich de rijke ayurveda-traditie wil eigen maken & deze op verantwoorde & holistische wijze wil aanwenden tot het welzijn van anderen.

DOEL

Het doel van deze opleiding is ayurvedische consulenten te vormen die hun cliënten op integrale wijze benaderen. Ayurveda - de kennis van het leven - gaat immers ver voorbij een zuiver symptomatische & instrumentele benadering van de mens. Een «ayurvedisch CONSULENT» biedt een totaal-benadering aan voor de mens in de wereld van vandaag, en dit zowel preventief als curatief. Hij integreert hiertoe eeuwenoude ayurvedische & hedendaagse naturopatische bevindingen in zijn benadering, en helpt zijn cliënten hun gezondheid in eigen handen te nemen via een aangepaste remedies, levensstijl & zingeving. Waar nodig werkt hij samen met ayurvedisch masseurs & met andere disciplines en biedt ondersteuning aan bij andere gezondheidsbehandelingen.

Bovenop zijn theoretische kennis kan een ayurvedisch consulent bogen op een rijke persoonlijke ervaring.

LEERDOELEN

KENNIS:

- de ayurvedische holistische visie op de mens in zijn leefwereld (fysisch, psychisch, relationeel, spiritueel)
- de wijzen waarop men door ayurveda, als vorm van preventieve gezondheidszorg, meer evenwicht bewerkstelligt
- de ayurvedische psycho-fysiologie & pathologie (& de westerse equivalenten hiervan)
- het ayurvedisch repertorium van fysieke & niet-fysieke remedies (massages, voeding, westerse & oosterse kruiden, mineralen, ademhaling, meditaties, ...)
- de wettelijke & andere beperkingen bij de uitvoering van het werk als practitioner
- het kunnen situeren van de ayurvedische benadering naast andere geneeswijzen, methoden en therapiën

BEGRIP:

- inzicht in de specifieke indicaties van de verschillende ayurvedische fysieke & niet-fysieke remedies
- inzicht in de diverse aspecten van het mens-zijn & de inbreng van ayurvedische benadering hierbij

ERVARING:

- werken met kruiden & kruidenbereidingen maken
- case-studies onder begeleiding bestuderen & oplossen
- het begeleiden van zuiveringskuren tijdens de stages
- het zelf in praktijk brengen van de ayurvedische principes als vorm van preventieve zelfzorg

ANALYSE & REFLECTIE:

- op holistische wijze de actuele conditie van een persoon kunnen ontleden & tot een inzichtelijk geheel smeden (ayurvedisch bilan van de zieke & zijn ziekte)
- de mogelijkheden & grenzen evalueren van die persoon om die conditie bij te sturen
- samen met die persoon een haalbaar evolutief project opstellen in functie van de vraag
- de ayurvedische en andere remedies hierop afstemmen, gekadered binnen dit evolutief project
- nagaan welke kennis die persoon hiervoor nodig heeft & dit op hanteerbare wijze overbrengen
- de effecten & grenzen van die ayurvedische benadering & remedies evalueren voor & met die persoon
- samen met die persoon het evolutief project bijsturen
- samenwerken met andere disciplines
- het ontwikkelen van een onderbouwde visie op het leven van de actuele mens in de wereld van vandaag

ONDERWERPEN

§ Gezond met ayurveda & yoga

- » Genesis & Kosmologie volgens de 5000 jaar oude Samkhya filosofie (gunas, mahabhutas, enz.)
- » Ayurvedische fysiologie & psychologie: de gunas (kwaliteiten) & tattvas (elementen)
- » Ayurvedisch Koken: vegetarisch, volgens dosha, tri-dosha, sattvisch, samyoga (combinatie-leer)
- » Zuivering : theorie & praktische toepassingen (shamana, shodhana, poorva & pancha karma)
- » Zuur-base-evenwicht & beginselen van de Swara Yoga
- » Het achtledige pad van Ashtanga Yoga volgens Patanjali
- » De Vrije Adem (basis-pranayama)
- » Dagelijkse routine (dynacharya)
- » Studie van de natuur van de chakra's (energiecentra) & de nadis (energie-kanalen)
- » Chakra-meditatie
- » Anavriti Shabdāt (Bevrijding door Geluid)
- » Spirituele psychologie & gedrag, leela (spel van het leven)

