



VERBAND SCHWEIZER AYURVEDA-MEDIZINER & -THERAPEUTEN
ASSOCIATION SUISSE DES PRATICIENS EN MÉDECINE & THÉRAPIE AYURVÉDIQUE
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI PROFESSIONISTI IN MEDICINA & TERAPIA AYURVEDICA

Identificazione del metodo Terapia Ayurveda

Versione: Gennaio 2020

Indice del contenuto

1	Denominazione del metodo	P. 2
2	Breve descrizione del metodo	P. 2
3	Storia, filosofia e disseminazione	P. 3
4	Modello teorico	P. 5
5	Forme di risultati indagine	P. 7
6	Concetto di terapia	P. 8
7	Limiti di pratica del metodo / controindicazioni	P. 15
8	Risorse specifiche del metodo	P. 19
9	Posizionamento	P. 27
10	Struttura e ambito del metodo specifico Parte della formazione KT	P. 29

Identificazione del metodo (METID)

Terapia Ayurveda

1 DESCRIZIONE DEL METODO

Tra le professioni non universitarie nel campo della KAM, Ayurveda è praticata in Svizzera a livello di terapia e medicina. Il livello di terapia è regolato dall'OdA KT, il livello medico dell'OdA AM, che riconosce Ayurveda sotto il nome di "Medicina Ayurveda".

La designazione del metodo nell'area KT è la terapia Ayurveda.

2 BREVE DESCRIZIONE DEL METODO

L'Ayurveda (Sanskrit: Ayus - Vita, Veda - Conoscenza), la conoscenza della **vita**, proviene dall'altacultura vedica dell'India ed è considerato il più antico sistema sanitario del mondo. La sua base è la conoscenza senza tempo dell'unità dell'uomo con la natura. Il microcosmo è inteso come un'immagine e una parte inseparabile del macrocosmo. Anche i laici possono comprendere rapidamente le connessioni.

Ayurveda non è riconosciuta solo dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come sistema medico globale, ma le linee guida sulla formazione professionale in Ayurveda pubblicate dall'OMS nel 2010 corrispondono ai nuovi profili professionali "Complementary Therapist ayurveda therapy" e "Naturheilpraktiker Ayurveda-Medicine" in Svizzera (cfr. punto 10 per i dettagli).

Per il 70% della popolazione dell'India, e quindi un sesto della popolazione mondiale, Ayurveda è ancora il sistema sanitario attualmente in uso. La più grande associazione di medici ayurvedici tradizionali solo in India ha circa 300.000 membri.

Ayurveda considera ogni persona unica e presuppone che ogni cliente abbia bisogno di un trattamento individuale.

Nella terapia Ayurveda, il processo di recupero desiderato si basa principalmente sul ripristino dell'equilibrio dei **tre principi funzionali bioenergetici (dosha)**, chiamati Vata, Pitta e Kapha. Questo non è coordinarli, ma per ogni principio che lavora in modo equilibrato in sé.

Diverse parti dei tre principi funzionali determinano in ogni persona dalla nascita a livello mentale e fisico la costituzione di base o i tipi di costituzione. Gli stessi tre principi definiscono, nella stessa misura, i processi fisiologici e patofisiologici in ogni organismo. Ayurveda ha un alto standard nella valutazione della salute e della malattia, che si basa su una definizione dettagliata della salute:

"La persona i cui principi d'azione (dosha) sono in equilibrio, il cui potere digestivo (agni) è buono, le cui escrezioni (mala) e tessuto (dhatu) funzionano normalmente e la cui anima (atma), mente (manas) e sensi (indriya) sono in felicità duratura, è descritto come sano. (Susruta Samhita, Sutrasthana, IV.41)

Le malattie stesse o simili sono determinate individualmente da diversi disturbi dei principi funzionali e sono quindi trattate in modo adattato individualmente.

Il Terapista Complementare e il Complementary Therapist Ayurveda Therapy aiuta il cliente a comprendere meglio i vari aspetti della salute e della malattia nel processo terapeutico, per eliminare i disturbi fisiologici che si sono verificati e per evitarli in futuro. Oltre all'importante **accompagnamento** mentale-anima (vedi 6.2.2.3), utilizza la conoscenza della nutrizione adattata individualmente (**comprese le spezie**) e dell'**igiene** (cfr. 6.2.2.2) e applica **trattamenti manuali parziali** e corpo (vedi 6.2.2.1). Questi vengono effettuati sia a secco o utilizzando oli, polveri e paste (vedi 6.2.2.1.2).

