

UNIVERZITA VOLNÉHO ČASU

„Celoživotní učení jako cesta životem.“

MOUDROST AYURVÉDY - JAK ŽÍT SPOKOJENĚ A ZDRAVĚ AŽ DO POZDNÍHO VĚKU

IVA GEORGIEVOVÁ

SUDÉ ČTVRTKY, 13.15 - 15.00

SÁL KRAJSKÉ KNIHOVNY VYSOČINY, I. NP

23. 2.	Tajemství ayurvédy pro všechny bdělé lidi - Ve starých védských textech stojí: „Není větší pročišťující síly než vědění.“ Toto vědění potřebujeme, abychom mohli být zdraví.
9. 3.	Tři dóši - Veškerá hmota je budována z pěti prvků, převládání určí vlastnosti substance. (prostor, vzduch, oheň, voda, země)
23. 3.	Váta - je to princip pohybu - Vyrovnaná váta znamená energii, bdělost, rychlost a kreativitu.
6. 4.	Pitta - je to princip horka a metabolismu - Vyrovnaná pitta se stará o dobré zažívání, jasný intelekt a spokojenost. Je zodpovědná za trávení, vstřebávání, tělesnou teplotu, ostrost zraku a intelekt.
20. 4.	Kapha - je zodpovědná za strukturu a pevnost - Vyrovnaná kapha propůjčuje sílu, vytrvalost, odolnost, stabilitu a vyrovnaný temperament. Je zodpovědná za soudržnost tělesných struktur, podporuje váhu, hmotnost, odolnost, plodnost.
4. 5.	Individuální konstituce člověka - Vrozený typ, získaný typ. Jak jednoduše snížit naši nemocnost, únavu, přetížení.
18. 5.	Trávicí oheň a jeho souvislost s naším zdravotním stavem - Očista organismu, zlepšení celkového zdraví člověka.
1. 6.	Jak pomocí znalostí o typech člověka vylepšit komunikaci se svým okolím a i lépe pochopit sebe - Zlepšení kvality života, vztahů, komunikace.