§ Fysiologie & Pathologie

- » Studie van de dosha's, dosha-combinaties, subdosha's (temperamenten) & prana-tejas-ojas (de 3 essenties)
- » Studie van de vertering & de metabole processen: de 6 rasas (smaken), de 40 agni's (metabole vermogens)
- » Gedetailleerde studie van de 7 dhatus (weefsels), de 16 srota's (kanalen), hun 6 staten & hoe deze te zuiveren & te voeden
- » Fysiologie van de dhatu-agni's (metabolisme thv. de weefsels) & de 5 mala's (uitscheiding)
- » Westerse wetenschappelijke fysiologie, biochemie & metabole processen, en de vertaling hiervan naar het ayurvedisch paradigma
- » Samprapti & Naishtika Hetu (pathogenese),
- » Studie van de toxines (sama dosha's) en de 3 hoofdwegen (margas)
- » Rōgi-rōga pareeksha (ayurvedisch bilan van de zieke & zijn ziekte) met tong & pols-diagnose (nadi vijnyan)
- » Pathologie & therapeutische benaderingen van meer dan 125 syndromen & condities (kaya-chikitsa)
- » De kunst een conditie te remediëren & haar grenzen
- » De kunst van het helpende gesprek
- » Samenwerking met ayurvedisch masseur, homeopaat, osteopaat, psychotherapeut, fascia therapeut, ...
- » Ondersteuning bij operatieve ingrepen, chemotherapie, radiotherapie

§ Fysieke Instrumenten

- » Studie van de therapeutische acties & prabhava (specifieke energetica)
- » Studie van de 20 gunas (kwaliteiten van remedies)
- » Fytotherapie: Gedetailleerde studie van meer dan 140 westerse & oosterse kruidenremedies met:
 - • nomenclatuur in 4 talen,
 - • virya (energie),
 - • vipaka (effect na metabolisering),
 - • guna (mentale kwaliteit),
 - • effect op de dosha's,
 - • de aanwezige smaken (rasas),
 - • therapeutische acties & effect op de verschillende weefsels (dhatus),
 - • Combinaties & formules (gugguls, enz.),
 - • Tegenindicaties & voorzorgsmaatregelen.

Yoga & Ayurveda Health

- » Voedingstherapie: Gedetailleerde studie van meer dan 150 voedingsmiddelen met:
 - • virya (energie),
 - • vipaka (effect na metabolisering),
 - • guna (metale kwaliteit),
 - • effect op de dosha's,
 - • de aanwezige smaken (rasas),
 - • therapeutische acties, hun effect op de verschillende weefsels (dhatus),
 - • bereiding & samyoga (combinatieleer),
 - • gedetailleerde studie van de bouwstoffen (aminozuren, vetzuren, vitamines, mineralen, sporenelementen, enz.),
 - • tekorten & suppletie,
 - • studie van de anti-oxydanten in ayurveda & in het westen,
 - • Tegenindicaties & voorzorgsmaatregelen.
- » Zuiverende procedures & zuiveringskuren
 - • shamana (verzachten) & shodhana (verhelderen)
 - • poorva karma : snehana & svedana (olie- & zweet-therapie)
 - • pancha karma : vamana (emesis), virechana (purgeren), vasti (oleo- & hydrotherapie van het colon), nasya (behandelingen van de neusholte), raktamokshana (bloedzuiveringen)
 - • home pancha karma

§ Massages & Massage Toepassingen

- » Kennis mbt indicaties & effecten van:
 - • Abhyanga (oliemassages)
 - • Marmas-massage (energie-knooppunten)
 - • Shirodhara (oliestraal op het hoofd) & 4-handen massage
 - • garshan (droge massages),
 - • udvatan (peelende massage),
 - • ubtan (lichaamsmasker),
 - • gelaats-massages & behandelingen
 - • Sattvische (meditatieve) massage,
 - • De helende aanraking
 - • Massage met integratie van de interne bewegingen & orgaan-massages
 - • Ademhaling-corrigerende massage & Relocatie van de vayus (interne bewegingen)
 - • Tamasieke Massage Vishesh (deblokkerende massage)
 - • Massage tijdens de zwangerschap & Baby- & kinder-massage
 - • Pad Abhyanga (voetmassage) & reflex-zones
 - • Pizzichil & pindasveda, elakizhi & podikizhi (oliebaden & de diverse stempel massages)
 - • De verschillende nasyas (behandelingen van de neusholte) & Karna purana (oor-behandeling)
 - • Kativasti, Manyavasti, Urovasti, Shirovasti (lokale olie behandelingen)
- » Therapeutische indicaties van marma-massage
- » Dynamische Anatomie:
 - • Toegepaste functionele anatomie & fysiologie van het bewegingsstelsel
 - • Toegepaste functionele anatomie & fysiologie van het centrale zenuwstelsel
 - • Het vermogen tot zelf-genezing
- » Proprioceptie & Ademhaling (Pranayama)
- » Studie van de verschillende benaderingen in relaxatie-therapie
- » Tegenindicaties, voorzorgsmaatregelen & benadering (medicatie, huidziekten discus-hernia, varices, oedeem, enz.)
- » Oliën & andere producten :
 - • Basis massage-oliën
 - • Natuurlijke producten voor de huid + formularium
 - • Studie van de ayurvedische medicinale oliën
 - • Studie van de essentiële oliën & en hun pranisch/psychisch effect
 - • Specifieke producten voor de huid, haren, neusgaten, ...
- » Chromotherapie (helend effect van kleuren)

Yoga & Ayurveda Health

§ Niet-Fysieke Instrumenten

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

§ Philosophie

- » De Samkhya visie & de kwantum-fysica
- » Studie van de 3 lichamen & de 7 koshas (lagen)

