

# Programma delle lezioni

## Anno 1°:

### 1° incontro

Presentazione insegnanti e allievi, Shisya Upanayana. (iniziazione con cerimonia del fuoco)

Teoria: Introduzione all'Ayurveda: definizione, ruolo e scopo dell'Ayurveda, cenni storici. Introduzione al Panchakarma. Snehana, oleazione interna ed esterna. Dai Tattva, i principi cosmici, ai Pancha mahabhuta, i cinque elementi. Dai Panchamahabhuta ai Tridosha, i tre principi metabolici.

Pratica: Manualità di base del Massaggio Ayurvedico. Massaggio parziale in posizione prona Padabhyangam (piedi), Nitambabhyangam (glutei), Pristhabhyangam (schiena), Skandabhyangam (spalle).

### 2° incontro

Teoria: Anatomia e fisiologia

Pratica: Massaggio parziale in posizione supina: Hastabhyangam (mani), Udarabhyangam (addome), Vakshabhyangam (petto). Mukhabhyangam (viso), Massaggio parziale, tutte le fasi nella posizione prona e supina.

### 3° incontro

Teoria Anatomia e fisiologia

Pratica: Shiroabhyangam (testa), ripasso di tutto il massaggio parziale

### 4° incontro

Teoria Anatomia e fisiologia. Qualità, sede, funzioni dei dosha. Subdosha di Vata, Pitta e Kapha. Prakriti, la costituzione individuale. Fattori che determinano la Prakriti. Tipi e Caratteristiche delle varie Prakriti.

Pratica: Samvahanam

### 5° incontro

Teoria: Anatomia e fisiologia.

Pratica: Samvahanam secondo i tridosha

### 6° incontro

Teoria: Dinacharya, la routine giornaliera. Ritucharya, la routine stagionale. Sadavritta e asadavritta, etica e comportamento corretto e dannoso. Dhatu, i tessuti corporei, I sette Updhatu e le sue alterazioni.

Pratica: Samvahanam secondo i tridosha

### 7° incontro

Teoria: Agni, il fuoco digestivo e l'importanza del fuoco digestivo in Ayurveda. Mala, gli escreti e la loro importanza in Ayurveda. Ama, il cibo non digerito e il ruolo del cibo non digerito in Ayurveda.

Pratica: Mridusamvahanam, il massaggio rilassante delicato.

### 8° incontro

Teoria: Rasa, i 6 sapori. Effetto dei sapori sui dosha. Vipaka, il sapore dopo la digestione. Virya, l'energia. Prabhava, l'azione particolare.

Pratica: Sandhi Abhyangam, il Massaggio articolare con l'olio.

### 9° incontro

Teoria: Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo i parametri dell'Ayurveda. 1° parte

Pratica: Anulom

### 10° incontro

Teoria: Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo i parametri dell'Ayurveda. 2° parte

Pratica: Vilom e Vartul il massaggio arterioso, venoso e vascolare. + **VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO**

## Anno 2°:

### 1° incontro

Teoria: Srota: i canali del corpo, funzione, cause di alterazione, sintomi di alterazione. Ojas Immunità secondo l'Ayurveda.

Pratica: Phenakam, il Massaggio Linfodrenante

### 2° incontro

Teoria: Kriyakal: stadi dello squilibrio dei dosha.

Pratica: Potali / Othadam: trattamenti per alleviare i dolori con sacchetti di erbe inzuppati in olio medicato.

### 3° incontro

Teoria: Dathu, i tessuti corporei e sintomatologia dei tridosha

Pratica: Udvartanam: Udgharshanam, massaggio a secco con polveri vegetali.

### 4° incontro

Teoria: Marma, i punti vitali del corpo in Ayurveda

Pratica: Marmabhyangam il trattamento dei punti vitali.

### 5° incontro

Teoria: Panchakarma i cinque principali trattamenti di disintossicazione. Snehanam, Pachanam oleazione e dieta leggera e bilanciata per favorire la digestione. Vari tipi di swedanam (trattamenti di sudorazione), benefici, controindicazioni e precauzioni.

Pratica: Gatralep/Upnaha il trattamento Ayurvedico con i pasti(erbe medicate) su tutto il corpo. Pichu, Katibasti, Urobasti, trattamenti di sudorazione nelle zone specifiche

### 6° incontro

Teoria: Vamanam e Virecianam, L'importanza e la purificazione tramite il vomito e Purga nell'Ayurveda. Basti e Nasya, L'importanza del Clistere e della purificazione dei condotti nasali.

Pratica: Padaghat Abhyangam Massaggio Ayurvedico ringiovanente con i piedi.

### 7° incontro

Teoria: Samsaman e Samsarjan la dieta e le regime dopo i trattamenti di disintossicazione. : Rasayana, trattamenti di tonificazione e ringiovanimento, Vajikarana, potenziamento funzioni sessuali e riproduttive. Salute del Nascituro.

Pratica: Pindasweda: trattamenti di fomentazione con il riso bollito. Preparazione del decotto medicato. Shirodhara, flusso d'olio medicato caldo sulla fronte e la testa.

### 8° incontro

Massaggio a Donne in gravidanza e neonati.