Tutto il lavoro terapeutico richiede un processo di **implementazione** coordinato individualmente su un numero definito individualmente di sessioni di consultazione e terapia. Vengono presi in considerazione i tempi e le specifiche spaziali del cliente. I principi ayurvedici sono adattati alle condizioni loko-regionali ed europee.

3 STORIA, FILOSOFIA E DISTRIBUZIONE

3.1 STORIA E DISTRIBUZIONE

Ayurveda è radicata nella Veda, la conoscenza senza tempo della vecchia cultura indiana alta, che si è tramandata di generazione in generazione ed è stata registrata per la prima volta per iscritto nei quattro *Veda (Rigveda, Samaveda, Yajurveda, Atharvaveda)* circa 3000 annifa. Ayurveda stessa era ancorata per iscritto con le tre principali opere standard intorno all'inizio della nostra era. Questi sono i *Charaka Samhita* (con particolare attenzione alla medicina interna), la *Susruta Samhita* (con particolare attenzione alla chirurgia) e l'*Ashtanga Hridaya* (una raccolta dei lavori precedenti). La scienza ayurvedica si è evoluta nel corso dei secoli, producendo ulteriori opere standard.

Dopo secoli di oppressione di Ayurveda, questo sistema sanitario è stato riistituzionalizzato in connessione con il movimento indipendentista in patria, ma secondo i criteri occidentali. Da allora, Ayurveda si è sviluppata contemporaneamente e moderna.

Ayurveda è insegnato in diverse centinaia di college in India a livello universitario parallelo alla medicina occidentale. La formazione può essere estesa con un dottorato di ricerca di due anni e un ulteriore dottorato di ricerca di tre anni nel settore della clinica, della ricerca e della formazione. Corsi di formazione paritaria sono in corso in Sri Lanka, Nepal, Mauritius e Indonesia, dove Ayurveda è anche riconosciuto come sistema medico ufficiale.

In India, circa 300.000 medici tradizionali (Vaidya) sono uniti nell'organizzazione del registro del *Congresso All India Ayurveda*, mentre dal 1978 i medici moderni di Ayurveda sono uniti nell'*Ayurveda Medical Association of India (AMAI)*. Secondo il governo indiano, il 70% della popolazione indiana (che costituisce un sesto della popolazione mondiale) è ancora rifornita con Ayurveda.

L'OMS riconosce Ayurveda come un sistema medico globale e alla fine del 2010 ha pubblicato le linee guida per l'istruzione e la formazione professionale in Ayurveda, identiche ai campi di istruzione definiti in Svizzera (medici, naturopati/professionisti della medicina naturale Ayurveda-Medicine ED e terapista complementare e terapia complementare Ayurveda ED). Queste corrispondenze sono illustrate al punto 9.

Le opere ayurvediche scritte in sanscrito ora possono essere studiate nel testo originale dagli scribi. Nel frattempo, ci sono anche varie traduzioni in lingue moderne. Uno studio accademico della medicina

ayurvedica, come è comune oggi nelle università indiane, si basa sullo studio dei testi ayurvedici classici e viene utilizzato con lo studio della medicina moderna e l'applicazione pratica e clinica della guarigione ayurvedica e metodi terapeutici.

Verso la fine del XX secolo, Ayurveda in Occidente (prima negli Stati Uniti, poi in Europa) divenne nota principalmente attraverso massaggi e trattamenti manuali in connessione con la diffusione dello yoga, e fu successivamente touted nel settore del benessere. Dagli anni '90, forti movimenti e associazioni professionali nel campo della terapia e della medicina ayurvedica si sono affermati a livello internazionale e anche in Svizzera e hanno lavorato per il loro riconoscimento e per una chiara demarcazione dal benessere.

Storicamente e fino ad oggi, il terapeuta complementare e il terapista complementare Ayurveda rappresenta uno dei quattro pilastri indispensabili nel concetto di salute tradizionale di Ayurveda.

Caraka Samhita Sutrasthana 9.3: Quadrupla delle terapie

I quattro aspetti delle terapie sono il medico, il medicamento, l'addetto e il paziente. Sono responsabili della cura delle malattie, a condizione che abbiano le qualità necessarie.

