

Szkoła Ajurwedy

Konsultant Ajurwedy.

Spis kompetencji edukacyjnych



Tekst źródłowy: NAMA: National Ayurvedic Medical Association

<https://www.ayurvedanama.org/>

Tłumaczenie: Agni Ajurveda.

Wszelkie prawa autorskie do tłumaczenia zastrzeżone. Materiał chroniony prawami autorskimi. Kopiowanie lub rozpowszechnianie tego materiału lub jego elementów w jakiegokolwiek postaci jest zabronione i podlega konsekwencjom prawnym.

SEKCJA 1: PODSTAWY AJURWEDY

Konsultant:

- **Rozumie następujące definicje - Ajurweda, historia Ajurwedy, Ashtanga Ajurweda (osiem gałęzi Ajurwedy), Brhati trayi (trzy główne teksty Ajurwedy), Lagu trayi (trzy wtórne teksty Ajurwedy)**
- **Rozumie filozofię Samkhya obejmującą:**
 - o Prakriti (pierwotna natura)
 - o Purusa (wieczna przyczyna)
 - o Mahat (inteligencja przyczynowa)
 - o Ahamkara (koncepcja ego)
 - o Manas (umysł)
 - o Panca tanmatras (pięć bodźców zmysłowych)
 - o Panca jnanendriyas (pięć narządów zmysłu)
 - o Panca karmendriyas (pięć narządów ruchu)
 - o Panca mahabhutas (pięć żywiołów)
 - o Relację pomiędzy jnanendriyas (pięć narządów zmysłu), karmendriyas (pięć narządów ruchu) oraz mahabhutas (pięć żywiołów)

SEKCJA 2: KONCEPCJE AJURWEDY

Guny (Dwadzieścia właściwości)

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant potrafi określić, które guny dominują w prakriti (konstrukcja wrodzona) oraz w vikriti (konstytucja nabyta).

Konsultant potrafi opisać rolę i wpływ 10 par (20 łącznie) gun gurvari (przeciwnie właściwości) na prakriti (konstrukcja wrodzona) i vikriti (konstytucja nabyta) na podstawie historii życia pacjenta oraz informacji zebranych w trakcie badania.

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Relacja pomiędzy guna gurvari (10 par przeciwnych właściwości), a panca mahabhutas (pięć żywiołów) i trzema doszami
- Wpływ guna (właściwości) na wzmacnianie lub osłabienie doszy
- Wpływ diety, klimatu, pory roku oraz wieku na przyczyny choroby
- Czynniki wpływające na wzmocnienie, osłabienie i rozchwianie gun w vikriti (konstytucja nabyta) trzech dosz
- Teoria podobieństw i przeciwieństw oraz równoważenia gun poprzez czynności codzienne i sezonowe

Prakriti (konstrukcja wrodzona) oraz vikriti (konstrukcja nabyta)

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant posiada umiejętności i kompetencje w określaniu prakriti na poziomie ciała i umysłu oraz potrafi określić rozchwianie doszy przy użyciu trividha pariksa (trzystopniowa ocena kliniczna) oraz dasavidha pariksa (dziesięciostopniowa ocena kliniczna).

Konsultant ma wiedzę z zakresu:

Trividha Pariksa (trzystopniowa ocena kliniczna)

- Darsana (obserwacja)
- Sparsana (badanie palpacyjne)
- Prasna (wywiad)

Astavidha Pariksa (ośmiostopniowa ocena kliniczna)

- Nāḍī Parīkṣā (badanie pulsów)
- Mūtra Parīkṣā (badanie moczu) – wyłącznie teoria
- Mala Parīkṣā (badanie kału) – wyłącznie teoria
- Jihvā Parīkṣā (badanie języka)
- Śabda Parīkṣā (ocena mowy i głosu)
- Sparśa Parīkṣā (badanie skóry)
- Dṛk Parīkṣā (badanie oczu)
- Ākṛti Parīkṣā (badanie ogólne cech zewnętrznych)

Daśavidha Parīkṣā (metoda diagnostyki dziesięciostopniowej)

- Dūṣyam (nieprawidłowości strukturalne i funkcjonalne organizmu)
- Deśam (geograficzna natura miejsca zamieszkania)
- Balam (siła fizyczna)
- Kālam (pora roku i warunki klimatyczne)
- Anala (ogień trawienny)
- Prakṛti (konstrukcja wrodzona)
- Vayas (wiek)
- Sattva (równowaga)
- Sātmya (zwyczaje)
- Āhāra (dieta)

Dodatkowo:

- Sāra (jakość Dhātus)
- Samhanana (budowa fizyczna)

- Pramāṇa (miary ciała - wzrost, waga, postura, obwód głowy)
- Sātmya (umiejętność stosowania się do wskazanej Āhāra (diety), Dravya (ziół), Vihāra (stylu życia))
- Āhāra Śakti (jakość trawienia)
- Vyāyāma Śakti (wytrzymałość, możliwość wykonywania ćwiczeń)

Informacje uzupełniające:

- Teoria Tridosa (trzy dosze) zawierająca się w gurvādi guṇas (10 par przeciwieństw)
- Atrybuty prakṛti (konstrukcji wrodzonej) na poziomie ciała i na poziomie umysłu m.in. wzrost i waga, kolor oczu, stan skóry, włosy, wrodzone zdolności, pamięć, intelekt, dieta, smak, ogień trawienny, preferowana temperatura, apetyt, wypróżnianie, czynniki stresu
- Atrybuty, które zmieniają się w czasie: dieta, klimat, pora roku, stres, środowisko
- Zmiany w vikṛti (konstrukcja nabyta) spowodowane zmianą agni (ogień trawienny), guṇa (właściwości), które to w rezultacie powodują problemy z układem trawiennym, apetytem i wypróżnieniami
- Wpływ gun (właściwości) na wzmacnianie lub osłabianie doszy
- Āhāra (dieta) oraz vihāra (styl życia); wpływ diety, klimatu, pory roku oraz wieku na prakṛti (konstrukcja wrodzona) oraz na vikṛti doszy (konstrukcja nabyta) oraz na możliwość pojawienia się choroby
- Czynniki wpływające na wzmocnienie, osłabienie lub rozchwianie doszy
- Teoria podobieństw, przeciwieństw oraz równoważenia vikṛti doszy poprzez stosowanie odpowiednich praktyk codziennych i sezonowych oraz działanie za pomocą podstawowych smaków (rasy) przez osoby reprezentujące każdą z trzech dosz

