

## 生命の科学・アーユルヴェーダ～連続講座

ホリスティック医学を学ぶ際の基盤となるのが「東洋の智慧、生命の智慧」についての認識です。



この講座では、アーユルヴェーダについての第一人者である上馬場和夫先生に直接学べる貴重な機会となっております。

この連続講座によって、「生命の科学」といわれるアーユルヴェーダの基盤を習得していただき、今後のより深い学びにつなげていただきたいと思います。

### <講座内容の紹介>

#### ◎テキスト「新板インドの生命科学 アーユルヴェーダ」

上馬場和夫・西川真知子、農文協

を各自でご用意下さい！

上馬場先生は、長年アーユルヴェーダを追究してこられ、農文協という優良な出版社からの書物を改訂されました。

前書きに「ただ、観念的なアーユルヴェーダの理解になることを避けるため、新板では、アーユルヴェーダの食事療法や生活処方箋に関して、より分かりやすく紹介しました。…特に近年は、現代医学的検査機器だけでなく、アーユルヴェーダの生命観に基づく量子エントロピー理論に従った最新の診断システムが開発されており、最新の医療機器と最古の自己治癒システムの融合がますます進んできました」という大変興味深い記述が見られます。乞うご期待です！

◎会場:ホリスティックヘルス情報室(または近隣会議室)

#### ◎申し込み方法

「アーユルヴェーダ」講座申込みとして、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付となります。

① 講座名②日程③氏名(ふりがな)④住所⑤連絡先(当日つながる電話番号)⑥メールアドレス

■受講料: 6回 32,400円(税込)

■講師: 上馬場和夫(帝京平成大学ヒューマンケア学部教授) / 広島大学医学部卒業、長年にわたりアーユルヴェーダを研究し、合わせてヨガ、瞑想にも造詣が深く、現在、日本アーユルヴェーダ学会と日本アーユルヴェーダ協会の理事長を務め、日本ホリスティック医学協会の顧問も務めている。

■日程: 第3火曜 19:15~21:15 (5月のみ第4火曜)

3/20、4/17、5/22、6/19、7/17、8/21

### <講座テキストの内容紹介>

#### ○第1章 自分の体と心を見つめよう

アーユルヴェーダは個性をとらえる医学、体と心を動かすエネルギー「ドーシャ」と「グナ」、3つのドーシャがあらわす体と心の特徴～プラクリティ

#### ○第2章 ドーシャの乱れが病気を起こす

アグニ(消化の火)とオージャス(活力素)の働き、自身のコンディションを知るためのチェックリスト

#### ○第3章 ドーシャのバランスを整えるために

鎮静療法と浄化療法、心の鎮静と浄化、症状別対処法と症状に共通した食事法、女性の健康のために、子どもの健康のために、シルバーエイジの健康のために、老いと死

#### ○第4章 アーユルヴェーダの食事療法

医食同源の原理、日本の四季を考慮したアーユルヴェーダ的食生活、アーユルヴェーダで使う主なオイル

#### ○第5章 アーユルヴェーダの生活処方箋

起床から就寝までのケア、朝の過ごし方、昼の過ごし方、夕方の過ごし方、健康を左右する五感の使い方

#### ○第6章 生命とは、真の自己とは何なのか - 生命の本質と構造について

生命の本質を捉える「生命科学」、生命は5つの鞘(層)で構成されている、意識(記憶・情報)が身体と精神に作用する、生命と宇宙の法則を知る

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: hic@a7.rimnet.ne.jp

FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱東京UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

