



Kursinformation - Ayurvedisk hälsorådgivare

Om Dr. Sangeeta



Dr.Sangeeta Balaprakash är en av de mest erfarna Ayurvediska läkarna vi har i Sverige. Hon har sex års akademiska universitetsstudier (BAMS) och praktik i ayurveda med påbyggnad i panchakarma för den legendariske Dr P.K. Warrier, och kan titulera sig Vaidya. Hon är även utbildad yogainstruktör.

Dr.Sangeeta har också över ett decenniums erfarenheter inom ayurveda från olika sjukhus i Kerala och 15 års praktik i Sverige. Under åren har hon framförallt specialiserat sig på mage-tarm, IBS, depression, sömnsvårigheter, stresshantering, allergier, astma, övervikt, hudproblem, nedsatt immunförsvar och kvinnors hälsa. Hon har hjälpt många kvinnor att komma till rätta med långvariga menstruationsbesvär och få en mjuk övergång genom och efter klimakteriet.

Dr.Sangeeta vill ge människor i Sverige möjlighet att må naturligt bra och hitta tillbaka till fysisk, mental och spirituellt hälsa och välbefinnande.

Dr. Sangeeta är lärare under hela utbildningen, men yogan och meditationsklasserna hålls av externa yogalärare. Dr. Sangeeta talar flytande svenska.



Om utbildningen

Välkommen på en fördjupande resa i Ayurveda som kommer ge dig perspektiv på hälsa och välbefinnande - och gedigna kunskaper i att förmedla dessa vidare.

Att välja att studera ayurveda är ett beslut som kommer påverka ditt

sätt att se på dig själv och din omgivning. Det västerländska samhället står inför stora utmaningar inom hälsa och psykiskt välbefinnande. Rasayanas utbildning till ayurvedisk hälsorådgivare bottenar i Ayurvedans uråldriga visdom och traditioner, men från ett modernt synsätt och för den moderna människan.

Ayurveda som ämne är oändligt stort och den här utbildningen är första steget in i denna uråldriga visdom. Under 1-1,5 års studier får du lära dig allt från filosofi och historia till pulsläsning och tungdiagnostik. Utbildningen ger dig det du behöver för att arbeta med ayurveda eller fördjupa dig vidare. Utbildningen är både utmanande och stimulerande; du kommer få läsa, diskutera, reflektera och praktisera ayurveda.

Efter avslutad utbildning kommer du bl.a. kunna:

- fastställa en persons grundkonstitution (prakriti) och eventuella obalanser (vikriti)
- ge råd kring kost och förslag på recept och livsmedel
- ge råd kring livsstil och förslag på rutiner, motion, yoga m.m.
- föreslå enklare huskurer mot sjukdomar och besvär

Undervisningen sker till största delen på engelska, men Sangeeta talar flytande svenska. Hemuppgifter och tentamen kan skrivas på svenska.

Varför ska du välja Rasayanas utbildning?

- Du studerar för en verkligt erfaren lärare med rötterna i Indien som dessutom finns tillgänglig för dig under hela kursens gång
- Du får möjlighet att yoga och meditera under utbildningen

- Centralt beläget i Stockholm
- Du som är intresserad av kvinnohälsa har stora möjligheter att fördjupa dig inom det
- Möjlighet att studera i Indien efter avslutad utbildning
- En unik chans delta i videolektioner med ayurvediska läkare där du kan ställa dina frågor kring innehållet i utbildningen

Sagt om utbildningen

Bra upplägg och mycket kunskap på ett bra utfört sätt.

Mycket innehållsrik bra översikt över ayurveda. Många levande och bra exempel från Sangeeta som ger förståelse på djupet hur dessa komplexa principer fungerar tillsammans.

Ett nytt sätt att ta hand om kroppen och vikten av enkelhet till ett bra liv. Att få förmånen att hjälpa andra människor att må bra. Självsikt, om min kropp, vad jag behöver. Glädje, kunskap.

[Utbildningen har gett mig] perspektiv på livet. Verktyg för mitt dagliga liv och livssituation. Bra komplettering som fördjupar min erfarenhet som yogalärare. Möjlighet att kunna hjälpa klienter till en bättre livsstil och förståelse för sig själva, och som främjar ett bra liv och förebygger sjukdom.

Den har hjälpt mig att förstå hur jag ska ta hand om mig själv (och även andra). Det har varit som att lära om basic knowledge, som hur jag ska äta, vad jag ska äta, sova, tänka etc. för att livet ska bli så lustfyllt som möjligt.

Otroligt tacksam och glad över alla stunder tillsammans med dig och kamrater. En lära jag tar med mig hela livet för mig och alla jag kommer att möta i min väg.

Stort tack för din entusiasm och otroliga kunskap som du alltid förmedlar på ett positivt och engagerande sätt!