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

§ Opgelegde werken (boeken tussen haakjes zijn aanbevolen)

- » Door Harish Johari: Leela ;De traditionele ayurvedische massage; (Dhanwantari ; The Healing Cuisine, Chakras; Tools for Tantra; Breath, Mind & Consciousness; Gemstones)
- » Uitvoerig anatomie werk (bvb Clinical Massage Therapie integrating anatomy & treatment by J.H. Clay et al.)
- » 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'

VEREISTEN TOT DIPLOMERING

- **Aanwezigheid** tijdens de lessen van > 90%
- **Praktijk Ayurveda:** 60 uur pré-stage & 60 uur practitioner-stage uitgevoerd tijdens zuiveringskuren van YAH vzw of in een door ons erkend centrum, evenals 41 case-studies
- **Verslagen** van een 10-daagse zuiveringskuur, van alle stages & alle case-studies: slagen met > 60%
- **Eindexamens:** slagen met > 60%
(de opgelegde werken behoren tot de examen-leerstof)

Gediplomeerde Beroepsopleiding: **AYURVEDISCH PRACTITIONER**

Deze opleiding omvat een diepgaande holistische benadering van de mens, gericht op 'helen' & 'wellness', wel-zijn. 'Geheel & wel' -zijn, dat is het objectief van de ayurveda, de kennis (veda) van het leven (ayu). Dan kunnen we onbelemmerd onze rol spelen in dit Universum. Hierbij hoort een diepgaande studie van de Indiase & Westerse levenswijze in al haar aspecten.

Ayurveda is een universele (ervarings-)wetenschap, erkend door de WHO (Wereld Gezondheids-Organisatie). Als men de ayurvedische principes toepast op het westen, is de aanpak van een 'conditie' hier vaak heel verschillend van de aanpak in India. Het dagelijkse leven, klimaat, voeding, stress, enz..., is in India immers zó verschillend van het dagelijkse leven in het Westen, dat dit ayurvedisch gesproken tot een andere helende benadering móet leiden.

Zowel de onuitputlijke traditionele kennis van Yoga & Ayurveda, uit eerst hand geleerd van Harish Johari ('Ayurveda's Renaissance Man'), als de nieuwste Indiase & Westerse wetenschappelijke bevindingen, worden in deze opleiding geïntegreerd tot een praktisch uitvoerbaar & werkbaar geheel. De grote kracht en waarde van de **Ayurveda voor het Westen** komt in deze opleiding ten volle tot haar recht.

De opleiding begint op zeer praktische wijze & is onmiddellijk toepasbaar in het dagelijkse leven & in de professionele praktijk. Vanuit dit *ervarend leren* en het contact met de dagelijkse praktijk, verdiept men gaandeweg zijn kennis tot een diepgaand & werkbaar begrip van de mens in zijn wereld.

De opleiding beslaat o.m. volgende terreinen: voeding, ontspanning, levenswijzen, ayurvedische & westerse fysiologie en ziekteleer, polsdiagnose & het integraal ayurvedisch bilan van de mens in zijn huidige conditie, een waaier aan massage-technieken, houdings-correctie, ontgiften, diëtleer, kruidenleer, supplementen, filosofie, zingeving & meditatie, enz...

Het totaal aantal les- & studie-uren bedraagt 1.000 uren, waarvan 800 effectieve lessen. Hiermee beantwoordt deze opleiding ruim aan de internationaal gehanteerde standaarden van "Ayurvedic Practitioner".

🌱 OPLEIDINGS-ONDERDELEN

ALGEMENE YOGA & AYURVEDA MODULES

Dosha's & Zuivering (3 weekends)

Ayurvedisch koken (2 weekends)

Intensieve Ayurveda Studie 1: Voedingsleer (1 weekend)

Intensieve Ayurveda Studie 2: Physio-pathologie 1: Kruiden voor de dhatus (1 weekend)

Intensieve Ayurveda Studie 3: Physio-pathologie 2: Kayachikitsa (1 weekend)

De natuurlijke huisapotheek (1 weekend)

Praktijk Week "Zuiverings-Kuur" pré-stage & stageweek

Vedische Numerologie (1 weekend)

Chakra workshop (1 weekend)

medische basiskennis (facultatief)

gespreks-therapeutische vaardigheden (facultatief)

zelfstudie met online support: Kayachikitsa, Opgelegde werken & Casussen (± 250 uur)

MASSAGE MODULES

Massage ABHYANGA (2 weekends)

Meditatieve Ontspannings-massage (1 weekend)

Zuiverende Lichaamsmassage (1 weekends)

Zuiverende Gezichtsmassage (1 weekend)

Marmas-massage (2 weekends)

Shirodhara met anti-stress massage (1 weekend)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Indicaties & Tegenindicaties (1 weekend)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Zwangerschap, baby's & kinderen (1 weekend)

Intensieve Ayurvedische Massage Training: Propriocepsis & Pranayam (6 dagen)

Praktijk, Stages & Verslagen v/h onderdeel: Massage

Toepassingen uit de pancha karma traditie (2 weekends):
stempelmassages, externe vastis, nasyas

EINDEXAMEN

Waarom wij de term "Ayurvedisch Therapeut" niet gebruiken:

Men hanteert een duidelijk onderscheid tussen geneeskunde en gezondheidszorg. Therapie = Het behandelen van ziekten, wat voorbehouden is aan artsen (K.B. 78 d.d. 1967). De termen "therapeut" & "therapie" horen thuis in de reguliere geneeskunde, niet in de complementaire gezondheidszorg (Wet d.d. 29-04-1999) .