Dosze, Dosze stłumione, Dhātus (tkanki), Srotāṃsi (kanały)

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant posiada umiejętności i kompetencje w zakresie określania stanu doszy stłumionej, dhatus (tkanki), upadhātu (wydzieliny) i srotāṃsi (kanały), i potrafi zinterpretować zebrane informacje:

Darśana (obserwacja):

- **Posiada umiejętność interpretacji informacji pochodzących z darśana (obserwacja) w celu określenia doszy, doszy stłumionej, dhātus (tkanki) i srotāṃsi (kanały).**

Sparśana (palpacja):

- **Posiada umiejętność interpretacji informacji otrzymanych w trakcie badania palpacyjnego (sparśana) służącego określeniu doszy, doszy stłumionej, dhātus (tkanki) i srotāṃsi (kanały).**

Praśna (wywiad):

- **Wywiad dotyczący aktualnego stanu trawienia, wypróżnień, snu, poziomu stresu, poziomu energii i stanu emocjonalnego.**

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Zdrowe dhatus (tkanki) - dhātu sārata przejawy zdrowia w tkankach
- Umiejętność poprawnego przeprowadzenia badania za pomocą następujących metod: trividha parikṣya (trzystopniowa ocena kliniczna), aṣṭavidha parikṣna (ośmiokrotna ocena kliniczna), daśavidha parikṣna (dziesięciostopniowa ocena kliniczna)
- Definicja, właściwości, umiejscowienie, działanie i funkcje trzech doṣa i 15 doṣa stłumionych
- Przyczyny braku równowagi, przejawy braku równowagi trzech doṣa i 15 doṣa stłumionych
- Definicja, umiejscowienie i funkcja dhātu (tkanki) oraz sposób ich powstawania
- Definicja upadhātus (wydzieliny) i dhātu malas (śluz)
- Związek pomiędzy dhatus (tkanki), upadhātus (wydzieliny) i dhātu malas (śluz)
- Definicja, rodzaje, cechy i funkcje ojas (energii)
- Związek pomiędzy doṣami i dhatus (tkanki)
- Definicja, pochodzenie i funkcja srotāṃsi (kanały)
- Czynniki powodujące nieprawidłowości dhatus (tkanki)
- Vrddhi (wzmocnienie) i kṣaya (wyczerpanie) doṣy oraz dhatus (tkanki)
- Prawidłowe i nieprawidłowe funkcje srotāṃsi (kanałów)

Agni (ogień trawienny) - Āma (toksyny), malas (śluz)

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant potrafi ocenić stan mālā (śluz), agni (ogień trawienny) i āma (toksyny) przez praśnā (wywiad) i darśana (obserwacja).

Konsultant posiada następujące umiejętności:

- Określenia stanu agni (ognia trawiennego) na podstawie wywiadu z klientem
- Określenia apetytu, trawienia i wypróżnień
- Rozpoznawania oznak āma (toksyn) w ciele
- Zebrania informacji dotyczących trawienia
- Obserwacji języka, stolca i zapachu ciała
- Rozpoznawania oznak prawidłowego i nieprawidłowego mālā (śluz)
- Zebranie informacji dotyczących oddawania moczu, wypróżnień i pocenia się

- Obserwacji stolca i potu pod względem koloru, objętości, zapachu, klarowności

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Przejawy i oznaki czterech stanów agni (ogień trawienny)
- Definicje ama (toksyny), agni (ogień trawienny) i mala (śluz)
- Jak dochodzi do powstania ama (toksyny)
- Rodzaje agni (ogień trawienny) i āma (toksyny)
- Funkcje agni (ogień trawienny)
- Objawy zmienionych stanów agni (ogień trawienny)
- Objawy āma (toksyny) w mutra (moczu), purīṣa (kał), sveda (pot), najihva (język), netra (oczy), nakha (paznokcie), tvak (skóra), itp.
- Funkcje malas (śluz)
- Co wpływa na prawidłową i nieprawidłową ilość i jakość malas (śluz)

Prana (energia witalna) - Tija (blask) - Oja (esencja życia)

Cele edukacyjne wg NAMA: Doradca potrafi określić stan prāna, ojas i tejas

Konsultant potrafi ocenić: stan prany (energia witalna), tejas (blask) i ojas (esencja życia) na podstawie obserwacji i wywiadu (konsultacji).

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Definicja prany (energia witalna), tejas (blask) i ojas (esencja życia)
- Relacja pomiędzy prāna (energia witalna), tejas (blask) i ojas (esencja życia), a doszami vāta, pitta i kapha
- Przejawy zdrowej lub zrównoważonej prany (energia witalna), tejas (blask) i ojas (esencja życia)
- Przejawy wysokiej ojas (esencji życia)
- Przejawy niskiej ojas (esencji życia)
- Wyparta ojas (esencja życia)
- Czynniki powodujące zaburzenie równowagi w prāna (energia witalna), tejas (blask) i ojas (esencja życia)

SEKCJA 3: OCENA I DIAGNOZA

Historia zdrowia osobistego i zdrowia rodziny

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant posiada umiejętności niezbędne do zebrania szczegółowych informacji na temat aktualnego stanu zdrowia i historii dolegliwości zarówno klienta jak i jego rodziny:

Konsultant zadaje pytania, które umożliwiają zebranie odpowiednich informacji, niezbędnych do zrozumienia prakṛti (konstrukcja wrodzona) i vikṛti (konstrukcja nabyta) klienta. Gdy jest to konieczne, potrafi również doprecyzować informacje dotyczące choroby i podejścia do zdrowia.

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Ustalenie głównego problemu, z którym zgłasza się klient; dokonywane na podstawie wyników wstępnej konsultacji oraz czynników łagodzących, takich jak: przyczyny, czas trwania, postęp choroby, wpływające na osłabienie lub zaostrzenie objawów.
- Historia zdrowia osobistego, w tym: choroby, urazy, operacje, hospitalizacje
- Historia rodziny wpływająca na vikṛti (konstrukcja nabyta) klienta
- Historia społeczna wpływająca na vikṛti (konstrukcja nabyta) klienta
- Rola relacji w pracy i rola środowiska domowego wpływające na vikṛti (stan patologiczny) klienta
- Leki i suplementy przyjmowane przez klienta
- Wszelkie alergię, nietolerancje pokarmowe lub nietolerancja leków u klienta
- Przyzwyczajenia żywieniowe klienta
- Umiejętność słuchania, kontakt wzrokowy i rozwijanie kontaktu z klientem
- Zadawanie pytań otwartych
- Znaczenie uzyskania informacji na temat historii zdrowia
- Dokładna ocena i plan działania
- Zadowolenie klienta z metod wykorzystywanych w Ajurwedzie
- Zwiększanie zrozumiałości konsultacji
- Stosowanie się klienta do wytycznych i wskazówek

Pomiary aktywności życiowych

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant potrafi zbadać podstawowe aktywności życiowe np. raktacapa (ciśnienie krwi).