Videolektioner efter varje kurstillfälle

En torsdag i månaden, under veckan som följer varje avklarad kurstillfälle, har du chansen att delta i videolektioner med ayurvediska läkare från Indien som är verksamma inom Rasayanas skola i Kerala. Videolektionerna ligger efter arbetstid kl. 18-19.00. Detta är ett unikt tillfälle att ställa dina frågor rörande innehållet i utbildningen samt få möjlighet fördjupad undervisning.



Tidsåtgång och förväntningar

Att läsa till Ayurvedisk hälsorådgivare är krävande. Utbildningen är intensiv och du kommer behöva studera mycket på egen hand. Totalt beräknas utbildningen innefatta ca 300 timmars studier.

Under ett år träffas kursdeltagarna vid 12 kurshelger, se kursöversikt längre ned. Varje kurstillfälle sker mellan kl. 09.30-16.30.

Efter varje kurstillfälle finns även möjlighet att delta i en videolektion med en ayurvedisk läkare från Indien där du kan ställa dina frågor rörande innehållet i kursen.

Utöver kurstillfällena förväntas du läsa den kurslitteratur som rekommenderas.

Närvaro

Utbildningen till Ayurvedisk hälsorådgivare är intensiv och för att du på bästa sätt ska kunna ta till dig av innehållet behöver du vara närvarande. Därför krävs närvaro vid 90% av undervisningstillfällena. Du kan ta igen missade tillfällen under nästkommande år I mån av plats. Pga Covid, i nuläget håller vi klasser online via zoom. Praktiska delen deltar studenterna i mindre grup.

Finansiering

Kostnaden för utbildningen är 35 000 kr. Rasayana erbjuder möjlighet till delbetalning via Humana Finans, läs mer här: <https://www.humanfinans.se/rasayana.html>

Du betalar en anmälningsavgift när du anmäler dig på 3500 kr som sedan dras av kursavgiften.

Hemuppgifter och tentamen

Efter varje kurshelg får du en hemuppgift. Den är oftast av mindre omfattning men är till för att hjälpa dig i dina studier. Var tredje månad får du en hemtentamen du skriver på egen hand. Efter det sista kurstillfället får du en sluttentamen samt uppgiften att själv hitta ca 15-20

personer att göra en konsultation på inom sex månader. Alla uppgifter behöver bli godkända för att du ska få din examen. Det finns alltid möjlighet till komplettering av de uppgifter du eventuellt inte klarar.

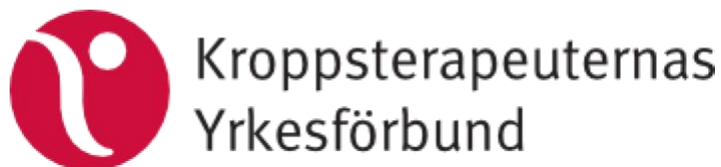


Examination

För att få din examen ska du ha närvarat vid minst 90% av kurstillfällena under året, lämnat in alla hemuppgifter och hemtentamen samt ha genomfört totalt 20 elevkonsultationer och redogjort för dessa skriftligt inom ca sex månader.

Efter examen

När du har avklarat alla kursmoment får du ett certifikat som visar att du är utbildad ayurvedisk hälsorådgivare. Sedan kan du, om du vill, arbeta professionellt med ayurvedisk rådgivning.



Efter examen kan du söka medlemskap i [Kroppsterapeuternas yrkesförbund](#) där Ayurvediska Hälsorådgivare är en egen yrkeskategori. Det kräver dock att du har läst Basmedicin 1 vilken finns som distanskurs online.

Kurslitteratur

Moderna författare:

Frawley, David. *Ayurvedic Healing*

Frawley, David. *Ayurveda and Mind*

Frawley, David, and Vasant Lad. *The Yoga of Herbs*

Lad, Vasant. *Ayurveda: The Science of Self-Healing*

Lad, Vasant. *Secrets of the Pulse*

Lad, Vasant. *The Textbook of Ayurveda, Volume One*

Lad, Vasant. *Complete book of ayurvedic home remedies*

Morningstar, Amadea, with Urmila Desai, *The Ayurvedic Cookbook for westerners*

Svoboda, Robert E. *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution*

Klassisk litteratur:

Sharma, Priyavrat V., editor-translator. *Caraka Samhita. 4 vols*

Srikantha Murthy, K.R., editor-translator. *Ashtanga Hridayam* by Vagbhata, 2 vols

Kursöversikt

Ayurvedisk Hälsorådgivare Kurs - 300 timmar

BLOCK 1

Introduktion till Ayurveda

Definition, ayurvedans syfte och ursprung. Relationen till Vedaskrifterna samt historisk överblick.

Ayurvedisk livsstil

Livsstil och dagliga rutiner. Dygnsrytm, årstidernas rytm och påverkan, sömn, måltider, livshållning. Vikten av detta i det moderna samhället.

Den Ayurvediska synen på hälsa och sjukdom

De fem elementen

De tre doshorna

Deras funktion, lokalisering, kvalitéer, fysiska och mentala karaktärsdrag. Tecken på obalanser, orsaker och hur att bibehålla balans.

Prakriti

Grundkonstitution.