YAH vzw hanteert hierom de termen "ayurvedisch consulent" of "ayurvedisch practitioner", een term die ook internationaal algemeen gehanteerd wordt.

DOELGROEP

De Professionele Opleiding tot gediplomeerd «Ayurvedisch Practitioner» richt zich tot eenieder die zich de rijke ayurveda-traditie wil eigen maken & deze op verantwoorde & holistische wijze wil aanwenden tot het welzijn van anderen.

DOEL

Het doel van deze opleiding is ayurvedische practitioners te vormen die hun cliënten op integrale wijze benaderen. Ayurveda - de kennis van het leven - gaat immers ver voorbij een zuiver symptomatische & instrumentele benadering van de mens. Een «ayurvedisch practitioner » biedt een totaal-benadering aan voor de mens in de wereld van vandaag, en dit zowel preventief als curatief. Hij integreert hiertoe eeuwenoude ayurvedische & hedendaagse naturopatische bevindingen in zijn benadering, en helpt zijn cliënten hun gezondheid in eigen handen te nemen via een aangepaste remedies, levensstijl & zingeving. Waar nodig werkt hij samen met andere disciplines en biedt ondersteuning aan bij andere gezondheids-behandelingen. Bovenop zijn theoretische kennis kan een ayurvedisch practitioner bogen op een rijke persoonlijke ervaring.

LEERDOELEN

KENNIS:

- de ayurvedische holistische visie op de mens in zijn leefwereld (fysisch, psychisch, relationeel, spiritueel)
- de wijzen waarop men door ayurveda, als vorm van preventieve gezondheidszorg, meer evenwicht bewerkstelligt
- de ayurvedische psycho-fysiologie & pathologie (& de westerse equivalenten hiervan)
- het ayurvedisch repertorium van fysieke & niet-fysieke remedies (massages, voeding, westerse & oosterse kruiden, mineralen, ademhaling, meditaties, ...)
- de wettelijke & andere beperkingen bij de uitvoering van het werk als practitioner
- het kunnen situeren van de ayurvedische benadering naast andere geneeswijzen, methoden en therapiën

BEGRIP:

- inzicht in de specifieke indicaties van de verschillende ayurvedische fysieke & niet-fysieke remedies
- inzicht in de diverse aspecten van het mens-zijn & de inbreng van ayurvedische benadering

ERVARING:

- het in de praktijk uitvoeren en ontvangen van de verschillende ayurvedische massage- & andere technieken tijdens lessen & stages, evenals binnen de eigen kring
- werken met kruiden & kruidenbereidingen maken
- case-studies onder begeleiding bestuderen & oplossen
- het begeleiden van zuiveringskuren tijdens de stages
- het zelf in praktijk brengen van de ayurvedische principes als vorm van preventieve zelfzorg

ANALYSE & REFLECTIE:

- op holistische wijze de actuele conditie van een persoon kunnen ontleden & tot een inzichtelijk geheel smeden (ayurvedisch bilan van de zieke & zijn ziekte)
- de mogelijkheden & grenzen evalueren van die persoon om die conditie bij te sturen
- samen met die persoon een haalbaar evolutief project opstellen in functie van de vraag
- de ayurvedische en andere remedies hierop afstemmen, gekadereerd binnen dit evolutief project
- nagaan welke kennis die persoon hiervoor nodig heeft & dit op hanteerbare wijze overbrengen
- de effecten & grenzen van die ayurvedische benadering & remedies evalueren voor & met die persoon
- samen met die persoon het evolutief project bijsturen
- samenwerken met andere disciplines
- het ontwikkelen van een onderbouwde visie op het leven van de actuele mens in de wereld van vandaag

ONDERWERPEN

§ Gezond met ayurveda & yoga

- » Genesis & Kosmologie volgens de 5000 jaar oude Samkhya filosofie (gunas, mahabhutas, enz.)
- » Ayurvedische fysiologie & psychologie: de gunas (kwaliteiten) & tattvas (elementen)
- » Ayurvedische Voeding & Koken: vegetarisch, volgens dosha, tri-dosha, sattvisch, samyoga (combinatie-leer)
- » Zuivering : theorie & praktische toepassingen (shamana, shodhana, poorva & pancha karma)
- » Zuur-base-evenwicht & beginselen van de Swara Yoga
- » Het achtledige pad van Ashtanga Yoga volgens Patanjali
- » De Vrije Adem (basis-pranayama)
- » Dagelijkse routine (dynacharya) & automassage van de 14 nadis (energie-kanalen)
- » Studie van de natuur van de chakra's (energiecentra) & de nadis (energie-kanalen)
- » Chakra-meditatie
- » Anavriti Shabdat (Bevrijding door Geluid)
- » Spirituele psychologie & gedrag, leela (spel van het leven)