### 9° incontro

Teoria: Dravyaguna, piante medicinali, classificazione secondo i parametri dell'Ayurveda.

Effetto delle piante sui dosha

Pratica: Prokshanam, Praghharshanam, Frizioni, Spugnature e trattamenti con l'acqua calda e fredda. Preparazione degli oli medicati, succhi e infusi Ayurvedici. Utsadanam Massaggio Ayurvedico con i pasti di polvere vegetali medicati e oleosi. Lapanam, maschere e trattamenti di bellezza secondo l'Ayurveda

### 10° incontro

Pravritti e Nivritti tendenze materiali con attaccamento e senza attaccamento. Swasthya Praman, valutazione dello stato della salute

**Pratica: Massaggi Combinati VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO**

**Discussione della tesi con data da concordare**

## Calendario 2019/2020

### 1° ANNO

26/27 Ottobre 2019  
23/24 Novembre 2019  
11/12 Gennaio 2020  
01/02 Febbraio 2020  
22/23 Febbraio 2020  
14/15 Marzo 2020  
28/29 Marzo 2020  
25/26 Aprile 2020  
23/24 Maggio 2020  
27-28 Giugno 2020

### 2° ANNO

21/22 Settembre 2019  
19/20 Ottobre 2019  
16/17 Novembre 2019  
14/15 Dicembre 2019  
18/19 Gennaio 2020  
15/16 Febbraio 2020  
21/22 Marzo 2020  
18/19 Aprile 2020  
16/17 Maggio 2020  
20/21 Giugno 2020

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.

Il corso è strutturato biennalmente su weekend per un totale di 400 ore di formazione ( ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa con Esame Finale e relativa Tesi)

La formazione si conclude con la Discussione della Tesi e la condivisione delle esperienze unitamente alla consegna degli Attestati di frequenza. NB: L'attestato rilasciato dalla Scuola Olistica Ananda Ashram permette di poter richiedere (con un costo aggiuntivo) il Diploma Nazionale dello CSEN (ente riconosciuto dal CONI al 165€). Occorrente: Voglia di condivisione, carta, penna, 2 lenzuoli, abiti comodi, un paio di ciabatte personali.

## AYURVEDA

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

L'antica Scienza Indiana dell' Ayurveda si basa sulla 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. 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. 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.

## Dr. Vaidya Swami Nath Mishra

Nato a Faizabad (Uttar Pradesh – India) e vive a Milano.

### FORMAZIONE E ISTRUZIONE

Laureato (B.A.M.S) in Medicina Ayurvedica nel 1982 presso "Ahimsa Ayurvedic College" di New Delhi, riconosciuto da "Central Council of Indian Medicine" (Istituto Governativo Indiano). Ha conseguito successivamente i titoli di M.Sc. e Ph.D. (Dottorato) in Ayurveda, Meditazione e Yoga. E' regolarmente iscritto all'Albo nazionale dei Medici in India (Delhi Bharatiya Chikitsa Parishad). E' esperto in Diagnosi del polso (Nadi Nidan), Purvakarma, Terapia del Panchakarma e Alimentazione.

### ESPERIENZE PROFESSIONALI

Dal 1986 al 1993 ha lavorato come Medico Ayurvedico presso il "Sethi Medical Centre" di New Delhi.

Dal 1993 al 2003 è stato Docente di Ayurveda presso il "Chandra College" dell'Università "Sri Lal Bahadur Shastri Rashtriya Sanskrit Vidyapeeth" a New Delhi. Dal 2003 ricopre la carica di Direttore aggiunto e Primario presso la "Raseshwar Yoga – Ayurveda & Anusandhan Kendra" a New Delhi ed è responsabile medico (C.M.O.) presso "Ayurvedic Panchakarma Centre" a Rishikesh (India). Nel periodo dal 1991 ad oggi ha pubblicato 24 libri di medicina ayurvedica e naturopatia oltre centinaia di articoli su riviste specializzate indiane. In Italia è uscita la prima edizione del suo libro "L'essenza dell' Ayurveda Classico" edito dalla Scuola Olistica Ananda Ashram di Milano.

E' stato nominato Membro a vita della "All'India Ayurveda Congress" (Vishwa Ayurveda Parishad), stimata associazione nazionale indiana della medicina ayurvedica

E' Direttore della Divisione Ayurveda della Scuola Olistica Ananda Ashram a Milano e tiene corsi, seminari e consulenze in tutta Italia.

### Quota di partecipazione:

**Primo anno: € 1440 + € 25,00 Quota Associativa**

**Secondo anno: € 1440 + € 25,00 Quota Associativa**

Comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza

**(Quota esame finale: € 100 per ciascun anno)**

Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione. Saldo in massimo cinque rate entro il 5° week end.

E' consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione.

Il nr dei partecipanti è limitato.



# Corso di Formazione Operatori Ayurveda & Massaggio Ayurvedico Biennale (400 ore)

**Condotta da Docente Vaidya  
Medico Ayurvedico Indiano**

**Sede del Corso:**

**Ananda Ashram**

Via G B Prandina 11 e 25 - 20128 Milano

Tel: 02.2590972 Cell: 35.100.100.90

yogamilano@gmail.com ; www.yogamilano.it