

ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYKA PANCHAKARMY

- Pomaga klientowi lepiej zrozumieć różne aspekty zdrowia i choroby, zatrzymać występujące zaburzenia fizjologiczne oraz pomaga uniknąć ich w przyszłości
- Przygotowuje i przeprowadza klienta przez indywidualnie skoordynowany proces terapeutyczny, który ma na celu przywrócenie zdrowia, rozumianego jako delikatna równowaga w interakcji fizycznych, umysłowych i duchowych funkcji organizmu
- Towarzyszy w przemianie psycho-duchowej klienta
- Promuje Ajurwedyjską koncepcję zdrowia w oparciu o swoją wiedzę i doświadczenie praktyczne, na głębokim poziomie zrozumienia profilaktyki nawyków zdrowotnych
- Edukuje w zakresie wszelkich aspektów wiedzy Ajurwedyjskiej dotyczącej żywienia, stylu życia, nawyków, sfery mentalnej i subtelnej, oraz dostępnych terapii ajurwedyjskich, ich przebiegu i zastosowań
- Wspiera klienta poprzez zwiększenie samoświadomości i samopoznania w obszarze fizycznym, psychicznym, społecznym i subtelnym
 - Uczenie umiejętności zatrzymania, zauważania, obserwacji, dostrzeżenia aspektów przyczynowo-skutkowych, obserwowanie proces podejmowania decyzji
 - Umiejętność zauważania w kliencie zasobów, którymi dysponuje i zapraszania się go do pozostawiania i sprawdzenia jego emocji i przekonań w trakcie tego pozostania.
 - Rozwija empatię klienta do samego siebie
- Wspomaga indywidualny proces uzdrawiania poprzez rozwój świadomości klienta i wynikające z niego zachowania oraz naturalne mechanizmy regulacyjne organizmu
- Opracowuje diagnozę terapeutyczną w oparciu o następujące metody pracy:
 - Pogłębiony wywiad - zadawanie pytań i nastawienie na słuchanie klienta
 - Określenie Sankalpy (intencji-celu) i motywacji klienta i sprawdzenie razem z nim ważności tego celu i siły motywacji
 - Obserwacja rozszerzona w oparciu o kryteria fizjologiczne i psychiczne, takie jak przebieg i jakość trawienia, wydalanie, sen, osobiste potrzeby i zachowania, preferencje smakowe, preferencje klimatyczne itp.
 - Badanie z języka
 - Badanie z pulsu
 - Analiza środowiska społeczno – zawodowego klienta
 - Analiza sytuacji osobistej i rodzinnej klienta
 - Analiza w oparciu o naturalny cykl rozwoju
 - Zdefiniowanie indywidualnej konstytucji (prakrytii)
 - Zdefiniowanie zaburzeń pato-fizycznych (wikrytii)
 - Zdefiniowanie dosz na poziomie mentalnym i identyfikacji stłumienia dosz
 - Zdefiniowanie stresorów psycho-duchowych i ich wpływu na stan klienta
 - Określanie natury występujących zaburzeń
 - Ustalenie stylu życia, odżywiania oraz nawyków i ich wpływu na stan klienta
 - Planowanie strategii terapeutycznej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań specyficznych dla klienta, zorientowane na proces i uwzględniające możliwości klienta, jego gotowość, otwartość i zaangażowanie w proces