Umiejętności konsultanta:

- Zebranie pomiarów: (Wymaga opisu pomiarów)
 - o Zmierzenie wzrostu i wagi
 - o Badanie pulsu
 - o Badanie ciśnienia krwi

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Puls
 - o Potrafi interpretować tętno, rytm i siłę
 - o Badanie pulsu w odpowiednim miejscu

- o Puls prawidłowy i nieprawidłowy
- Ciśnienie krwi
 - o Potrafi określić czym jest ciśnienie krwi
 - o Skurczowe i rozkurczowe ciśnienie (prawidłowe, nieprawidłowe, fizjologiczne)
 - o Pomiar ciśnienia krwi
- Oddychanie
 - o Zmierzenie oddechu
 - o Oddech prawidłowy i nieprawidłowy

Nidāna (czynniki etiologiczne)

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant ma umiejętności, aby określić nidanę (czynniki etiologiczne) odpowiedzialne za brak równowagi psychicznej jak również:

1. Interpretuje i rozumie historię przypadku klienta
2. Przedstawia klientowi czynniki powodujące brak równowagi podstawowej

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Trzy podstawowe przyczyny choroby: Asatriyirirtha samyoga (nieprawidłowa koordynacja zmysłów z ich przymiotami), prajnaradha (transgresja intelektualna), parangama (zmiany z powodu czasu)
- Niewłaściwie wykorzystywanie zmysłów (nadużywanie, niedostateczne lub niewłaściwie wykorzystane) powodujące osłabienie doszy
- Wpływ czynności codziennych i sezonowych na przepływ w doszach
- Właściwości powodujące, że dosza przechodzi przez sześć etapów patogenezy
- Wpływ konstrukcji, klimatu, pory roku i wieku na przepływ w doszach
- Dodatkowe nidany (czynniki etiologiczne) w procesie chorobowym
- Wpływ tłumienia naturalnych popędów na proces chorobowy

Samprāpti (Patogenaza)

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant potrafi określić aktualny etap sripatri przez daršana (obserwacja), sparšana (dotyk) i praśna (wywiad) jak również ocenić:

- Stadium patologii
- Różnice między poszczególnymi etapami: sañcaya (akumulacja), prakopa (pogorszenie) i prasara (przepętnienie) oraz ich przejawy, relokacje i zróżnicowanie w celu poznania ograniczeń leczenia

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Każdy etap samprāpti (patogeneza)
- Główne objawy poszczególnych etapów samprāpti (patogeneza)
- Wpływ pory roku, klimatu i wieku na postęp choroby

KOMPETENCJE KONSULTANTA

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant posiada następujące umiejętności:

- Prawidłowo przekazuje informacje (w celach edukacyjnych)
- Słucha i wykazuje zrozumienie
- Wspiera klienta w dokonywaniu pozytywnych zmian w swoim życiu
- Zdobywa zaufanie klientów

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Umiejętności komunikacyjne
- Umiejętności prowadzenia konsultacji
- W razie potrzeby przekazywanie zaleceń dot. zmian w diecie i stylu życia oraz informowanie
 - o trudnościach wynikających z tendencji doszy
- Wspieranie klienta we wprowadzaniu zmian wskazanych dla jego konstrukcji
- Wspieranie rājasiki (zmotywowanego) i tāmasiki (rozkojarzonego) klienta w celu wprowadzenia zmian
- Wykazanie się współczuciem w bólu
- W stosunku do następujących obszarów wiedzy nie określono konkretnej metodologii nauczania. Szkoły zachęca się do uwzględnienia ich w programie nauczania. Żadne kompetencje z tych obszarów nie będą oceniane:
 - o Rozumienie komunikacji niewerbalnej
 - o Rozumienie zmian tonu głosu
 - o Zadawanie właściwych pytań
 - o Umiejętność parafrazowania i podsumowywania
 - o Umiejętność aktywnego słuchania
 - o Wskazanie klientowi odniesień do teorii, w tym książek i innych materiałów pomocniczych wspierających samokształcenie

Mocne strony klienta

Cele edukacyjne wg NAMA: ocena i określenie mocnych stron klienta oraz jego chęci przestrzegania zaleceń.

Konsultant potrafi ocenić:

- Postępowanie zgodnie z zaleceniami

- Pamięć klienta

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

Jak wyżej wymienione cechy wpływają na rezultaty leczenia.

Badania

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant potrafi zebrać studium przypadków, by wnieść wkład w badania nad promocją zdrowia i svasthavrta (zapobieganie chorobom).

Konsultant potrafi przygotować studium przypadku w oparciu o dane swoich klientów.

Powiązane wymagania wstępne lub uzupełniające wiedzę:

Wytyczne studium przypadku

- Informacje o pacjencie
 - o Wiek
 - o Płeć
 - o Zawód
 - o Cele klienta
 - o Prakṛti (wrodzona konstrukcja) i Vikṛti (nabyta konstrukcja)
 - o Stan agni (ogień trawienny), āma (toksyny), ojas (esencja życia) i mala (śluz)
- Plan leczenia
 - o Dieta
 - o Styl życia
 - o Zioła
 - o Częstotliwość spotkań
- Postęp podczas kolejnych spotkań
- Korekta planu przy każdej wizycie
- Ostateczny wynik
- Komentarze na temat najbardziej i najmniej skutecznych aspektów prowadzenia przypadku
- Komentarze na temat tego, co można było zrobić inaczej, by osiągnąć lepszy wynik

SEKCJA 4: ZALECENIA, LECZENIE I INNE INTERWENCJE

Ahara: Jedzenie/ dieta

Cele edukacyjne wg NAMA: Zalecenia Konsultant potrafi zalecić odpowiedni sposób żywienia oraz wprowadzenie właściwych ahāravidhi (zachowania żywieniowe) będących w

zgodzie z prakṛti (konstrukcja wrodzona), vikṛti (konstrukcja nabyta), guny (cechy), rasa (smak), ṛtu (sezon), agnibala (siła trawienna) i vaya (wiek) klienta.

