

# SPIS TREŚCI

---

## **Wstęp** 7

Shirodhara czy śirodhara? – czyli o różnych zapisach sanskrytu..... 9

## **Anatomia i fizjologia człowieka według ajurwedy** 13

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Ciało subtelne (sukshma śarīra) .....              | 14 |
| Ciało przyczynowe (karana śarīra) .....            | 15 |
| Ciało fizyczne (sthula śarīra).....                | 15 |
| Pięć żywiołów (pancha mahabhuta) .....             | 18 |
| Dosza vata.....                                    | 21 |
| Dosza pitta.....                                   | 23 |
| Dosza kapha .....                                  | 24 |
| Trzy segmenty ciała.....                           | 25 |
| Zmniejszenie doszy (kshaya).....                   | 25 |
| Zwiększenie doszy (vridhhi) .....                  | 27 |
| Subdosze.....                                      | 30 |
| Subdosze vata .....                                | 30 |
| Subdosze pitta.....                                | 32 |
| Subdosze kapha .....                               | 33 |
| Tkanki (dhatus).....                               | 34 |
| Ojas, tejas i prana – subtelne energie życia ..... | 39 |
| Kanały przepływu (shrotas) .....                   | 40 |
| Kanały umysłowe (manovaha shrotas) .....           | 45 |
| Anatomia energetyczna .....                        | 47 |
| Pięć zmysłów (pancha indriya) .....                | 52 |
| Pięć narządów percepcji (pancha jnanendriya).....  | 53 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Pięć narządów działania (pancha karmendriya) .....                   | 55 |
| Ajurwedyjskie rozumienie procesu trawienia (agni, ama i koshta)..... | 57 |

## **Podstawa zdrowia 61**

## **Guny 63**

## **Tradycyjna diagnostyka ajurwedyjska 73**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Analiza choroby (roga pariksha) .....                      | 75 |
| Etapy choroby (shat kriya kala).....                       | 76 |
| Poszczególne etapy shat kriya kala .....                   | 77 |
| Badanie pacjenta (rogi pariksha).....                      | 81 |
| Potrójna diagnoza (trividh pariksha).....                  | 81 |
| Osiem kryteriów diagnostycznych (ashtavidha pariksha)..... | 82 |
| Dziesięć aspektów diagnostycznych (dashvidh pariksha)..... | 83 |
| Prakriti.....                                              | 89 |
| Doshaja prakriti .....                                     | 90 |
| Podatność na choroby a prakriti .....                      | 95 |
| Manasika prakriti .....                                    | 96 |

## **Klasyfikacja terapii ajurwedyjskich 99**

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Samprapti vighatana.....                                         | 99  |
| Cztery filary leczenia (chikitsa chatushpada) .....              | 100 |
| Sześć podstawowych terapii ajurwedyjskich (shat upakramas) ..... | 103 |
| Pozostałe klasyfikacje terapii ajurwedyjskich .....              | 105 |
| Terapie zewnętrzne (bahirparimarjana chikitsa).....              | 106 |
| Trzy etapy terapii ajurwedyjskich .....                          | 108 |
| Ogólne zasady terapii ajurwedyjskich.....                        | 109 |

## **Ajurwedyjskie preparaty ziołowe 115**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Rodzaje ajurwedyjskich formuł ziołowych ..... | 115 |
| Zasady ziołolecznictwa ajurwedyjskiego.....   | 119 |
| Smak, działanie i efekt.....                  | 122 |

## **Terapie obszaru głowy 127**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Zabiegi obejmujące narządy zmysłów.....     | 128 |
| Nasya .....                                 | 128 |
| Karna purana .....                          | 137 |
| Netra tarpana .....                         | 139 |
| Putapaka .....                              | 142 |
| Netra prakshalana i netra dhara .....       | 143 |
| Aschotana .....                             | 144 |
| Gandusha.....                               | 145 |
| Zabiegi obejmujące obszar całej głowy ..... | 147 |
| Shiroabhyanga .....                         | 149 |
| Shirodhara .....                            | 150 |
| Shiro pichu .....                           | 154 |
| Shiro vasti .....                           | 155 |
| Talapothichil.....                          | 155 |

## **Pozostałe zabiegi miejscowe 157**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Zabiegi vasti..... | 157 |
| Pichu.....         | 160 |
| Lepam.....         | 161 |

## **Dwa podstawowe masáže – abhyanga i udwartana 165**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Abhyanga .....  | 165 |
| Udwartana ..... | 173 |

## **Terapie swedana 179**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Pinda sweda.....    | 184 |
| Ishtika sweda ..... | 192 |
| Zabiegi dhara ..... | 192 |
| Upanaha sweda.....  | 195 |
| Avagaha sweda ..... | 196 |
| Bashpa sweda.....   | 197 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Nadi sweda .....   | 198 |
| Ksheera dhuma..... | 199 |
| Niragni sweda..... | 200 |

## **Zabiegi parachirurgiczne w ajurwedzie** **203**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Kshara karma.....   | 203 |
| Agni karma.....     | 206 |
| Raktamokshana ..... | 209 |

## **Terapia punktów marma** **213**

## **Panchakarma** **219**

## **Dodatek** **225**

## **Literatura** **227**