



**Scuola Triennale di Naturopatia Psica
PESCARA
Anno Didattico Blu 2017**

**Elementi di Āyurveda
Docente: F. Ruggeri**

PROGRAMMA:

- ĀYURVEDA - ELEMENTI STORICI E FILOSOFICI

L'UOMO E L'UNIVERSO LE GRANDI LEGGI NATURALI
IL SAMKHYA – LO SCHEMA
I CINQUE ELEMENTI
I CINQUE SENSI
RELAZIONI ELEMENTI SOTTILI E ELEMENTI GROSSOLANI
RELAZIONI ELEMENTI E ORGANI
DOSHA / TIPOLOGIE COSTITUZIONALI / UMORI BIOLOGICI
GUNA / CARATTERISTICHE

- FISILOGIA

SAPTADHĀTU / I SETTE TESSUTI DEL CORPO
SROTA / CANALI DI CIRCOLAZIONE

AGNI/FUOCO DIGESTIVO
MALA/ MATERIA DI SCARTO
ĀMA / MATERIA NON ELABORATA / TOSSINE

DEPURAZIONE E DISINTOSSICAZIONE
APPROCCIO AL CAMBIO DI STAGIONE

- EQUILIBRIO PER ĀYURVEDA

COME OTTENERLO:
ALIMENTAZIONE;
USO DELLE ERBE;
STILE DI VITA;
ATTIVITÀ FISICA;
TRATTAMENTI, MASSAGGIO, AUTOMASSAGGIO, ALTRI TIPI;
RESPIRAZIONE;
MEDITAZIONE E RILASSAMENTO;
SUONO, VIBRAZIONE E MANTRA;
PRĀNA, ENERGIA VITALE;
MARMA / PUNTI ENERGETICI INDIANI;
NADI / CANALI ENERGETICI;
MUDRA / POSIZIONI DELLE MANI.

- LE CAUSE DELLO SQUILIBRIO/DISTURBO PER ĀYURVEDA

IL MECCANISMO SQUILIBRIO/DISTURBO
ASSOCIAZIONE DEGLI STRUMENTI DI RIEQUILIBRIO CON LE TIPOLOGIE
COSTITUZIONALI