Zakres leczenia i interwencji wg NAMA: Konsultant potrafi zalecić odpowiednie produkty spożywcze i zapoznać klienta z ich przygotowaniem, a także zastosowaniem odpowiednich przypraw będących w zgodzie z prakṛti (konstrukcja wrodzona), vikṛti (konstrukcja nabyta), guny (cechy), rasa (smak), ṛtu (sezon), agnibala (siła trawienna) i vaya (wiek). Na swoim przykładzie potrafi pokazać właściwe ahāravidhi (zachowania żywieniowe).

Umiejętności doradcy:

- Przekazuje odpowiednie wskazówki dotyczące żywienia, które mają na celu wzmocnienie i przywrócenie równowagi w oparciu o prakṛti (konstrukcja wrodzona), vikṛti (konstrukcja nabyta), agni (ogień trawienny) i āma (toksyny)
- Zleca post, gdy jest to wskazane
- Edukuje i wspiera klienta, we wdrażaniu wskazówek dotyczących żywienia
- Zaleca określone produkty i przyprawy
- Przekazuje klientowi jak prawidłowo przygotować jedzenie/ posiłki
- Omawia i uczy właściwych nawyków żywieniowych
- Omawia i uczy, jak dostosować dietę do pory roku i wieku klienta

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę Wiedza dotycząca sześciu smaków

- o Sześć smaków, ich cechy i elementy składowe
 - o Rasa (smak), vīrya (moc) i vipāka (efekt trawienny) smaków
 - o Gurvādi guṇas (10 par przeciwnych cech) każdego smaku
 - o Wpływ każdego smaku na dosze, dhatus (tkanki) i malas (śluz)
 - o Smaki, które są bṛmhāṇa (odżywcze) i te, które są laṅghana (antyodżywcze)
 - o Wpływ smaków i żywności na agni (ogień trawienny) i āma (toksyny)
 - o Żywioty w żywności (mahabhoutika ahara - pięć żywiołów w żywności)
- **Wytyczne dotyczące żywienia**
 - o Przekazuje odpowiednie wytyczne dotyczące zdrowego żywienia
- **Konkretne produkty spożywcze i przyprawy**
 - o Żywność z każdej z głównych kategorii (zboża, mięso, nabiał itp.) i ich wpływ na ich na dosze
 - o Przyprawy i ich wpływ na dosze
- **Post**
 - o Rodzaje postu
 - o Płyny, soki, owoce, jeden posiłek dziennie
- **Przygotowanie żywności**
 - o Jak przetwarzanie żywności zmienia jej cechy

- o Jak przygotować podstawowe potrawy, takie jak kichari, masło klarowane i maślanka
- **Przyzwyczajenia dotyczące jedzenia**
 - o Znaczenie wdzięczności za posiłek
- **Inne**
 - o Znaczenie spożywania uṣāpāna (przegotowanej wody) w godzinach porannych

Vihāra: Styl życia

Cele edukacyjne wg NAMA. Umiejętności i kompetencje: Konsultant potrafi rozpisać dietę obejmującą dinacaryā (czynności codzienne), ṛtucaryā (czynności sezonowe) oraz cykl życiowy, będącą w zgodzie z prakṛti (wrodzona konstrukcja), vikṛti (nabyta konstrukcja) i gunami (cechy). Konsultant potrafi zalecić środki svasthavṛtta (profilaktyka) i sadvṛtta (zachowanie prozdrowotne), które klient może wykorzystać w domu.

Leczenia i interwencja:

Konsultant potrafi rozpisać dietę obejmującą dinacaryā (codzienne zwyczaje), ṛtucaryā (sezonowe zwyczaje) oraz cykl życiowy, będącą w zgodzie z prakṛti (wrodzona konstrukcja), vikṛti (nabyta konstrukcja) i guny (cechy) poparte własnymi svasthavṛtta (profilaktyka) i sadvṛtta (zachowanie prozdrowotne).

Doradca potrafi przedstawić,, zalecić i przepisać:

- Zalecenie dot. czynności codziennych (uzgadnia techniki z klientem)
 - o Właściwa higiena jamy ustnej (czyszczenie języka, szczotkowanie zębów, używanie nici dentystycznych)
 - o Pielęgnacja oczu (płukanie oczu)
 - o Samodzielny masaż abhyaṅga (aplikacja oleju)
 - o Poranne picie uṣāpāna (gotowanej wody)
 - o Czyszczenie języka
 - o Przemywanie oczu
 - o Netī (płukanie zatok)
 - o Czynności pomagające w zaśnięciu
- Zalecenie dot. czynności codziennych zależnych od pory roku
- Wspieranie klienta w zmianie stylu życia
 - o Dostosowanie pory zasypiania i wstawania do godzin zgodnych z doszą i porą roku
 - o Ustalenie pory posiłków
 - o Poinstruowanie klienta, jak dostosować styl życia do pory roku
- Sadvṛta (postępowanie moralne)
 - o Zachęcanie do praktyk duchowych

- o Zachęcanie do uważności w ciągu dnia
- o Zachęcanie do pielęgnowania miłosiernej dobroci, współczucia, radości i spokoju

Powiązane wymagania wstępne lub uzupełniające wiedzę:

- Wzmacnianie lub osłabienie doszy zależnie od pory dnia i roku
- Wpływ wieku na dosze i agni (ogień trawienny)
- Wpływ odpowiednich praktyk fizycznych, duchowych na dosze i guny (właściwości)
- Dwadzieścia gunów (właściwości), dosz, agni (ogień trawienny), ama (toksyny), ojas (esencja życia)
- Mahāguṇas - sattva, rajas, tamas (trzy pierwotne stany)
- Poranne picie uṣāpāna (gotowanej wody)
- Styl życia wpływający na trawienie i wypróżnienia
- Regularne czynności wpływające na dosze
- Praktyka abhjaṅga (aplikacje oleju), oleje używane do abhjaṅgi, rodzaje abhjaṅgi
- Efektywne wykonywanie czynności codziennych
- Efektywne wykonywanie czynności sezonowych
- Duchowe praktyki wpływające na umysł i ciało
- Rātricaryā (wieczorna rutyna)
- R̥tusandhi (zmiana pór roku)
- Rasayana (odmładzająca) żywność
- Żywność Vājīkaraṇa (afrodyzjak)
- Opór i brak odporności na popędy

Zmysły

Cele edukacyjne wg NAMA: Zalecenia: Konsultant potrafi zalecić satmyendriyartthasajihoga (właściwe użycie wzroku, węchu, dotyku, smaku i słuchu).