Praktiska övningar

Daglig rutin

Yoga

BLOCK 2 (tre dagar)

Ayurvedisk fysiologi

De 15 subtila energierna i kroppen; Subdoshor i Vata, Pitta och Kapha. Deras lokalisering och funktion.

Ayurvedisk anatomi del 1

Dhatus och upadhatus – kroppens vävnader.

Malas-avfallsprodukter och deras funktioner.

Praktiska övningar

Yoga – Asanas för Prana vata och Apana vata.

BLOCK 3 (tre dagar)

Mat och kryddor (dravya) och deras kvalitéer (gunas)

Kosten och de sex smakerna

Smakerna och dess effekter på dosha, kropp och sinne.

Virya, vipaka, prahbava

Kosten: hur och när vi äter. Ayurvedisk näringslära. Matkombinationer.

Agni: vår förbränning, elden.

Matsmältningens fysiologi

De fyra olika typerna av agni.

Ama som begrepp

Hur sjukdom alstras. Behandling av ama. Detoxprogram

Kryddor

Användandet. Smak, energier, påverkan på dosha, effekter på kroppen.

Betydelsefull mat inom Ayurveda och dess användning

Oljor, ghi, mjölk, yoghurt, buttermilk, honung mm.

Praktiska övningar

Ayurvedisk matlagning. Vi lagar och lär och njuter!

Yoga- Asanas för Vyana och Samana vata.

BLOCK 4 (två dagar)

Ayurvediskt perspektiv på klinisk undersökning

Undersökningens innehåll och metoder.

Pulstagning

Ansiktsdiagnostik

Praktiska övningar: Förberedelse, pulstagning, ansiktsdiagnostik.

BLOCK 5 (två dagar)

Tolka Prakriti och Vikriti i pulsen (Grundkonstitution och obalanser.)

Undersökning av naglar

Undersökning av tunga

Prakriti, vikriti, relationen mellan smak på tungan och organ.

Praktiska övningar

Pulsläsning.

Yoga för refresh pitta och revitalisa kapha

BLOCK 6 (två dagar)

Indiens sex filosofiska system

Sankhya, Nyaya, Vasheshika, Mimamsa, Vedanta, Yoga.

Praktiska övningar

Pulsläsning. Sinnes-och rörelseorgan roll.

Pranayama

BLOCK 7 (två dagar)

Pancha Kosha- de fem (skikten)lagerna

Prana, Tejas and Ojas- tre livgivande energier i vår natur

Ayurvedisk anatomi del 2

Shrotas, Marma.

Praktisk övning

Övningskonsultation

Yoga

BLOCK 8 (två dagar)

Den Ayurvediska synen på hur sjukdom uppstår och behandlas

Olika typer av behandlingar. Behandlingsplan och dess kategorier.

Patologi

Klassificering av sjukdom. Listor med tecken på Vata - Pitta -och Kapha obalanser. Prognos. Dosha som går in i Dhatu. De sex olika sjukdomstegen.

Hälsosam matsmältning del 1

Behandling av vanliga matsmältningsbesvär med kost, yoga mm.

Praktiska övningar

Pulsläsning, köksapotek

BLOCK 9 (två dagar)

Hälsosam matsmältning del 2

Kost och köksråd

Ayurvedisk örtekunskap

Viktiga Ayurvediska örter och preparat.

Praktisk övning

Konsultation och pulsläsning.

BLOCK 10 (två dagar)

Förebygga vårallergi, andningsbesvär, förkylning med rätt kost och livstil

Viktiga örter och preparat

Praktisk övning

Konsultation med pulsläsning.

BLOCK 11 (två dagar)

Kvinnohälsa

Uppnå balans och förebygga och lindra mens och klimakteriet besvär. Hälsosam graviditet, rätt kost och livsvanor före, under och efter graviditeten

Mental hälsa/psykologi.

Satva, Rajas, Tamas. Metoder och principer för att balansera sinnet. Yogans betydelse.

Viktiga örter och preparat

Praktisk övning

Konsultation och pulsläsning.

BLOCK 12 (två dagar)

Stresshantering och bättre sömn

Hälsosam viktnedgång

Råd och behandling för friskare och vackrare hud

Kostråd och behandling för friska och starka leder

Panchakarma

Innehåll, indikationer. Beskrivning av olika karmas.

Viktiga örter och preparat

Kontaktuppgifter och anmälan

Varje år håller vi i informationsträffar i Stockholm där du får möjlighet att träffa Sangeeta och ställa dina frågor. Aktuella datum för informationsträffarna hittar du på vår

Facebooksida Rasayana. Där hittar du också tips, recept och allt om våra föreläsningar. På Instagram hittar du oss under **Rasayana_ayurveda**.

Frågor och anmälan görs till info@rasayana.se

Besök gärna vår hemsida www.rasayana.se

Du kan också ringa på +46 708 112288

Vi ser fram emot att höra av dig och hoppas att vi ses under nästa kursomgång!

Vänliga hälsningar,

Rasayana Wellness och Dr.Sangeeta Balaprasadh