

Programma delle lezioni

Sabato e Domenica 9.30-18:00

(con pausa pranzo)

Primo Anno

(Date da definire)

<p>1° incontro: Presentazione insegnanti e allievi, Shisya Upanayana. Teoria: Introduzione all'Ayurveda: definizione, ruolo e scopo dell'Ayurveda, cenni storici. Introduzione al Panchakarma. Snehana, oliazione interna ed esterna. Pratica: Manualità di base del Massaggio Ayurvedico. Massaggio parziale in posizione prona Padabhyangam (piedi), Nitambabhyangam (glutei), Pristhabhyangam (schiena), Skandabhyangam (spalle).</p>
<p>2° Incontro: Teoria: Dai Tattva, i principi cosmici, ai Pancha mahabhuta, i cinque elementi. Dai Panchamahabhuta ai Tridosha, i tre principi metabolici. Qualità, sede, funzioni dei dosha. Subdosha di Vata, Pitta e Kapha.. Pratica: Massaggio parziale in posizione supina: Hastabhyangam (mani), Udarabhyanga (addome), Vakshabhyangam (petto). Mukhabhyangam (viso), Shiroabhyangam (testa).</p>
<p>3° incontro: Teoria: Anatomia e fisiologia. La pelle: struttura, funzioni, patologie. Prakriti, la costituzione individuale. Fattori che determinano la Prakriti. Tipi di Prakriti. Caratteristiche delle varie Prakriti. Pratica: Massaggio parziale, tutte le fasi nella posizione prona. Massaggio parziale, tutte le fasi nella posizione supina.</p>
<p>4° incontro: Teoria: Anatomia e fisiologia. Il sistema scheletrico e il sistema muscolare. Dinacharya, la routine giornaliera. Ritucharya, la routine stagionale. Sadavritta e asadavritta, etica e comportamento corretto e dannoso.</p>

<p>Pratica: Samvahanam, il massaggio rilassante su tutto il corpo. Pratica di Samvahanam.</p>
<p>5° incontro: Teoria: Anatomia e fisiologia. Il sistema circolatorio arterioso, venoso e linfatico. Dhatu, i tessuti corporei. Mala, gli escreti. Agni, il fuoco digestivo. Ama, il cibo non digerito. Pratica: Samvahanam, secondo i tridosha. Pratica di Samvahanam secondo i tridosha.</p>
<p>6° incontro: Teoria: Anatomia e fisiologia. Il sistema digerente. Rasa, i 6 sapori. Effetto dei sapori sui dosha. Azione dei sapori. Vipaka, il sapore dopo la digestione. Virya, l'energia. Prabhava, l'azione particolare. Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Pratica: Mridusamvahanam, il massaggio rilassante delicato. Pratica di Mridusamvahanam.</p>
<p>7° incontro: Teoria: Srota, i canali corporei (accenni). Punti Marma, i punti vitali del corpo (accenni). Trimarma, i marma principali. Revisione argomenti trattati durante il corso, domande e risposte. Pratica: Sandhiabhyangam, il massaggio articolare. Pratica di sandhiabhyangam.</p>
<p>Week end residenziale di fine 1°anno: (arrivo venerdì pomeriggio/sera). Teoria (sabato mattina): Atma swarupa, autorealizzazione. Pratica (sabato pomeriggio): Automassaggio di tutto il corpo, sandhi sanchalan autotrattamento articolare. Esame di fine 1°anno (domenica mattina) Consegna degli attestati. Partenza domenica dopo pranzo</p>

"Tu non sei mai solo o senza aiuto, la forza che guida le stelle, guida anche te."

-- Shrii Shrii Anandamurti

Secondo Anno

(Date da definire)

<p>1° incontro: Teoria: Srota, i canali del corpo in dettaglio. Srota: funzione, cause di alterazione, sintomi di alterazione. Cause di squilibrio dei dosha. Kriyakal, stadi dello squilibrio dei dosha. Pratica: Il massaggio vascolare: Anulom, massaggio arterioso. Vilom, massaggio venoso. Anulom-Vilom, massaggio arterioso-venoso. Pratica del massaggio vascolare.</p>
<p>2° incontro: Teoria: Ama, le tossine metaboliche. Lo stato di alterazione di dosha, dhatu e mala con ama e senza ama. Panchakarma, il processo di disintossicazione in dettaglio. Sansarjanam, dieta e regime dopo la disintossicazione. Rasayana, trattamenti di tonificazione e ringiovanimento. Pratica: Fenakam, il massaggio linfodrenante. Pratica di Fenakam.</p>
<p>3° incontro: Teoria: Anatomia e fisiologia. Gli organi emuntori (intestino, reni, pelle, fegato, polmoni). I punti marma in dettaglio: gambe, braccia. I punti marma in dettaglio: tronco, schiena, testa. Pratica: Marmabhyanga, il trattamento dei punti vitali delle gambe e delle braccia. Marmabhyanga, punti del tronco e della schiena.</p>
<p>4° incontro: Teoria: Anatomia e fisiologia. Il sistema nervoso. Immunità e ojas. Praman, valutazione dello stato di salute. Pratica: Marmabhyangam, punti della testa. Marmabhyanga, trattamento dei punti di tutto il corpo.</p>
<p>5° incontro: Teoria: Anatomia e fisiologia. Il sistema immunitario.</p>

