ILLUXI

SCUOLA DI FORMAZIONE IN NATUROPATIA

SPECIALIZZAZIONE IN AYURVEDA e FILOSOFIA VEDICA

Che cos’è l’Ayurveda

L'Ayurveda è il sistema di medicina naturale più antico sviluppato dall’uomo. La storia dell'Ayurveda affonda le sue radici nel periodo vedico, risale quindi al 5000 a.C.

Il termine Ayurveda ha origine da due parole sanscrite:

AYUR = “vita”

VEDA = “conoscenza”

Ayurveda si traduce quindi con **“conoscenza della vita”**.

L'Ayurveda è una disciplina riconosciuta dall’OMS e si occupa di tutti gli aspetti del benessere, sia esso fisico, psichico e spirituale; si interessa tanto degli aspetti fisiologici quanto di quelli patologici.

Secondo l'Ayurveda la salute non è semplicemente “assenza di malattia” ma essa consiste in uno stato di continuo appagamento e benessere, di felicità fisica, mentale e spirituale.

Il concetto di equilibrio espresso dall'Ayurveda comporta non soltanto il perfetto funzionamento del corpo nei suoi vari organi e sistemi, ma anche un rapporto di felice convivenza con tutto il creato, con i familiari, gli amici, il lavoro, con il clima e la cultura in cui viviamo, i propri ideali, le abitudini.

Qual è il suo utilizzo

Siamo sempre più consapevoli dell'importanza della salute nel suo aspetto più olistico e sempre più spesso ci rivolgiamo verso sistemi curativi di tipo preventivo appartenenti alle antiche medicine tradizionali.

L'Ayurveda è una filosofia che serve per mantenere uno stile di vita corretto e armonioso.

Il suo scopo è spiegarci come conoscere, cambiare, estendere e, in definitiva, controllare la nostra vita liberandoci dall'interferenza degli squilibri, della malattia o della vecchiaia.

L'Ayurveda identifica quattro obiettivi principali:

- Prevenire le malattie
- Prendersi cura della salute
- Mantenere la salute
- Promuovere la longevità

Il principio fondamentale di questa filosofia è la comprensione dell'**influenza della mente sul nostro corpo**, ovvero il fatto che la libertà dalla malattia dipende dalla nostra autoconsapevolezza equilibrata.

Dall'Ayurveda inoltre deriva lo Yoga, insieme di *asana* (posizioni del corpo) e di pratiche ascetiche e meditative.

Struttura della Specialistica in Ayurveda e tecniche Vediche

La specializzazione prevede, oltre ai week end di approfondimento teorico, una formazione pratica di base che permette di ottenere la qualifica di Operatore Ayurvedico. Inoltre, viene dato rilievo al percorso personale che porterà ogni studente a una sempre maggiore consapevolezza di sé, mediante l'apprendimento concreto della filosofia e della disciplina vedica.

E' previsto un totale di 18 week end formativi suddivisi in due percorsi distinti; il candidato potrà scegliere se dedicarsi esclusivamente a uno di essi, ottenendo il relativo riconoscimento, oppure intraprendere il percorso completo strutturato come segue:

Medicina Ayurvedica - 18 week end

Operatore in Ayurveda: 9 week end

Struttura della Specialistica in Ayurveda e tecniche Vediche

Medicina Ayurvedica - 18 week end

Filosofia e studio dell'arte vedica: 9 week end

Il percorso aiuterà lo studente a capire progressivamente l'insegnamento dei Veda, lo scopo è quello di presentare in termini chiari e semplici il contenuti dei testi classici più conosciuti.

Non si tratterà di uno studio accademico ma di riflessioni condotte e presentate nel rispetto dell'obiettività e della precisione, personalizzato in base all'esperienza diretta dei nostri docenti.

Struttura della Specialistica in Ayurveda e tecniche Vediche

Medicina Ayurvedica - 18 week end

Operatore in Ayurveda: 9 week end

L'operatore olistico specializzato in ayurveda è esperto nella pratica del sano vivere come descritto nei testi classici di Ayurveda, lavora nel campo del benessere consigliando ed applicando le diverse tecniche necessarie a mantenere il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'equilibrio delle energie vitali.

Per mantenere l'equilibrio dell'energia dei tridosha Vata Pitta e Kapha sostiene e accompagna l'utente nel rafforzare fisicamente, mentalmente ed emotivamente il proprio essere attraverso l'Alimentazione, le Pratiche di lunga vita e la corretta pulizia e trattamenti per il corpo.

Cosa offre la formazione

L'Ayurveda insegna a intendere il benessere da una nuova prospettiva: si imparerà pertanto come seguire uno stile di vita corretto, in armonia con la costituzione di ogni persona e in connessione con i ritmi della natura.

