

TIARI

Yoga e Ayurveda

www.tiari.it | info@tiari.it

P A N C H A K A R M A

*purificazione e rigenerazione del corpo attraverso i trattamenti ayurvedici
da mercoledì 17 a domenica 21 agosto 2011*

programma

preparazione al Panchakarma

*fase preliminare da eseguire a casa
da venerdì 12 agosto a martedì 16 agosto*

venerdì 12 agosto

- Applicare *nasika tailam* (olio medicato per il naso) tiepido, tre gocce per narice, dopo aver fatto la doccia (ultimo risciacquo freddo, se è possibile).
- Assumere *Niragada tisana* calda a stomaco vuoto, dopo essersi lavati i denti con *rasadanti* (dentifricio ayurvedico in polvere) e aver pulito la lingua col *neta lingua* (strumento per la pulizia della lingua).
- Dopo aver bevuto *Niragada tisana*, assumere *Anupana* (20 grammi, corrispondenti a un cucchiaino da minestra), preparato ayurvedico a base di *ghee-gruta* (burro chiarificato con metodo ayurvedico) ed erbe ayurvediche ad azione purificante.
- Rimanere a digiuno fino alle 13.00 o alle 18.00 (secondo le proprie possibilità), dopodiché assumere cibi leggeri: verdure bollite, saltate, riso basmati bianco bollito, minestra di verdura priva di legumi e cereali.

sabato 13 agosto

- Applicare *nasika tailam* (olio medicato per il naso) tiepido, tre gocce per narice, dopo aver fatto la doccia (ultimo risciacquo freddo, se è possibile).
- Assumere *Niragada tisana* calda a stomaco vuoto, dopo essersi lavati i denti con *rasadanti* (dentifricio ayurvedico in polvere) e aver pulito la lingua col *neta lingua* (strumento per la pulizia della lingua).
- Dopo aver bevuto *Niragada tisana*, assumere *Anupana* (40 grammi, corrispondenti a due cucchiaini da minestra), preparato ayurvedico a base di *ghee-gruta* (burro chiarificato con metodo ayurvedico) ed erbe ayurvediche ad azione purificante.
- Rimanere a digiuno fino alle 13.00 o alle 18.00 (secondo le proprie possibilità), dopodiché assumere cibi leggeri: verdure bollite, saltate, riso basmati bianco bollito, minestra di verdura priva di legumi e cereali.

domenica 14 agosto

- Applicare *nasika tailam* (olio medicato per il naso) tiepido, tre gocce per narice, dopo aver fatto la doccia (ultimo risciacquo freddo, se è possibile).
- Assumere *Niragada tisana* calda a stomaco vuoto, dopo essersi lavati i denti con *rasadanti* (dentifricio ayurvedico in polvere) e aver pulito la lingua col *neta lingua* (strumento per la pulizia della lingua).

TIARI

Yoga e Ayurveda

www.tiari.it | info@tiari.it

- Dopo aver bevuto *Niragada tisana*, assumere *Anupana* (60 grammi, corrispondenti a tre cucchiaini da minestra), preparato ayurvedico a base di *ghee-gruta* (burro chiarificato con metodo ayurvedico) ed erbe ayurvediche ad azione purificante.
- Rimanere a digiuno fino alle 13.00 o alle 18.00 (secondo le proprie possibilità), dopodiché assumere cibi leggeri: verdure bollite, saltate, riso basmati bianco bollito, minestra di verdura priva di legumi e cereali.

lunedì 15 agosto

- Applicare *nasika tailam* (olio medicato per il naso) tiepido, tre gocce per narice, dopo aver fatto la doccia (ultimo risciacquo freddo, se è possibile).
- Assumere *Niragada tisana* calda a stomaco vuoto, dopo essersi lavati i denti con *rasadanti* (dentifricio ayurvedico in polvere) e aver pulito la lingua col *neta lingua* (strumento per la pulizia della lingua).
- Dopo aver bevuto *Niragada tisana*, assumere *Anupana* (80 grammi, corrispondenti a quattro cucchiaini da minestra), preparato ayurvedico a base di *ghee-gruta* (burro chiarificato con metodo ayurvedico) ed erbe ayurvediche ad azione purificante.
- Rimanere a digiuno fino alle 13.00 o alle 18.00 (secondo le proprie possibilità), dopodiché assumere cibi leggeri: verdure bollite, saltate, riso basmati bianco bollito, minestra di verdura priva di legumi e cereali.