Zakres praktyki. Leczenie i interwencja: Konsultant potrafi omówić właściwe wykorzystanie wzroku, węchu, dotyku, smaku i słuchu.

Doradca potrafi zalecić, przepisać i / lub omówić następujące informacje:

- **Aromaterapia:** Konsultant potrafi zidentyfikować nadmierne, niedostateczne lub niewłaściwe wykorzystanie zmysłu węchu i poinstruować klienta; z jakich zapachów korzystać w swoim otoczeniu (nie jest wymagana szczegółowa wiedza na temat aromaterapii, jedynie taka, która może być wykorzystana w terapii)
- **Terapia Smakiem (dieta i zioła):** Konsultant potrafi zidentyfikować nadmierne, niedostateczne lub niewłaściwe wykorzystanie zmysłu i poinstruować klienta; jakich smaków używać w produktach spożywczych (więcej informacji patrz sekcja żywności) w celu wsparcia procesu leczenia. Może to obejmować skorygowanie

diety zbyt słonej, zbyt ostrej, zbyt słodkiej itp. i zalecenie wprowadzenia właściwej równowagi smaków.

- **Terapia za pomocą masażu (samodzielny masaż):** Konsultant potrafi zidentyfikować nadmierne, niedostateczne lub niewłaściwe wykorzystanie zmysłu dotyku i poinstruować klienta, jak może wpłynąć na swoje otoczenie (nie jest wymagana szczegółowa wiedza, jedynie taka, która może być wykorzystana w terapii)
- **Terapia dźwiękiem:** Konsultant potrafi zidentyfikować nadmierne, niedostateczne lub niewłaściwe wykorzystanie zmysłu słuchu i poinstruować klienta, jak może wpłynąć na swoje otoczenie (nie jest wymagana szczegółowa wiedza, jedynie taka, która może być wykorzystana w terapii) np. identyfikacja ekspozycji na głośną muzykę lub hałas związany z pracą, Potrafi też zarekomendować sposoby jej łagodzenia.
- **Terapia wizualna:** Konsultant potrafi zidentyfikować nadmierne, niedostateczne lub niewłaściwe wykorzystanie zmysłu wzroku i poinstruowanie klienta, jak może wpłynąć na swoje otoczenie wizualne (nie jest wymagana szczegółowa wiedza, jedynie taka, która może być wykorzystana w terapii). np. identyfikacja aspektów środowiska pracy lub sposobów spędzania czasu wolnego przez klienta, np. nadmierna ekspozycja na światło monitora ekranowego, które ma niekorzystny wpływ na zmysł wzroku, potrafi też zarekomendować sposoby jej łagodzenia.

Powiązane wymagania wstępne lub uzupełniające wiedzę:

- Zdolności sensoryczne i motoryczne
- Związek pañca mahabhutas (pięć żywiołów) z każdym z narządów zmysłu i narządów ruchu
- Wpływ odpowiedniej ilości, nadmiaru lub braku bodźców zmysłowych na wszystkie pięć narządów zmysłu na umysł
- Wpływ bodźców zmysłowych na dosze
- Prawidłowe i nieprawidłowe wykorzystanie zmysłów
- Oleje stosowane do nasya
- Terapia dotykowa, w tym różne formy abhjangy (stosowanie oleju) i odpowiednie oleje stosowane w abhyandze (aplikacja oleju)
- Wpływ smaków na dosze
- Umysł i jego funkcje
- Relacje pomiędzy pięcioma żywiołami, ich odpowiednimi tanmatrami (pięć bodźców zmysłowych), a narządami ruchu

Psychiatria

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant potrafi zalecić ahara (dieta), vihara (styl życia) i acara (pozytywny zwyczaj), w celu utrzymania zdrowego umysłu.

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant potrafi przygotować i wdrożyć plan równoważenia dośzy na poziomie umysłu; potrafi zalecić, przepisać i wdrożyć następujące terapie, mając na celu uspokojenie dośzy, równowagę prāṇa (energia witalna), tejas (blask) i ojas (esencję życia) i kultywują sattvę (równowaga).

- Terapia wizualna: Sāttvika (czystość i wiedza) dostarczanie wrażeń i właściwe użycie koloru
- Terapia słuchowa: Sāttvika (czystość i wiedza) dostarczanie wrażeń i właściwe użycie dźwięku
- Aromaterapia: Sāttvika (czystość i wiedza) dostarczanie wrażeń i właściwe użycie aromatów
- Terapia Gustatory: Sāttvika (czystość i wiedza) dostarczanie wrażeń i właściwe korzystania z żywności
- Terapia dotykiem: Sāttvika (czystość i wiedza) dostarczanie wrażeń i właściwe wykorzystania dotyku
- Skuteczność czynności codziennych
- Zmiany w zachowaniu osoby

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Diagnoza prakṛti (wrodzona konstrukcja) i vikṛti (nabyta konstrukcja) na poziomie umysłu poprzez określenie sattva (równowaga), rajas (działanie) i tamas (bezwładność)
- Wpływ bodźców sensorycznych na umysł
- Efektywne i nieefektywne wykorzystanie pięciu zmysłów
- Przeciążenie, niewystarczające i niewłaściwe wykorzystanie każdego z narządów zmysłu
- Prana (energia witalna), tejas (Radiance) i ojas (esencja życia) oraz określenie ich stanu
- Trzy guny (cechy) oraz określenie ich stanu
- Przejawy zachowań prozdrowotnych
- Opracowanie programu leczenia wykorzystującego dietę, styl życia, dostosowanych do sposobu zachowania i wykorzystania zmysłów
- Różne podejścia do realizacji programu leczenia, w tym dostosowanie tempa wdrażania programu na podstawie prakṛti klienta (wrodzonej konstrukcji) i vikṛti (nabytej konstrukcji)
- Właściwe prowadzenie przypadku
 - o Umiejętność prowadzenia wizyt kontrolnych w celu monitorowania postępów i dokonywania korekty planu leczenia, w tym
 - o Sprawdzanie, w jaki sposób klient realizuje plan leczenia i wprowadza zmiany stylu życia
 - o Wspieranie klienta w odniesieniu sukcesu w realizacji planu leczenia
 - o Ewentualne zalecenie dodatkowych działań lub zmian w stylu życia

- o Korzystanie z procesu doradczego, o którym mowa we wcześniejszej części tego dokumentu
- Znajomość czterech aspektów umysłu (manas), citta, buddhi (intelekt), ahamakara (ego)
- Znajomość definicji, cech, usytuowania i funkcji umysłu

Śamana (Wyciszenie) doszy

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenia: Konsultant może zlecić terapię śamana (wyciszenie) w celu zrównoważenia doszy i wyeliminowaniu āma (toksyn).