§ Fysiologie & Pathologie

- » Studie van de dosha's, dosha-combinaties, subdosha's (temperamenten) & prana-tejas-ojas (de 3 essenties)
- » Studie van de vertering & de metabole processen: de 6 rasas (smaken), de 40 agni's (metabole vermogens)
- » Gedetailleerde studie van de 7 dhatus (weefsels), de 16 srota's (kanalen), hun 6 staten & hoe deze te zuiveren & te voeden
- » Fysiologie van de dhatu-agni's (metabolisme thv. de weefsels) & de 5 mala's (uitscheiding)
- » Westerse wetenschappelijke fysiologie, biochemie & metabole processen, en de vertaling hiervan naar het ayurvedisch paradigma
- » Samprapti & Naishtika Hetu (pathogenese),
- » Studie van de toxines (sama dosha's) en de 3 hoofdwegen (margas)
- » Rogi-roga pareeksha (ayurvedisch bilan van de zieke & zijn ziekte) met tong & pols-diagnose (nadi vijnyan)
- » Pathologie & therapeutische benaderingen van meer dan 125 syndromen & condities (kaya-chikitsa)
- » De kunst een conditie te remediëren & haar grenzen
- » De kunst van het helpende gesprek
- » Samenwerking met homeopaat, osteopaat, psychotherapeut, fascia therapeut, ...
- » Ondersteuning bij operatieve ingrepen, chemotherapie, radiotherapie

§ Fysieke Instrumenten

- » Studie van de therapeutische acties & prabhava (specifieke energetica)
- » Studie van de 20 gunas (kwaliteiten van remedies)
- » Fytotherapie: Gedetailleerde studie van meer dan 140 westerse & oosterse kruidenremedies met:
 - • nomenclatuur in 4 talen,
 - • virya (energie),
 - • vipaka (effect na metabolisering),
 - • guna (mentale kwaliteit),
 - • effect op de dosha's,
 - • de aanwezige smaken (rasas),
 - • therapeutische acties & effect op de verschillende weefsels (dhatus),
 - • Combinaties & formules (gugguls, enz.),
 - • Tegenindicaties & voorzorgsmaatregelen.

Yoga & Ayurveda Health

- » Voedingstherapie: Gedetailleerde studie van meer dan 150 voedingsmiddelen met:
 - • virya (energie),
 - • vipaka (effect na metabolisering),
 - • guna (metale kwaliteit),
 - • effect op de dosha's,
 - • de aanwezige smaken (rasas),
 - • therapeutische acties, hun effect op de verschillende weefsels (dhatus),
 - • bereiding & samyoga (combinatieleer),
 - • gedetailleerde studie van de bouwstoffen (aminozuren, vetzuren, vitamines, mineralen, sporenelementen, enz.),
 - • tekorten & suppletie,
 - • studie van de anti-oxydanten in ayurveda & in het westen,
 - • Tegenindicaties & voorzorgsmaatregelen.
- » Zuiverende procedures & zuiveringskuren
 - • shamana (verzachten) & shodhana (verhelderen)
 - • poorva karma : snehana & svedana (olie- & zweet-therapie)
 - • pancha karma : vamana (emesis), virechana (purgeren), vasti (oleo- & hydrotherapie van het colon), nasya (behandelingen van de neusholte), raktamokshana (bloedzuiveringen)
 - • home pancha karma

§ Massages & Massage Toepassingen

- » Kennis & ervaring mbt :
 - • Abhyanga (oliemassages)
 - • Marmas-massage (energie-knooppunten)
 - • Shirodhara (oliestraal op het hoofd) & 4-handen massage
 - • garshan (droge massages),
 - • udvatan (peelende massage),
 - • ubtan (lichaamsmasker),
 - • gelaats-massages & behandelingen
 - • Sattvische (meditatieve) massage,
 - • De helende aanraking
 - • Massage met integratie van de interne bewegingen & orgaan-massages
 - • Ademhaling-corrigerende massage & Relocatie van de vayus (interne bewegingen)
 - • Tamasieke Massage Vishesh (deblokkerende massage)
 - • Massage tijdens de zwangerschap & Baby- & kinder-massage
 - • Pad Abhyanga (voetmassage) & reflex-zones
 - • Pizzichil & pindasveda, elakizhi & podikizhi (oliebaden & de diverse stempel massages)
 - • De verschillende nasyas (behandelingen van de neusholte) & Karna purana (oor-behandeling)
 - • Kativasti, Manyavasti, Urovasti, Shirovasti (lokale olie behandelingen)
- » Therapeutisch werken met de marmas (op dhatus & subdosha's, + essentiële oliën)
- » Dynamische Anatomie:
 - • Toegepaste functionele anatomie & fysiologie van het bewegingsstelsel
 - • Toegepaste functionele anatomie & fysiologie van het centrale zenuwstelsel
 - • Het vermogen tot zelf-genezing
- » Proprioceptie & Ademhaling (Pranayama)
- » Studie van de verschillende benaderingen in relaxatie-therapie
- » Tegenindicaties, voorzorgsmaatregelen & benadering (medicatie, huidziekten discus-hernia, varices, oedeem, enz.)
- » Oliën & andere producten :
 - • Basis massage-oliën
 - • Natuurlijke producten voor de huid + formularium
 - • Studie van de ayurvedische medicinale oliën
 - • Studie van de essentiële oliën & en hun pranisch/psychisch effect
 - • Specifieke producten voor de huid, haren, neusgaten, ...
- » Chromotherapie (helend effect van kleuren)

