

Introduzione



Shalini Centro Ayurveda



Metodi originali tradizionali
del Kerala-India

L'Ayurveda è conoscenza, consapevolezza, insegnamento di cura della salute della persona. Un approccio olistico alla scienza medica che si è preservato in India nel corso dei secoli. Il *Caraka Samhitā* trattato medico a noi pervenuto al VI e al II sec. a.C., afferma che si è manifestato agli uomini, ma non appartiene a loro o come si crede ad un popolo: *l'Ayurveda* esiste da sempre.

Oggi l'OMS la riconosce come medicina alternativa e complementare alla medicina occidentale.

La terapeuta ayurveda si è formata nel Kerala, in India, dove a più riprese ha esercitato la pratica presso diverse cliniche di medicina tradizionale. Sia in quelle orientate più alla cura di malattie (diabete, obesità, anoressia, sistema nervoso, emicranie, otiti e sinusiti, pelle, fischi alle orecchie, apparato respiratorio e gastro-intestinale), sia in quelle maggiormente specializzate (ginecologia, disordini mestruali, dipendenze, infertilità, cure di pre/post gravidanza, cure di ringiovanimento dei tessuti).

I medicinali naturali richiedono una preparazione piuttosto laboriosa in cui gli ingredienti devono essere disciolti e cotti secondo modalità e tempi ben precisi, per adattarli efficacemente alle necessità individuali. **I prodotti da noi utilizzati, come ad esempio oli medicati vegetali, radici, frutti, fiori, foglie, e riso sono sempre naturali e provengono direttamente dall'India.**

L'applicazione di queste tecniche, in caso di disordini o di malattie, ha lo scopo di "resettare" in un certo senso lo stato precedente, in modo da ricostruire poi lo stato neutro, equilibrato: la salute della persona.

I massaggi secondo le molteplici tecniche di oleazione a caldo, sono ovviamente manuali.



Shalini Centro Ayurveda
Via Lugia 44
6914 Carona
Mobile: 076 470 00 24

mail: info@shalini.ch
www.shalini.ch



Vata Pitta Kapha

Prakriti

Indagine della costituzione

- Nell'*Ayurveda* il concetto di "diagnosi" implica un costante controllo delle interazioni tra ordine (salute) e disordine (malattia) nel corpo.
- La malattia è sempre collegata allo sconvolgimento dell'equilibrio del *tridosha* (*vata*, *pitta* e *kapha*).
- La diagnosi clinica ayurvedica si basa sulla valutazione della condizione dei *dosha* e della loro azione/influenza reciproca all'interno dell'organismo.
- **Quando comprendiamo la natura dello scompenso, attraverso una cura adeguata possiamo ristabilire l'equilibrio.**

❖ *L'Ayurveda* considera:

la costituzione fisica
 la costituzione psichica
 la natura della malattia o del disturbo
 la consistenza dei tessuti
 la forza di volontà
 il tenore di vita
 l'età

❖ Per lo sportivo:

è possibile apprendere strumenti di perfezionamento per ottimizzare le proprie energie biofisiche negli scopi agonistici prefissati !

Metodi

Snghana, Svedana, Dhara, Pindasveda, Nasya, Vasti, Kaya-Seka, Karnapurana, Udvartana, Udsadana e altro.

❖ Quando si è in salute ?

Questa scienza medica considera il corpo inscindibile dalla mente e dallo spirito. Una persona è da ritenere sana quando fisicamente è libera da disturbi, e quando la sua mente, i suoi organi di senso e la sua anima sono in uno stato di perfetto equilibrio.

L'uomo, secondo la filosofia ayurvedica, è costituito dai tre *dosha*, tipologie descrittive dell'individuo: la costituzione fisica, il modo di agire e relazionarsi, la mente. Ai tre *dosha* si riferiscono le funzioni e disfunzioni degli organi, degli enzimi della digestione e del metabolismo; dei *dathu* (tessuti impegnati nello sviluppo e nel nutrimento dell'intera struttura corporea); dei mala (prodotti di scarto la cui corretta eliminazione è vitale). Senza i *dosha* non c'è vita, il corpo non funziona; solo quando sono in equilibrio l'individuo può godere di un'ottima salute psico-fisica ed essere felice nel suo insieme.

Perciò il conseguimento e la conservazione della buona salute si ottengono agendo con un progetto complessivo. Vengono così non solo prevenute e curate le malattie, ma si accresce la cognizione di sé e degli altri, al fine di comprendere la dinamica del ricevere/dare felicità e amore.

Pañchakarma

Il metodo principale che ringiovanisce e cura

Il *Pañchakarma* è composto da diverse tecniche di purificazione che stimolano l'eliminazione, da parte del corpo, delle tossine create da intossicazione alimentare, da sostanze esterne o mentali (somatizzazioni).

E' una cura molto efficace per promuovere la salute e per prevenire l'invecchiamento delle cellule.

❖ Finalità benefiche:

- Bellezza del corpo, luminosità e tonicità della pelle
- Ringiovanimento dei 7 tessuti
- Educazione ad un'alimentazione corretta, all'igiene e al benessere quotidiano
- Incremento dell'assimilazione delle sostanze benefiche da parte dei tessuti e del rafforzamento del sistema immunitario
- Ossigenazione e stimolo della circolazione
- Stimolo agli organi interni e di senso
- Maggiore permeabilità ed elasticità delle membrane ed i vasi sanguigni
- Effetti tonici sui muscoli e flessibilità alle giunture
- Effetto antinfiammatorio
- Rimozione del grasso in eccesso, come nel caso della cellulite
- Alleviamento di dolori, bruciori e pruriti
- Rinforzamento della memoria
- Eliminazione di pesantezza e sonnolenza
- Riduzione della tensione nervosa e dello stress
- Miglioramento del sonno