Swedanam, trattamenti di fomentazione.
Vari tipi di swedanam, benefici, controindicazioni, precauzioni. Shirodhara. Potali

Pratica:

Shirodhara, pratica di Shirodhara.

6° incontro:

Teoria:

Ahara, il cibo. Qualità degli alimenti secondo i parametri dell'Ayurveda. Effetto del cibo sui dosha fisici. Effetto del cibo sui dosha mentali.

Pratica:

Udgarshanam, massaggio a secco con polveri vegetali.

Potali o Othadam, trattamenti con sacchetti di erbe inzuppati in olio medicato caldo.

7° incontro:

Teoria:

Piante medicinali, classificazione secondo i parametri dell'Ayurveda. Effetto delle piante sui dosha, azione.

Preparazione di succhi, decotti, infusi, oli medicati.

Revisione argomenti trattati durante i due anni di corso, domande e risposte.

Pratica:

Ripasso di Samvahanam, il massaggio rilassante.

Ripasso di Shirodhara.

8° incontro

Teoria:

Purusha e Prakriti, relazione fra Pura Coscienza e Natura. Concetto di Aura in Ayurveda.

La similarità fra corpo e universo. Swaskriya, esercizi di respirazione.

Pratica:

Lepanam, trattamenti di bellezza.

Marmadhyana, viaggio focalizzato sui punti marma.

Pratica di Swaskriya (Kapalbhati, Bhastrika, Nadishodhan).

Il secondo anno si conclude con la consegna degli Attestati di frequenza e la raccolta delle iscrizioni per il Tirocinio pratico e teorico (facoltativo) di almeno 2 settimane in Kerala, India per conseguire l'Attestato finale rilasciato in India.

(L'iscrizione al Tirocinio in India, viaggio, vitto e alloggio sono a carico dello studente)

AYURVEDA

“Dare più anni alla vita e più vita agli anni”

L'antica Scienza Indiana dell'Ayurveda si basa sulla profonda conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente e con lo spirito. Considera quindi la salute come uno stato di equilibrio nel quale i fattori psicologici e ambientali hanno la stessa importanza di quelli fisici. Nata in India migliaia di anni fa, l'Ayurveda è perfettamente indicata per la moderna società occidentale.

L'Ayurveda affronta la cura della malattia partendo dalla conoscenza completa del singolo individuo e del suo ambiente, avvalendosi di trattamenti che vanno dal massaggio alla meditazione, dalla disintossicazione alimentare all'uso di erbe. Infine possiamo dire che l'Ayurveda è un sistema completo di prevenzione e guarigione.

Il **Massaggio Ayurvedico** è parte integrante della medicina Ayurvedica, Questi corsi sono rivolti a tutti gli interessati ad imparare e a condividere gli antichi segreti per conservare una salute eccellente.

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

Occorrente: Voglia di condivisione, carta, penna, 2 lenzuola, abiti comodi, un paio di ciabatte personali.

Quota di partecipazione:

1°anno: € 980.00 + IVA (7 incontri) + quota w.e. residenziale di fine 1°anno da definire.

2°anno: €1080,00 + IVA (8 incontri)

La quota d'iscrizione comprende il materiale didattico e l'attestato di frequenza.

Modalità di pagamento:

Acconto di €150,00 all'iscrizione. Saldo in massimo tre rate entro il 5°weekend.

Colloquio: E' consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.



Percorso biennale di Formazione Operatori Ayurveda & Massaggio Ayurvedico

**(Condotta da Docente Vaidya
Medico Ayurvedico Indiano)**

Organizzato da:

Ananda Ashram

Via Prandina, 25 - Milano

(zona via Padova, Pontenuovo e viale Monza)

Tel: 02-2590972 ; Cell: 329.7210347

E-mail: info@ayurvedam.it

www.yogamilano.it ; www.ayurvedam.it