Yoga & Ayurveda Health

§ Niet-Fysieke Instrumenten

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

§ Filosofie

- » De Samkhya visie & de kwantum-fysica
- » Studie van de 3 lichamen & de 7 koshas (lagen)

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

§ Opgelegde werken (boeken tussen haakjes zijn aanbevolen)

- » Door Harish Johari: Leela ;De traditionele ayurvedische massage; (Dhanwantari ; The Healing Cuisine, Chakras; Tools for Tantra; Breath, Mind & Consciousness; Gemstones)
- » Uitvoerig anatomie werk (bvb Clinical Massage Therapie integrating anatomy & treatment by J.H. Clay et al.)
- » 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'

VEREISTEN TOT DIPLOMERING

- **Aanwezigheid** tijdens de lessen van > 90%
- **Praktijk Massage:** 30 uur massage-stage uitgevoerd tijdens zuiveringsweken & -cursussen van YAH vzw of in een door ons erkend centrum, evenals 10 massage-case-studies
- **Praktijk Ayurveda:** 60 uur pré-stage & 60 uur practitioner-stage uitgevoerd tijdens zuiveringskuren van YAH vzw of in een door ons erkend centrum, evenals 41 case-studies
- **Verslagen** van een 10-daagse zuiveringskuur, van alle stages & alle case-studies: slagen met > 60%
- **Eindexamens:** slagen met > 60%
(de opgelegde werken behoren tot de examen-leerstof)

Bijscholingen: **PERMANENTE VORMING**

Concept

- Als centrum voor beroepsopleidingen in ayurveda, hechten wij veel belang aan het uitwisselen van ervaringen uit de dagdagelijkse praktijk & permanente vorming. Dit is een belangrijke verrijking zowel voor onze gediplomeerden & hun werk.
 - Vervolgens hechten wij er belang aan nieuwe ontwikkelingen op de voet te volgen en deze ook met onze gediplomeerden te bestuderen & op hun waarde te evalueren. Dit geldt dan overigens niet alleen mbt ontwikkelingen binnen de ayurveda, maar ook daarbuiten.
 - In deze optiek werd een Doorgaande Studie Groep opgericht zowel voor de masseurs als voor de consulenten en practitioners. De sturing van beide studiegroepen is in handen van de leden. Ze richten studiedagen in (minimum twee per jaar) die bestaan uit een gedeelte "nieuwe ontwikkelingen" en een gedeelte "supervisie & ervaringen".
 - Deze doorgaande studiegroepen organiseren of ondersteunen de werking van meer regionaal georganiseerde intervisie-groepen.
 - Een permanente vorming als deze is eveneens een voorwaarde voor het lidmaatschap van de beroepsorganisatie NATUROPATHICA, wettelijk erkend door de Raad van State.
- (Zie verder pagina 29)



ALGEMENE INFO

Doorgaande STUDIE GROEP MASSAGE:

Toelatingsvoorwaarde: aangemeld zijn voor diplomering tot Helend Ayurvedisch Masseur en "Proprioceptie & Pranayam" gevolgd hebben.

Doorgaande STUDIE GROEP AYURVEDA:

Toelatingsvoorwaarde: aangemeld zijn voor diplomering tot Ayurvedisch Consulent of Practitioner en de Intensieve Ayurveda Studie gevolgd hebben.

Supervisie: John Marchand

• Open cursus-aanbod "à la carte"

De cursussen van de beroepsopleiding zijn toegankelijk voor deelnemers die uit interesse / ter aanvulling van een beroepsbezigheid bepaalde onderdelen willen volgen.

START-CURSUSSEN

Deze zijn voor iedereen toegankelijk, er is geen voorkennis vereist. Men kan zich per afzonderlijke cursus inschrijven. De inhoud is onmiddellijk toepasbaar in een professionele praktijk, in het dagelijkse leven.