Nel percorso si tratteranno i seguenti temi :

- I principi filosofici dell'Ayurveda
- I cinque elementi fondamentali
- Il concetto di *tridosha*
- La valutazione costituzionale
- Le tecniche di purificazione
- La routine quotidiana per il benessere
- La dietetica ayurvedica
- L'automassaggio ayurvedico

Questi sono i principi che caratterizzano la routine quotidiana che sta alla base della prevenzione, dell'armonia e del benessere di ciascuno di noi. Si tratta di uno strumento utile e pratico, applicabile nella vita di tutti i giorni, che fin da subito manifesta i suoi benefici.

Questo percorso fornisce strumenti pratici per raggiungere e mantenere il benessere fisico ed emotivo.

Astrologia vedica - Jyotish

Il nostro percorso richiede non solo passione, ma anche una percezione chiara della filosofia che deriva dal sapere millenario della cultura Vedica.

Per questa ragione p**er ogni allievo abbiamo previsto un incontro personalizzato con i nostri esperti,** per fare luce e rendere chiaro e comprensibile il “piano di vita” di ciascuno.

Lo *Jyotish* - La Cosmologia Vedica

Lo Jyotisha ci aiuta a capire in pratica l’individualità di ogni essere, le leggi del Karma, l’interazione tra gli esseri nelle differenti gradazioni di sviluppo. L’astrologia può darci la chiave: le stelle e i pianeti non sono soltanto entità esterne, ma esistono in forma arechetipa anche all’interno di ciascuno di noi.

Apprendimento della disciplina vedica

9 week end - area Studio - Filosofia - Spiritualità

1 ° week end - studio del Sanscrito e delle basi storiche di riferimento - introduzione ai Veda e allo Yoga

Cos'è lo Yoga: introduzione all'arte di lunga vita / il respiro / la meditazione / il movimento / le posizioni

2° week end - Astrologia Vedica: lo *Jyotish* e lettura tema natale -

Introduzione all'architettura Vedica: Vastu

dal 3° al 9° week end - i *Chakra*: studio - pratica - approfondimento degli argomenti dei week end precedenti

Operatore in Ayurveda

9 week end - area Operatore in Ayurveda (percorso operatori qualificati in Ayurveda

1° week end - i *Tattva*: la teoria (*Panchamahabhuta*, i 5 elementi fondamentali: etere, aria, fuoco, acqua e terra); concetto di *tridosha*: *Vata*, *Pitta* e *Kapha* e il suo equilibrio; i *Subdosha*

2° week end - costituzioni psicologiche: *Rajas*, *Tamas* e *Sattva*; la *Prakriti*, la costituzione individuale

3° week end - i tessuti corporei (*Dhatu*); le sostanze di rifiuto (*Mala*); i canali di circolazione (*Strota*); il fuoco digestivo (*Agni*) e il cibo non digerito (*Ama*)

4° week end - l'alimentazione secondo la *Prakriti*; classificazione dei cibi e le loro qualità

5° week end - aromaterapia ayurvedica, connessioni tra olii essenziali e *Dosha*

6° - 9° week end - metodi di trattamento ayurvedico: *panchakarma*, *abhyanga*, *shiroabhyangam* (massaggio della testa), *ubtan* (trattamento con polveri), *mukhabhyangam* (massaggio del viso), *pinda sveda*, *samvahana*, automassaggio.

Struttura della specializzazione

Per essere riconosciuto come Operatore Ayurveda Tradizionale è necessario aver frequentato lezioni teoriche e pratiche per 400 ore complessive.

La specializzazione in Ayurveda è composta da 18 weekend di lezione frontale, pari a 360 ore, più 100 ore di pratica (personale e rivolta agli utenti a titolo gratuito).

Le lezioni si svolgono da Gennaio a Dicembre con il seguente orario

- 9.00 - 18.00 durante i week end (sabato e domenica)

Il materiale didattico, compreso e fornito dalla scuola, è costituito da elaborati accuratamente redatti dai docenti stessi, da libri di testo consigliati e spiegati, da contenuti extra e risorse utili scaricabili e sempre disponibili.

Note finali

Il costo complessivo è di € 2.240,00.

Le iscrizioni chiudono il 15 gennaio, la disponibilità è di massimo 16 posti. Al raggiungimento di tale numero non sarà più possibile accedere alle lezioni.

E' possibile scaricare il modulo di iscrizione (aggiungere link) o contattare la segreteria didattica e/o amministrativa (inserire mail).

Il calendario di ciascuna sede può essere richiesto alla Segreteria generale all'indirizzo mail info@illuxi.it

Costi e condizioni sono indicati nel modulo d'iscrizione, l'amministrazione Illuxi rimane a disposizione per ogni necessità o chiarimento.

Puoi contattarci scrivendo a: info@illuxi.it

Visita il nostro sito: www.illuxi.it