martedì 16 agosto

- Applicare *nasika tailam* (olio medicato per il naso) tiepido, tre gocce per narice, dopo aver fatto la doccia (ultimo risciacquo freddo, se è possibile).
- Assumere *Niragada tisana* calda a stomaco vuoto, dopo essersi lavati i denti con *rasadanti* (dentifricio ayurvedico in polvere) e aver pulito la lingua col *neta lingua* (strumento per la pulizia della lingua).
- Dopo aver bevuto *Niragada tisana*, assumere *Anupana* (100 grammi, corrispondenti a cinque cucchiaini da minestra), preparato ayurvedico a base di *ghee-gruta* (burro chiarificato con metodo ayurvedico) ed erbe ayurvediche ad azione purificante.
- Rimanere a digiuno fino alle 13.00 o alle 18.00 (secondo le proprie possibilità), dopodiché assumere cibi leggeri: verdure bollite, saltate, riso basmati bianco bollito, minestra di verdura priva di legumi e cereali.

Panchakarma

da mercoledì 17 agosto a domenica 21 agosto

si raccomanda ai partecipanti di arrivare presso la struttura nel tardo pomeriggio o la sera di martedì 16 agosto

Mercoledì 17 agosto | *I° giorno di Panchakarma*

- Abluzioni mattutine: doccia, pulizia della lingua e dei denti, pulizia del naso.
- 8.00 – 9.30: Canto dei Mantra, Yoga Asana, Pranayama (controllo del respiro), Prathyara (visualizzazione), Yoga Nidra (rilassamento).
- 9.45: Pita abyangam comprensivo di Siro Abyangam (massaggio ayurvedico rinfrescante e rilassante con olio medicato anti-Pita).
- 11.00: Massaggio dei cinque sensi (naso, occhi, bocca, orecchie, tatto).
- 11.30: Sauna.
- Pomeriggio libero.
- 16.00-17.00 Canto dei Mantra, Yoga Asana, Pranayama (controllo del respiro), Prathyara (visualizzazione), Yoga Nidra (rilassamento).
- 17.00 cena con kichadi (riso con lenticchie, ricetta ayurvedica).
- Prima di coricarsi, praticare un enteroclisma.

TIARI

Yoga e Ayurveda

www.tiari.it | info@tiari.it

Giovedì 18 agosto | II° giorno di Panchakarma

- Abluzioni mattutine: doccia, pulizia della lingua e dei denti, pulizia del naso.
- 8.00 – 9.30: Canto dei Mantra, Yoga Asana, Pranayama (controllo del respiro), Prathyara (visualizzazione), Yoga Nidra (rilassamento).
- 9.45: Vata abyangam comprensivo di Siro Abyangam (massaggio ayurvedico riscaldante e anti dolorifico con olio medicato caldo anti-Vata).
- 11.00: Sauna.
- Pomeriggio libero.
- 16.00: Pada Abyangam (massaggio ayurvedico ai piedi con olio medicato).
- 17.00: cena con yogurt greco e riso basmati.
- Prima di coricarsi, eseguire oliazione a base di Basti Tailam (olio ayurvedico medicato).

Venerdì 19 agosto | III° giorno di Panchakarma

- Abluzioni mattutine: doccia, pulizia della lingua e dei denti, pulizia del naso.
- 7.00: Sauna.
- 7.30: Vamana (emesi terapeutica).
- Terminata la pratica di Vamana, reidratazione con assunzione di acqua di riso bollito
- 8.30 – 10.00: Canto dei Mantra, Yoga Nidra (rilassamento).
- 10.30: Siro Dhara: colata di olio Ayurvedico medicato sulla fronte.
- Pomeriggio libero
- 17.00: cena a base di riso basmati e ghee gruta (burro chiarificato tridoshico) accompagnati da yogurt greco.

Sabato 20 agosto | IV° giorno di Panchakarma

- Abluzioni mattutine: doccia, pulizia della lingua e dei denti, pulizia del naso.
- 7.00: Virechana: purga ayurvedica a base di erbe.
- 7.30 – 9.00: Canto dei Mantra, Yoga Asana, Pranayama (controllo del respiro), Prathyara (visualizzazione), Yoga Nidra (rilassamento).
- Esaurito l'effetto della purga, assunzione di tè nero e limone.
- Riposo sino alle 18.00.
- 18.00 – 19.00: Canto dei Mantra, Yoga Nidra (rilassamento).
- 19.00: cena a base di riso basmati, ghee gruta e pairu podi (miscela ayurvedica a base di legumi e spezie in polvere).
- Prima di coricarsi, eseguire oliazione a base di Basti Tailam (olio ayurvedico medicato).