Module	Cursus	Onderdeel
	AYURVEDISCHE Massage	
	<u>Massage ABHYANGA</u>	
		- WE1: Basistechnieken
		- WE 2: Specifieke technieken
	<u>Marmas-massage</u>	
		- WE1: Basis Marma Massage
		- WE 2: Energetische Marma Massage
	<u>Meditatieve Ontspanningsmassage</u>	
	<u>Shirodhara met vier-handenmassage</u>	
	<u>Zuiverende massages</u>	
		Zuiverende gezichtsmassages
		Zuiverende lichaamsmassages
	<u>Toepassingen uit de pancha karma traditie</u>	
		Ayurvedische Stempel-Massages
		Ayurvedische Olie-Behandelingen
	AYURVEDA Algemeen	
	<u>Ayurvedisch koken</u>	
		Vegetarisch koken
		Kruiden & Recepten
	<u>Dosha's & Zuivering</u>	
		WE1: Ontslakken & Ontgiften
		WE2: Dosha's & Remedies
		WE3: Ayurvedische Fysiologie
	<u>Chakra workshop</u>	
	<u>Vedische Numerologie</u>	

VERVOLG-CURSUSSEN

Voor iedereen toegankelijk, er is WEL voorkennis[*] vereist (zie kolom). Men kan zich per afzonderlijke cursus inschrijven.

Module	Cursus	Onderdeel	Vereiste Voorkennis [*]
PRAKTIJK Cursussen			
		<u>Praktijk Week "Zuiverings-Kuur"</u>	
			Voorkennis: "Dosha's & Zuivering" WE 1-3
VERDIEPINGS-Cursussen MASSAGE			
		<u>Intensieve Ayurvedische Massage Training</u>	
		Proprioceptis & Pranayam	Voorkennis: Massage ABHYANGA & Meditatieve Massage
		Indicaties & Tegenindicaties	Voorkennis: Massage ABHYANGA
		Zwangerschap, babys & kinderen	Voorkennis: Massage ABHYANGA & Zuiverende Lichaamsmassages
VERDIEPINGS-Cursussen AYURVEDA			
		<u>Intensieve Ayurveda Studie</u>	
		Ayurvedische Voedingsleer	Voorkennis: Dosha's & Zuivering, Koken
		Ayurvedische Physio-Pathologie 1: Kruiden voor de Dhatus	Voorkennis: Dosha's & Zuivering, Koken
		Ayurvedische Physio-Pathologie 2: Kayachikitsa	Voorkennis: Voedings- & Kruidenleer
		De natuurlijke huisapotheek	Voorkennis: Dosha's & Zuivering" WE 1+2

[*] Vereiste voorkennis: de cursus vermeld in de kolom "Voorkennis", of een vergelijkbare opleiding elders: men bezorgt ons een kopij van de behaalde certificaten.

• Praktisch

§ Hoe inschrijven:

Zich aanmelden gebeurt a.d.h.v. het on-line inschrijvingsformulier.

Inschrijvingen gebeuren in volgorde van ontvangst van het cursusgeld of het voorschot op rekening **000-3255099-70** van **YAH vzw**, IBAN: BE60 0003 2550 9970; BIC: BPOTBEB1.

Daar wij officieel erkend zijn als Opleidingsinstituut voor Beroepsopleidingen door het FOD, zijn onze cursussen & opleidingen vrijgesteld van BTW.

§ Betaalwijzen:

Bij betaling van meerdere cursussen in één keer hebben wij minder administratieve & boekhoudkundige kosten.

Dit voordeel zetten wij om in een voordeel voor de deelnemers onder vorm van een korting.

- ➔ Men kan zich inschrijven voor één of meerdere **cursussen van het OPEN CURSUS AANBOD**.
Er zijn 2 mogelijkheden van betaling:
 - **Basis-prijs:** men betaalt de helft als *Voorschot* bij inschrijving, en het *Saldo* ter plaatse bij aanvang.
 - **Betaling in 1 keer via overschrijving (met korting):**
 - voor 1 cursus: - 5€ op de basis-prijs.
 - extra -5€ per bijkomende cursus in 1 keer betaald (dus vanaf de 2de cursus).Deze administratieve kortingen gelden per cursus, ongeacht de kostprijs van de cursus.
Voor de Praktijk-Cursus Zuivering geldt een eigen regeling (zie aldaar).

- ➔ Bij een **Beroepsopleiding met VAST CURSUS-ROOSTER** geeft men aan het vaste lesprogramma volgens STUDIEJAAR te zullen volgen.
 - Men betaalt het lesgeld:
 - voor een volledig studiejaar in 1 keer (tot 10% korting op de basis-prijs indien men vroeg inschrijft), of
 - voor de volledig opleiding met een permanente opdracht (basisprijs + een toeslag van 5€ per maandelijkse schijf).Vraag een voorstel aan het secretariaat door dit op het inschrijvings-formulier aan te vinken.

- ➔ Bij een **Beroepsopleiding met VRIJ REGIME** geeft men aan een diploma te willen behalen en dit volgens eigen tempo te willen doen.
 - Men betaalt volgens 1 van de 2 mogelijkheden hierboven vermeld onder 'Open Cursus Aanbod', m.n. de "Basis-prijs" of "In 1 keer via overschrijving".