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie: Konsultant potrafi zaplanować, wdrożyć i zastosować plan wyciszenia doszy i eliminacji āmy (toksyn).

Konsultant potrafi sformułować następujące zalecenia i wdrożyć następujące terapie mające na celu wyciszenie doszy:

- **Zioła i przyprawy:** dipanā - zwiększające agni (ogień trawienny) i pācana (metabolizm āmę)
- **Dieta:** Patrz sekcja żywnościowa (kṣut nigraha - kontrolowanie głodu)
- **Terapie sensoryczne:** Patrz sekcja terapii sensorycznej
- **Vyāyāma (ćwiczenia)**
- **Terapie ciepłem** - agni i anagni cikitsā (terapia z użyciem ognia i bez użycia ognia)

Powiązane wymagania wstępne lub uzupełniające wiedzę:

- **7 tradycyjnych form terapii paliatywnej:**
 - o Dīpana: Zioła/ przyprawy, które zwiększają agni
 - o Pācana: Zioła/ przyprawy, które trawią āmę
 - o Kṛtsna nigraha: Kontrolowana dieta, w tym post
 - o Trṣṇā nigraha: Kontrolowane spożycie wody i oleju
 - o Vyāyāma: Wykorzystanie ćwiczeń
 - o Ātapa sevana: Sposoby wytwarzania ciepła bez bezpośredniego zwiększania agni np. opalanie się
 - o Māruta sevana: Sposoby ochłodzenia ciała w celu ochrony doszy pitta, np. spacer przy świetle księżyca
- **Anatomia i fizjologia, właściwości, żywioły, dosze, dosze stłumione, dhātus (tkanki), upadhātus (wydzieliny), malas (śluz), srotas (kanały), agni (ogień trawienny), āma (toksyny), ojas (esencja życia)**
- **Wskazania i przeciwwskazania do terapii paliatywnej**
- **Jak opracować program wyciszania doszy, w celu jej zrównoważenia**
- **Skuteczne stosowanie każdej z wyżej wymienionych terapii**

- Ocena stanu agni (ognia trawiennego), ama (niestrawiony toksyn) i ojas (esencji życia)
- Ocena trawienia, stanu języka, stanu stolca i zapachu ciała, w celu zidentyfikowania ama (toksyn) w ciele
- Ocena vikṛti (nabytej konstrukcji) doszy
- Wykorzystanie ziół i przypraw w celu równoważenia agni (ognia trawiennego) i eliminacji ama (toksyn)
- Skuteczne, bezpieczne i właściwe stosowanie diety, ziół, terapii sensorycznej

Bṛ̥ṁh̥aṇa (ODŻYWIANIE)

Cele edukacyjne wg NAMA. Umiejętności i kompetencje: Konsultant może zlecić terapię bhanda (tonizację) ciała i umysłu.

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i interwencja: Konsultant potrafi przygotować, wdrożyć i poprowadzić program bhana (tonizacji) w celu podtrzymania zdrowia ciała i umysłu.

Konsultant może zalecić następujący sposób leczenia oraz wprowadzić poniższe interwencje:

- Terapie dietetyczne sprzyjające uspokojeniu (tonizacji)
- Terapie ziołowe sprzyjające uspokojeniu (tonizacji)
- Wewnętrzne i zewnętrzne snehana (terapia olejem)
- Czynności codzienne i styl życia, które sprzyjają uspokojeniu (tonizacji)

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Wskazania i przeciwwskazania do terapii tonizujących
- Opracowanie programu tonizującego zgodnie z vikṛti (konstrukcją nabytą) doszy
- Wprowadzenie programu tonizującego i dostosowanie programu do postępów klienta
- Ocena stanu agni (ognia trawiennego), ama (toksyny) i ojas (esencja życia)
- Jak ocenić dhatusa (tkanki) i oznaki wyczerpania

Ciąża, poród, połów

Cele edukacyjne wg NAMA. Umiejętności i kompetencje: Konsultant może zalecić podstawową ahary (dieta) i vihar (styl życia) dla matki.

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i interwencja: Konsultant może pomóc kobiecie wdrożyć zalecenia w zakresie ahara (dieta) i vihara (styl życia).

Konsultant może przedstawić następujące zalecenia i zastosować poniższe sposoby leczenia oraz wprowadzić następujące interwencje:

Patrz sekcja dotycząca żywności/ diety i stylu życia. Konsultant może zaproponować kobiecie zalecenia, które są bezpieczne w okresie prenatalnym, okołoporodowym i poporodowym.

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Wzmacnianie się lub osłabienie doszy w zależności od pory dnia i roku
- Wpływ wieku na doasze i agni (ogień trawienny)
- Wpływ odpowiednich praktyk fizycznych, duchowych na dosze i guny (właściwości)
- Dwadzieścia gunów (właściwości) doszy, agni (ogień trawienny), ama (toksyny), ojas (esencja życia)
- Mahāguṇas - sattva, rajas, tamas (trzy główne stany)
- Poranne picie uṣnāpāna (gotowanej wody)
- Styl życia wpływający na trawienie i wypróżnienia
- Wpływ regularnie wykonywanych czynności na dosze
- Praktyka abhjaṅga (stosowanie oleju), oleje używane do abhjaṅgi, różne rodzaje abhyaṅga
- Najlepsze wykorzystanie czynności codziennych
- Najlepsze wykorzystanie czynności sezonowych
- Duchowe praktyki wpływające na umysł i ciało
- Rātricaryā (wieczorna rutyna)
- Ṛtusandhi (zmiana pór roku)
- Rasayana (odmładzająca) żywność
- Żywność Vājīkaraṇa (afrodyzjak)
- Opór i nieodporność na popędy

Zdrowie dzieci

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenia: Konsultant może zaproponować odpowiednie zalecenia dla dzieci powyżej piątego roku życia.

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i interwencja: Konsultant może przepisać, wdrożyć i pomóc poprowadzić ahara (dieta), vihara (styl życia), dravya (zioła / przyprawy) i cikitsa (terapia) u dzieci powyżej piątego roku życia.