Ścieżka kształcenia praktyków Ajurwedy w Polsce

- Integruje zebrane informacje o kliencie i przygotowuje kompletny bilans ajurwedyjski wraz z zaleceniami
- Wyjaśnia indywidualną konstytucję klienta i objaśnia nierównowagę dosz i jej przyczyny w oparciu o ajurwedyjski system klasyfikacji poziomów choroby
- Planuje i wspiera w realizacji strategii terapeutycznej, mającej na celu:
 - Wyeliminowanie przyczyny zaburzeń
 - Rozpoczęcie procesu uzdrawiania
 - Towarzyszenie i wspieranie klienta w procesie
 - Przywrócenie zdolności do samoregulacji organizmu
 - Stymulację siły samoleczenia i odporność organizmu
 - Przekazywanie wiedzy o indywidualnych właściwościach psychicznych i emocjonalnych oraz struktury osobowości według konstytucji i poziomu rozwoju osobistego
 - Promowanie samoświadomości i odpowiedzialności za siebie poprzez rozwój świadomości własnych mocnych i słabych stron i potrzeb oraz wiedzy na temat zdrowego stylu życia
- Prowadzi klienta w procesie terapeutycznym poprzez towarzyszenie i wspieranie, jednocześnie inicjując klienta jako aktywnego partnera w tym procesie i pomagając mu dokonać niezbędnych zmian w stylu życia i stanie zdrowia, podążając za jego aktualnym stanem duchowo-psychiczno-fizycznym w jego rytmie, wzmacniając i rozwijając dostępne klientowi zasoby, a także biorąc pod uwagę neuroróżnorodność klienta proponując i sugerując plan uwzględniający jego potrzeby.
- Formułuje indywidualnie dostosowany styl życia dla klienta tj. porady dostosowane do zaburzeń patofizjologicznych oraz typu budowy w zakresie aktywności, snu i rytmu
- Formułuje zalecenia dotyczące codziennej rutyny, która reguluje organizm w zakresie cyklu snu i czuwania, rytmu posiłków, a także znaczenia poszczególnych pór doby dla utrzymania zdrowia i równowagi energetycznej
- Formułuje zalecenia dotyczące higieny życia w oparciu o rytm pór roku
- Promuje i edukuje w zakresie zasad zdrowego żywienia według Ajurwedy
- Prowadzi szeroko rozumiane doradztwo ajurwedyjskie, którego celem jest lepsze zrozumienie i wyjaśnienie przyczyn poszczególnych potrzeb lub zaburzeń na poziomie fizycznym, psychicznym lub społecznym
- Formułuje zalecenia w zakresie modyfikacji modeli zachowania i stylu życia
- Wspiera klienta w ćwiczeniu spostrzegawczości i autorefleksji
- Wspomaga indywidualny proces uzdrawiania poprzez rozwój świadomości klienta i wynikające z niego zachowania oraz naturalne mechanizmy regulacyjne organizmu, w szczególności pracując na poziomie dosz, subdosz, gun, dhatu, agni, srotas,
- Towarzyszy klientom i orientuje ich w procesie wdrażania instrukcji terapeutycznych w ich codziennym życiu i specyficznym środowisku społecznym i zawodowym, a tym samym wspiera proces uświadamiania i globalnego uzdrawiania mający na celu regulację sił fizycznych, psychicznych i emocjonalnych
- Promuje zmiany niewłaściwych zachowań i złych nawyków żywieniowych, które przyczyniają się do promocji zdrowia, utrzymania zdrowia i równowagi psycho-duchowej
- Opracowuje plan zabiegów manualnych, które wykonuje na podstawie szczegółowego wywiadu i diagnozy terapeutycznej, celem wyeliminowania patologicznych nagromadzeń w organizmie, zrównoważenia dosz oraz zwiększenia odporności klienta
- Pracując z ciałem reguluje krążenie energii życiowej (prany), przez co wpływa na wszystkie podstawowe i subtelne funkcje organizmu klienta

Ścieżka kształcenia praktyków Ajurwedy w Polsce

- Umie używać marmy i innych terapii subtelnych
- Umie wykonać masaże Ajurwedyjskie takie jak:
 - Abhyanga
 - Udvartana
 - Pinda sveda (masaż stemplami)
- Umie wykonać terapie i zabiegi Ajurwedyjskie, takie jak:
 - Nazja
 - Szirodhara
 - Kszirodhara
 - Takradhara
 - Zabiegi wasti
 - Zabiegi basti
 - Wireczana
 - Wamana
 - Baszpa sveda
 - Karna purana
 - Dhumapana
 - Netra tarpana i inne zabiegi netra,
 - Piczu
 - Agni karma
 - Dżaluka Waczarana
 - Zabiegi praniczne, zabiegi energetyczne

- Potrafi przeprowadzić ajurwedyjską terapię Marma
- Potrafi prowadzić całościową terapię Panchakarmy
- **Jest świadomy obowiązujących przepisów prawa polskiego co do wymogów posiadania odpowiednich tytułów medycznych uprawniających do przeprowadzenia poszczególnych zabiegów**
- Jest świadomy, że w pracy manualnej z ciałem ważne jest nie tylko wykonanie techniczne, ale przede wszystkim wewnętrzne usposobienie i nastawienie psychiczne praktyka panchakarmy
- Potrafi łączyć różne podejścia terapeutyczne w sensowny i zrozumiały sposób by zoptymalizować powodzenie zabiegu w świetle wiedzy ajurwedyjskiej