Yoga & Ayurveda Health

§ Annulatievoorwaarden:

DEELNAME IS VERPLICHT aan de modules en data waarvoor men is ingeschreven.

Het is niet mogelijk om opleidingen te organiseren als iedere cursist/deelnemer zich ten allen tijde kan terugtrekken, een cursus kan verschuiven of terugbetaling bekomen, temeer daar het aantal deelnemers beperkt is en de plaatsen gereserveerd.

Om deze reden kunnen overgemaakte bedragen niet teruggevorderd of verschoven worden – met dank voor uw begrip.

Bij onvoorziene afwezigheid:

* Heb je een cursus volledig betaald en je bent onverwacht verhinderd: gelieve ons hiervan op de hoogte te brengen én je postadres te vermelden, dan zullen we je de cursusmap toesturen.

* Je betaalde enkel het voorschot: je dient het saldo nog over te schrijven. Na ontvangst van het saldo wordt de cursusmap per post opgestuurd => vermeld dus je postadres !

* Je wil deze cursus inhalen: zie hieronder “een cursus een 2de maal volgen”

PRAKTIJK-CURSUS ZUIVERING

Een inschrijving aan de praktijkcursus kan niet geannuleerd worden (meer dan 1 maand na inschrijving) gezien de complexe implicaties voor de andere deelnemers en voor de vereniging.

* Mbt. “Deelnemers” (1ste deelname): indien deelname onderdeel is van uw diploma, dient u zich opnieuw in te schrijven en te betalen

* Mbt. “Stagiairs” (2de deelname): annulatie is uitsluitend – men kan het diploma niet (meer) behalen.

LESLOCATIE

§ Cursus-adres:

“Internationale School voor Ayurveda”

Rumoldusstraat 35

1703 Schepdaal (Dilbeek)

CONTACT

Voor alle info mbt de cursussen en opleidingen:

Website: www.yoga-ayurveda.be

Email: secretariaat-yah@telenet.be

Tel: +32//493/597.221

Voor info mbt de inhoud van de opleiding:

Email: ayurveda@telenet.be

Voor alle info mbt de werking van de vereniging YAH vzw:

ondernemingsnummer NN 876.793.985

J. Duquesnoy laan 8, 9051 St.Denijs-Westrem (Gent), BELGIUM

Email: yah-vzw@telenet.be

Tel: +32//493/597.221

• **Wettelijke bepalingen:**

• **'Massage'**

valt in België wettelijk onder 3 categoriën , elk met hun eigen regelgeving!

1) **Schoonheids-Massages:** hebben de bedoeling het lichaam mooier te maken of mooi te houden. Hiervoor dient men óf dagonderwijs te volgen óf het diploma 'schoonheidsmasseur' te behalen via het FOD economie (of via een door hen erkend organisme zoals bvb. SYNTRA). Een vestigingsattest is noodzakelijk.

2) **Welzijns- (wellness) of Ontspannings-Massages.**

Men heeft voor het uitoefenen van wellness-massages geen opgelegde opleiding noch vestigingsattest nodig. Het is niet omdat veel schoonheidsinstituten ook wellness-massages aanbieden, dat er een vestigingsattest voor nodig is.

3) **Niet-Conventionele Praktijken** volgens de wet 'Colla'

Voor het uitoefenen van **helende (therapeutische) massages** dient men aangesloten te zijn bij een wettig erkende beroepsvereniging. Algemeen wordt een opleiding van 400 contact-uren als standaard gehanteerd. Deze derde categorie wordt ook genoemd: 'Complementaire en Alternatieve Methodes in hulpverlening' (CAM).

• **'Gezondheids-begeleiding'**

valt in België wettelijk ook onder de wet 'Colla'

Iedereen die in België wil werken als hulpverlener in de complementaire gezondheidszorg (Niet-Conventionele Praktijken) moet aangesloten zijn bij een erkende beroepsvereniging. Dit geldt dus voor osteopaten, naturopaten, acupuncturisten & chiropraktors, alsook voor gezondheids-begeleiders, -beoefenaars, -consulenten en voor Ayurvedische Practitioners.

Algemeen wordt een opleiding van 700 à 800 contact-uren als standaard gehanteerd.

• **Onze Opleidingen**

1) Voor de opleidingen **Ayurvedisch Wellness Masseur** & Ayur-Life Coach is geen vestigingsattest vereist.

2) Voor de uitoefening van het beroep van:

* **Helend Ayurvedisch Masseur,**

* **Ayurvedisch Consulent,** en

* **Ayurvedisch Practitioner:**

men dient aangesloten te zijn bij een wettig erkende beroepsvereniging.

Deze 3 diploma's van YAH vzw zijn geaccrediteerd door de wettelijk erkende beroepsvereniging NATUROPATHICA: www.naturopathica.be



Ze zijn geaccrediteerd als opleidingen op (post-) graduaat-niveau (een langlopende opleiding met brede vorming die voorbereidt op het openen van een praktijk). Hierdoor geven deze diploma's aanleiding tot het legaal uitoefenen van het beroep.