Domenica 21 agosto | V° giorno di Panchakarma

- Abluzioni mattutine: doccia, pulizia della lingua e dei denti, pulizia del naso.
- 8.00 – 9.30: Canto dei Mantra, Yoga Asana, Pranayama (controllo del respiro), Prathyara (visualizzazione), Yoga Nidra (rilassamento).
- 9.45: Kaya Sekam, massaggio a 4 mani con olio medicato secondo la propria costituzione ayurvedica (Prakruti).
- 11.00: Muha Abyangam (massaggio del viso) e Nasya Sodhana (purificazione e fortificazione del sistema nervoso).
- 11.30: Sauna.
- 12.30: Pranzo a base di riso basmati bollito e verdure saltate.
- 13.00: Consigli Ayurvedici per un buon mantenimento al ritorno a casa; canto dei Mantra; saluti.

Si raccomanda di attenersi il più attentamente possibile al programma per una riuscita ottimale del Panchakarma.

TIARI
Yoga e Ayurveda

www.tiari.it | info@tiari.it

il Panchakarma

Il Panchakarma è un'antica pratica ayurvedica di pulizia e depurazione attraverso la combinazione di differenti trattamenti ayurvedici a base di erbe, creme e oli naturali per purificare l'organismo, contrastare l'invecchiamento delle cellule, migliorare il metabolismo ed espellere dal corpo tossine e sostanze di rifiuto.

Secondo l'Ayurveda, un individuo gode di buona salute fisica e mentale quando la sua mente, corpo e anima sono in perfetto equilibrio e in armonia con la natura. A causa dello stress, di errate abitudini alimentari e di uno stile di vita non corretto, un gran numero di individui soffrono di disturbi che con il tempo sono destinati a peggiorare. Per queste persone è urgente e necessario intraprendere un percorso esistenziale equilibrato, sano e consapevole che permetta di purificare il corpo e l'anima da tutti gli elementi nocivi, consentendo di vivere felici, in salute e in pace con sé stessi. L'Ayurveda fornisce gli strumenti che permettono di conseguire questo obiettivo, e la pratica del Panchakarma costituisce una fondamentale attività di purificazione e pulizia: quella che opera a livello fisico, permettendo di liberarsi dalle scorie e dalle tossine accumulate all'interno del corpo e riguadagnare il benessere fisico e una migliore sintonia con il proprio corpo e con i suoi ritmi naturali.

Il Panchakarma (da *pancha*, cinque, e *karma*, azione) è la principale pratica ayurvedica di purificazione e disintossicazione, e consiste nella combinazione di cinque differenti terapie e trattamenti a base di sostanze naturali. Il Panchakarma consente di attuare una profonda pulizia dell'organismo, contrastare l'invecchiamento delle cellule, migliorare il metabolismo corporeo e operare l'espulsione delle tossine e delle sostanze di rifiuto (chiamate *aama* in Ayurveda) che si accumulano e sedimentano nel tempo come conseguenza naturale del metabolismo corporeo ma anche e soprattutto a causa di comportamenti, abitudini e ritmi di vita non adeguati, errate abitudini alimentari, situazioni di stress eccessivo e prolungato, malattie.

Secondo l'Ayurveda lo stato di malattia è il risultato di uno squilibrio all'interno del nostro corpo o della nostra anima. Sfruttando l'azione riequilibrante del massaggio ayurvedico (*Abyangam*), e ricorrendo a trattamenti e terapie come il Panchakarma, è possibile ristabilire l'equilibrio dei *Dosha* (i tre principi biologici che secondo l'Ayurveda sono alla base di tutti gli organismi viventi) all'interno del nostro corpo e indirizzarci così verso un'esistenza più sana e felice.