Konsultant może przedstawić następujące zalecenia, leczenie i interwencje:

- Edukacja rodziców małego dziecka w zakresie diety uwzględniającej konstrukcję wrodzoną i nabytą oraz wiek i etap życia dziecka
- Edukacja rodziców małego dziecka w zakresie stylu życia uwzględniającego konstrukcję wrodzoną i nabytą oraz wiek i etap życia dziecka
- Wykorzystanie ziół dostosowanych do dziecka konstrukcji wrodzonej i nabytej oraz wieku i etapu życia dziecka
- Wykorzystanie terapii sensorycznych dostosowanych do dziecka konstrukcji wrodzonej i nabytej oraz wieku i etapu życia dziecka
- Korzystając z następujących narzędzi interwencji konsultant może zaproponować zalecenia dotyczące opieki nad dziećmi z uwzględnieniem wieku i etapu życia dziecka:
 - o Wzmacnianie się lub osłabienie doszy w zależności od pory dnia i roku
 - o Wpływ wieku na dosze i agni (ogień trawienny)
 - o Wpływ odpowiednich praktyk fizycznych, duchowych na dosze i guny (właściwości)
 - o Dwadzieścia gunów (właściwości) doszy, agni (ogień trawienny), ama (toksyny), ojas (esencja życia)
 - o Mahāguṇas - sattva, rajas, tamas (trzy główne stany)
 - o Poranne picie uṣṇāpāna (gotowanej wody)
 - o Styl życia wpływający na trawienie i wypróżnienia
 - o Wpływ regularności wykonywanych czynności na dosze
 - o Praktyka abhjaṅga (stosowanie oleju), oleje używane do abhjaṅgi, różne rodzaje abhyaṅga
 - o Najlepsze wykorzystanie czynności codziennych
 - o Najlepsze wykorzystanie czynności sezonowych
 - o Duchowe praktyki wpływające na umysł i ciało
 - o Rātrīcaryā (wieczorna rutyna)
 - o R̥tusandhi (zmiana pór roku)
 - o Rasayana (odmładzająca) żywność
 - o Żywność Vājīkaraṇa (afrodyzjak)
 - o Opór i nieodporność na popędy

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Związek między doszami a cyklem życia
- Dieta równoważąca kapha, styl życia i zalecenia dot. stosowania ziół
- Czynniki, które osłabiają doszę kapha

Interna

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenia Konsultant może rozpisać plan uspokojenia doszy, która zaburza annavaha srotas (system trawienny) w taki sposób by zapobiec prasara (przelewaniu się) dosz.

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i umiejętności w zakresie interwencji: Konsultant może przygotować, wdrożyć i poprowadzić plan uspokojenia doszy w ramach annavaha srotas (układu trawiennego).

Konsultant może przedstawić następujące zalecenia, leczenie i przeprowadzić interwencje:

- Odpowiednia dieta
- Korzystne zachowania prozdrowotne w zakresie żywienia
- Odpowiednie zioła
- Postępowanie sprzyjające zdrowym wypróżnieniom
- Monitorowanie postępów klienta i dostosowanie planu leczenia

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Wspomaganie trawienia i równowagi agni u pacjentów (ogień trawienny)
- Zapobieganie i leczenie ama (toksyny)
- Wspomaganie zdrowych wypróżnień
- Sześć smaków
- 13 rodzajów i 4 stany agni (ogień trawienny)
- Identyfikacja āma (toksyn)
- Korzystne i niekorzystne dla zdrowia połączenia produktów spożywczych
- Pierwsze trzy etapy samprāpti (patogeneza)
- Przejawy trzech dosz na każdym etapie samprāpti (patogeneza)
- Żywność, styl życia i zioła, które uspokajają dosze w układzie trawiennym
- Czynniki, które powodują brak równowagi w doszach (nidāna)

ENT / Obszar głowy i karku

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenia: Konsultant może zalecić badania profilaktyczne wszystkich narządów powyżej karku.

Cele edukacyjne wg NAMA Leczenie i interwencje: W ramach profilaktyki konsultant może zaproponować terapię w celu uspokojenia doszy we wszystkich narządach w obrębie i powyżej karku.

Konsultant może przedstawić następujące zalecenia i zapewnić leczenie oraz przeprowadzić interwencje:

- Zalecenie i edukacja w zakresie masażu mięśni głowy i karku za pomocą oleju

- Zalecenie i edukacja w zakresie smarowania olejem uszu, nosa, oczu i ust
- Zalecenie i edukacja dotycząca ochrony głowy / twarzy przed ekstremalnymi warunkami pogodowymi
- Zalecenia dot. diety, stylu życia i zastosowania ziół, w celu uspokojenia doszy na poziomie umysłu
- Gdy jest to konieczne, zalecenie nasya (wykorzystanie oleju w oczyszczaniu zatok przynosowych),
w celu uspokojenia doszy na poziomie karku i głowy

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Dinacaryā (czynności codzienne) dla svasthavṛtti (dobre zdrowie)
- Postępowanie dotyczące wykorzystania oleju
- Środki ostrożności podczas zabiegów
- Korzyści wynikające z postępowania zgodnie z zaleceniami:
 - o Wskazania i przeciwwskazania dotyczące każdego zalecenia
 - o Stosowanie diety, zmiana stylu życia i podawanie ziół w celu uspokojenia doszy w głowie i karku
 - o Techniki śīro abhyāṅga (masaż głowy), netra tarpaṇa (masaż oczu z użyciem oleju), karṇa pūraṇa (masaż uszu z użyciem oleju), nasya (wykorzystanie oleju w oczyszczaniu zatok przynosowych) i kavala (masaż dziąseł z wykorzystaniem oleju) i gaṇḍūṣa (ssanie oleju)
 - o Techniki masowania twarzy i karku

Jyotiṣa - astrologia wedyjska

(Egzamin nie będzie obejmował materiału z tej części)

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenie: Konsultant może zaproponować klientom Jyotiṣi (astrologia wedyjska) by mogli poszerzyć wiedzę z zakresu Jyotiṣa (astrologia wedyjska) i poddać się ewaluacji.

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i interwencja: Konsultant jest informowany o Jyotiṣa (astrologia wedyjska), ale ta praktyka wymaga osobnej certyfikacji.

Konsultant może:

- W odpowiednim czasie skierować klienta na Jyotiṣi (astrologia wedyjska)

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Czym jest Jyotiṣa (astrologia wedyjska)
- Czym zajmuje się doradca Jyotiṣa (astrologia wedyjska)
- W jaki sposób Jyotiṣa (astrologia wedyjska) może uzupełnić opiekę nad klientem

- Narzędzia terapeutyczne stosowane w Jyotiṣa (astrologia wedyjska)

Vāstu Śāstra - Vedic Architecture

(Egzamin nie będzie obejmował materiału z tej części)

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenie: Konsultant może skierować klienta do praktykującego Vāstu (wedyjskiego architekta) w celu dokonania stosownych obliczeń i edukacji klienta na temat zakresu praktyki i wartości Vāstu (architektura wedyjska).

