

## Programma di 2° e 3° livello per terapista ayurvedico

### IL CORSO

Con questi 2 livelli l'allievo entra nel profondo della conoscenza ayurvedica, si immerge nella cultura e nella filosofia vedica. Imparerà ad utilizzare la vasta gamma di strumenti che l'ayurveda propone, dai prodotti, alla capacità di diagnosi, ai trattamenti ayurvedici. Attraverso questo percorso conoscerà se stesso, le proprie attitudini e le proprie qualità. Avrà la possibilità di capire come esprimersi nelle vesti di terapista, attraverso quali strumenti.

L'aspetto spirituale è inscindibile da questo percorso e sarà il tappeto sul quale poggia la conoscenza.

L'amore per se stessi e per i propri compagni di viaggio sarà l'obiettivo che permette di sviluppare l'attenzione, la compassione e la cura per l'altro.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di fare un'analisi del proprio paziente, di compilare una scheda ed un programma ayurvedico per ripristinare lo stato di salute.

I docenti e la dottoressa saranno a disposizione per gli allievi anche dopo il conseguimento del diploma.

### A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto sia agli allievi della nostra scuola che hanno superato il primo livello, sia a chi è in possesso di una conoscenza di base (da verificarsi con la direzione).



## PROGRAMMA

Diverse materie e diversi insegnanti strutturano un programma ormai collaudato da 10 anni. Seguendo le caratteristiche stagionali, il programma si snoda attraverso lezioni pratiche e teoriche, dando all'allievo la possibilità di approfondire le materie alternandole però in un ritmo sostenibile. Al termine del terzo livello si richiederà la tesi che vedrà gli allievi impegnati in una vera e propria impostazione di Nidan e Chikitsa su una persona scelta da loro. Durante l'anno saranno seguiti dai docenti nell'impostazione della scheda e del percorso terapeutico.

### STORIA E FILOSOFIA

- Origine dell'ayurveda
- Testi sacri – i veda
- Testi ayurvedici – Charaka Samhita ed Ashtangahridaya
- Le 8 branche dell'ayurveda
- Gli elementi – filosofia e mitologia
- I tri-guna, i tre aspetti psicologici nell'individuo

### ANATOMIA E FISIOLOGIA AYURVEDICA

- Agni
- Srota
- Dhatu
- Ama
- Mala

### NIDAN - DIAGNOSI

- Trivida pariksha – 3 sistemi di diagnosi
- Panchakarma nidana – le 5 classificazioni della diagnosi ayurvedica
- Sampapti – Patogenesi della malattia

### CHIKITSA - TERAPIA

- Classificazioni delle malattie
- Meda roga – malattie del tessuto adiposo
- Manas roga – malattie legate alla mente
- Panchakarma – teoria
- Disintossicazione ayurvedica



#### SWASTASVRUTA

- Stile di vita in relazione alla costituzione
- Routine giornaliera
- Routine stagionale

#### YOGA E MEDITAZIONE

- Yoga dell'ascolto
- Yoga dei sensi
- Yoga per l'incremento di Agni
- Yoga per la purificazione
- Yoga per pacificare la mente
- Yoga per la postura dell'operatore ayurvedico
- Il respiro e le asana per pacificare i tri dosha
- Le meditazioni per pacificare i tri dosha

#### PRODOTTI AYURVEDICI

- Erbe ayurvediche
- Oli medicati
- Decotti

#### ABHYANGA E TRATTAMENTI AYURVEDICI

- Snehana – oleazione a quattro mani su tutto il corpo con olio caldo. Ammorbidisce i tessuti, riscalda e prepara la persona ai trattamenti di purificazione.
- Muriabyangam – il massaggio per decontrarre, sciogliere, dare elasticità al corpo, riscaldante, intenso, libera dalle tensioni e scioglie le articolazioni.
- Udwartana – trattamento con le polveri. Per pacificare Kapha dosha e per ridurre il tessuto adiposo, riscaldante, scioglie i grassi ed assorbe l'acqua in eccesso. Le polveri sono realizzate con la polverizzazione di erbe ayurvediche con proprietà specifiche.
- Pathu – impacco realizzato con una crema a base di latte ed erbe polverizzate. Lascia la pelle purificata, morbida e liscia.
- Neerabyangam – trattamento per riequilibrare la circolazione linfatica.
- Patrapotali – fagottini di erbe caldi per decontrarre, disintossicare e riscaldanti.
- Pinda swedana – boli a base di riso e latte. Nutrienti, ammorbidiscono la pelle, aprono le vie della sudorazione alle tossine.
- Shiro dhara . trattamento fondamentale per il modo occidentale. Agisce sulla mente, dà stabilità e quiete. La sensazione è quella di lasciarsi accarezzare la testa e di lavare via tutti i pensieri e le preoccupazioni.

- Shiro pichu – compresse di olio caldo sulla testa o sulla fronte. Un impacco piacevole che favorisce la concentrazione e la meditazione e pacifica la mente.
- Trattamenti ai sensi (Karna) – trattamento alle orecchie, Netra – trattamento agli occhi, Nasya – trattamento alle vie nasali. Questi trattamenti hanno sia la funzione terapeutica per i disturbi legati all'organo di senso trattato, che una funzione più sottile legata all'aspetto energetico.
- Katu basti – ciambelle realizzate con pasta di pane per contenere l'olio medicato. Si posizionano in diverse parti del corpo ed hanno la funzione di un impacco. Il nome cambia in relazione alla zona trattata. A seconda dei benefici che si vogliono ottenere, si utilizza un olio con proprietà diverse.
- Swedana – bagno di vapore, per provocare la funzione della sudorazione. Permette al corpo di espellere le tossine attraverso la pelle.