I cinque procedimenti terapeutici che costituiscono il Panchakarma sono:

1. *Vamana* (emesi terapeutica)
2. *Virechana* (lassazione depurativa)
3. *Niruha Vasti* (enteroclasma depurativo)
4. *Anuvasana Vasti* (enteroclasma oleoso)
5. *Nasya* (purificazione attraverso le cavità nasali)

I cinque trattamenti che costituiscono il Panchakarma devono essere preceduti da una fase preparatoria che permetta al soggetto di intraprendere in condizioni ottimali il percorso di depurazione e liberazione dalle tossine al fine di renderlo più efficace e duraturo nel tempo. La fase preparatoria è detta *Purvakarma*, e consiste in una dieta particolare e in una regolazione dei ritmi della giornata con il fine di predisporre il corpo all'azione del Panchakarma. A queste azioni si accompagnano, sotto la guida del terapeuta ayurvedico, le pratiche note come *Snehana* (lubrificazione) e *Swedana* (sudorazione), solitamente condotte sinergicamente e volte ad allentare i *Dosha* e incanalare il loro flusso in modo da poterlo controllare con maggiore facilità.

TIARI

Yoga e Ayurveda

www.tiari.it | info@tiari.it

Le cinque pratiche del Panchakarma

Vamana: Questo procedimento permette di effettuare la pulizia del terzo superiore del corpo, sede principale del *Dosha Kapha*. Secondo l'Ayurveda, in seguito alle pratiche preliminari di lubrificazione e sudorazione, le tossine e gli altri materiali di rifiuto sono stati convogliati verso l'apparato digerente e accumulati nello stomaco. Per questo motivo si procede alla somministrazione di preparati vegetali aventi proprietà emetiche, al fine di permettere l'eliminazione di tutti i prodotti di scarto. La pratica di *Vamana* è particolarmente efficace e indicata su persone che presentano disturbi quali acidità di stomaco, diabete, malattie della pelle, psoriasi.

Virechana: agisce sul terzo mediano del corpo e permette di purificare l'organismo eliminando da esso il *Dosha Pita* in eccesso. Il principio di azione è analogo a quello descritto per *Vamana*, ma in questo caso l'eliminazione dei materiali di rifiuto avviene con una procedura diversa che permette di agire su altre zone di accumulo. Diversi lassativi naturali vengono somministrati per favorire l'escrezione delle tossine e ripulire il corpo. I risultati sono straordinariamente efficaci, particolarmente su soggetti affetti da artrite reumatoide, emiplegia, problemi di pelle e altre malattie connesse con il *Dosha Pita*.

Niruha Vasti: si tratta del classico clistere depurativo, pratica seguita da secoli anche nella tradizione occidentale, e consiste nella somministrazione di liquidi caldi (semplice acqua o infusi e decotti di erbe) attraverso il canale rettale con l'ausilio di un clistere (chiamato appunto vasti in sanscrito). Questa operazione permette di purificare l'intestino crasso, sede principale del *Dosha Vata*, liberandone gli eccessi e permettendo di eliminare le tossine eseguendo al contempo una profonda opera di pulizia. Il trattamento è raccomandato soprattutto in caso di disturbi neurologici, spesso causati da accumulo di *Vata*, nei confronti dei quali in Ayurveda il *vasti* a base di decotti di erbe costituisce la principale terapia farmacologica.

Anuvasana Vasti: anche questo è un trattamento vasti, ed il procedimento è operativamente analogo al precedente in quanto agisce sulla stessa sede. La differenza consiste nella somministrazione mediante enteroclistema di piccole quantità di oli vegetali (*tailam*) a base di erbe. Questi, per effetto della maggiore densità rispetto all'acqua, hanno una maggiore tendenza a essere trattenuti nella sede di azione, permettendo un'azione di pulizia più profonda e duratura. I migliori risultati in seguito a questo procedimento si ottengono in caso di stipsi cronica e di disordini neurologici dovuti ad accumulo del *Dosha Vata*.

Nasya: polveri di erbe essiccate, oli o succhi vegetali vengono somministrati attraverso le vie nasali in questo trattamento, che permette di ottenere ottimi risultati soprattutto in caso di emicrania e mal di testa cronico.

In seguito alle varie pratiche che costituiscono il Panchakarma, il corpo subisce un indebolimento a causa dell'affaticamento a cui è stato sottoposto l'organismo per permettere l'espulsione di tossine e sostanze di rifiuto. È quindi necessario, per restituire energia e favorire l'instaurarsi del giusto equilibrio dei *Dosha* nell'organismo, seguire un regime dietetico speciale e rispettarlo rigorosamente, al fine di consentire di assimilare al meglio il potere nutritivo degli alimenti e stimolare il fuoco digestivo (*Agni*). Grazie a questa disciplina alimentare, gli elementi nutritivi presenti nel cibo verranno opportunamente assimilati, così come le sostanze di rifiuto saranno efficacemente eliminate.

TIARI

Yoga e Ayurveda

www.tiari.it | info@tiari.it