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i interwencja: Konsultant informuje wszystkich klientów o Vāstu (architektura wedyjska), ale jej prowadzenie wymaga odrębnej certyfikacji.

Konsultant może:

- W odpowiednim czasie może skierować klienta na Vāstu (architektura wedyjska)

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Czym jest Vāstu (architektura wedyjska)
- Czym zajmuje się doradca Vāstu (architektura wedyjska)
- Jaki jest zakres praktyki Vāstu śāstr (architektura wedyjska)
- W jaki sposób Vāstu (architektura wedyjska) może uzupełniać opiekę nad klientem
- Narzędzia terapeutyczne stosowane przez doradcę Vāstu śāstr (architektura wedyjska)

Ziōta

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenie: Na czas odbudowy ojas (esencji życia) doradca może zalecić odpowiednie kuracje ziołowe mające służyć zrównoważeniu agni (ogień trawienny), eliminacji āma (toksyn) i korzystnie wpłynąć na māla (śluz).

Konsultant może zalecić gotowe preparaty ziołowe lub przygotować własne mieszanki, zawierające zioła, minerały lub inne substancje naturalne przeznaczone do użytku wewnętrznego lub zewnętrznego z uwzględnieniem mātra(dawka), anupāna (nośnik) i auśadha kāla (czas).

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i interwencja: Konsultant może sporządzać, łączyć, dostarczać, wydawać i podawać leki ziołowe, minerały lub inne substancje naturalne do użytku wewnętrznego lub zewnętrznego.

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Klasyfikacja ziół i ich energetyka w oparciu o rasę (smak), vīrya (moc), vipāka (wpływ na trawienie),
guna (właściwość) i prabhava (wyspecjalizowany efekt terapeutyczny)
- Karma (działania) ziół. Konsultant jest informowany o podstawowym działaniu ziół. Należy zaznajomić się z terminologią zachodnią jeśli istnieje jej odpowiednik. W wyjątkowych sytuacjach, kiedy nazwa jest tylko w Sanskrycie, wówczas należy zaznajomić się z terminologią oryginalną.
- Wpływ ziół na: agni (ogień trawienny), ana (niestrawiony materiał), dosze i malas (śluz)
- Jak przygotować cūrṇa (sproszkowane mieszaniny)
- Odpowiednia mātra (dawkowanie) w zależności od wieku, siły, dośasów, agni (ognia trawiennego) i koṣṭha (wypróżnienia)
- Wskazania i przeciwwskazania w stosowaniu ziół
- Przepisy dotyczące zachowania higieny przechowywania i przetwarzania ziół
- Najlepsze czas podawania ziół

Podstawowa lista ziół dla Konsultanta Ajurwedy

Nazwa w Sanskrycie - Nazwa łacińska - Nazwa zwyczajowa

- Āmalakī - Emblica officinalis - Agrest indyjski
- Dhānyaka - Coriandrum sativum - Kolendra
- Elā - Elettaria cardamomum - Kardamon
- Haridra - Curcuma longa - Kurkuma
- Harītakī - Terminalia cebula – Migdałecznik chebułowiec
- Hiṅgu - Ferula assa-foetida - Asafoetyda
- Jātīphalā - Myristica fragrans - Gałka muszkatałowa
- Jīraka - Cuminum cyminum - Kmin
- Laśuna - Allium sativum - Czosnek
- Lavaṅga - Syzygium aromaticum - Goździk
- Marica - Piper nigrum - Czarny pieprz
- Methikā - Trigonella foenum-graeceum - Kozieradka
- Miśreya - Foeniculum vulgare - Koper włoski
- Pippali - Piper longum - Pieprz kajeński
- Rājikā - Brassica juncea - Nasiona gorczycy
- Śuṇṭhī - Zingiber officinale - Imbir
- Tila - Sesamum indicum - Sezam
- Tvak- Cinnamomum cassia - Cynamon
- Vibhītakī - Terminalia - Migdałecznik
- Yavān - Carum copticum - Adzłan

Znajomość najbardziej tradycyjnych preparatów ziołowych pochodzących z klasycznych tekstów ajurwedyjskich, które wspierają agni i zmniejszają āmę (niestrawiony materiał), a także rasajany (odmładzające).

- Trikaṭu cūrṇa
- Triphala cūrṇa
- Hīṅgvāṣṭaka cūrṇa
- Cyavanprāśa

JOGA

Cele edukacyjne wg NAMA. Zalecenie: Konsultant może skierować klienta do ajurwedyjskiego lub medycznego terapeuty jogi w celu dokonania oceny i poszerzenia wiedzy i poznania wartości jogi.

Cele edukacyjne wg NAMA. Leczenie i interwencja: Konsultant jest informowany o ajurwedyjskiej i medycznej terapii jogi, ale jej praktyka wymaga osobnej certyfikacji.

Konsultant może:

- Skierować pacjenta na praktykę jogi.

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Ajurwedyjska i medyczna terapia jogi
- Na czym polega praca terapeuty jogi
- Zakres praktyki ajurwedyjskiej i medycznej terapii jogi
- Jak ajurwedyjska i medyczna terapia jogi może uzupełniać opiekę nad pacjentem
- Narzędzia terapeutyczne stosowane przez terapeutę ajurwedyjskiej terapii jogi i medycznej terapii jogi

ZACHODNIE PODEJŚCIA MEDYCZNE

Cele edukacyjne wg NAMA: Konsultant może skierować klienta na badanie i ewentualne leczenie do lekarza praktykującego medycynę akademicką.

Konsultant może sformułować następujące zalecenia:

- Skierowanie do odpowiedniego lekarza medycyny akademickiej.

Powiązane wymagania wstępne lub informacje uzupełniające wiedzę:

- Zakres praktyki, w tym rodzaj specjalizacji lekarza, do którego skierowany jest klient
- Świadomość objawów alarmujących, które wymagają skierowania

- Jak lekarz medycyny akademickiej może uzupełnić opiekę zapewnianą przez konsultanta ajurwedy
- Konsultant potrafi badać problemy związane ze stylem życia, które mogą wpływać na sen i styl życia klienta