(Caraka Samhita, Vol I., R.K. Sharma, Bhagwan Dash, Showkhamba Sanskrit Series, Varanasi)

Traduzione:

Il quadruplo aspetto della terapia

I quattro aspetti della terapia sono il medico, il farmaco, l'assistente (terapeuta) e il paziente. Insieme sono responsabili della cura della malattia, a condizione che abbiano le qualità necessarie (conoscenza, abilità, atteggiamenti).

3.2 FILOSOFIA

Ayurveda significa "conoscenza della vita", tradotta da un lato da *Ayus*: vita, qualità della vita, longevità e dall'altro di *Veda*: completa conoscenza delle leggi dellanatura. Ayurveda è quindi la scienza della vita nella sua gamma completa: dalla vita individuale temporanea all'essere illimitato, cosmico e senza tempo che sta alla base del proprio sé.

La comprensione filosofica e spirituale di Ayurveda è ancorata nelle 6 opere standard della filosofia vedica (*Nyaya, Vishesha, Samkhya, Yoga, Mimamsa, Vedanta*), principalmente Samkhya e Yoga.

Ayurveda versteht den Menschen

- come una totalità che esprime l'incessante processo della vita nell'interazione tra corpo, mente e anima
- come parte integrante dell'universo e dell'intera creazione, che è intesa come una grande unità. Tutto è composto dagli stessi elementi fondamentali ed è soggetto alle stesse leggi cosmiche

I cinque elementi fondamentali sono *Akasha* (etere), *Vayu* (aria), *Agni* (fuoco), *Jala* (acqua) e *Prthvi* (terra). Questi corrispondono alle cinque possibilità di espressione della creazione e agli organi di significato e di azione destinati a questo scopo. La combinazione dei cinque elementi fondamentali si traduce nei tre *dosha* (principi funzionali bioenergetici) *Vata* (etere e aria), *Pitta* (fuoco e acqua) e *Kapha* (acqua e terra), che determinano la costituzione individuale (*Prakriti*) così come tutti i processicomici, fisiologici e mentali, nonché i disturbi funzionali (*Vikriti*) su questilivelli. Nell'organismus umano, Vata è responsabile del movimento e del controllo dei processi di vita, Pitta per il metabolismo e Kapha per la struttura e la coesione.

Le tre qualità *Sattva* (luce, equilibrio, leggerezza), *Rajas* (trasformazione, attività, energia) e *Tamas* (oscurità, passività, pesantezza) descrivono il nucleo e l'effetto essenziali di ogni manifestazione nel processo di creazione, nonché il potenziale di sviluppo a livello spirituale. Inoltre, i ruoli dell'intelligenza cosmica e individuale, così come quelli dell'ego e della mente nel processo di creazione e sviluppo sono chiaramente descritti. Tutto questo fornisce una base per una comprensione olistica dei processi fisiologici e mentali-soul nell'organismo umano.

4 MODELLO TEORICO FONDAMENTALE

La terapia Ayurveda mira a migliorare la salute, che è intesa come un fragile equilibrio nell'interazione delle funzioni fisiche, mentali e mentali dell'organismo, attraverso un processo terapeutico olistico che approcci terapeutici complementari. Il grado di sviluppo della coscienza umana e il suo comportamento corrispondente, così come i meccanismi regolatori naturali dell'organismo rappresentano le risorse nel processo di recupero.

Il processo terapeutico si basa sulle seguenti normative:

- Riduzione dei principi operativi accumulati, Vata, Pitta e Kapha
- Rafforzamento del potere digestivo (*agni*), che sta alla base del metabolismo
- Rinnovo dei tessuti (*dhatu*)
- Normalizzazione delle escrezioni (*mala*) secondo la costituzione di base del cliente
- Calmazione o stimolazione, nonché un uso adeguato delle funzioni della mente (*manas*) e degli organi sensoriali (*jnanendriyana*)

Tutto questo è un prerequisito per ripristinare la resilienza fisica e mentale (immunità).

Gli approcci terapeutici e le modalità di azione corrispondenti sono elencati di seguito e sotto i punti 6.2 e 6.3.

Secondo Ayurveda, le qualità opposte correggono i disturbi nell'organismo. Ciò significa che il contrasto aiuta a ripristinare l'equilibrio di salute sottostante. Questo si basa sulle qualità universali (*gunas*), che definiscono e mantengono l'intera manifestazione in equilibrio come coppie opposte di attributi. I cinque elementi (*pancha maha bhutas*) e i principi funzionali bio-energetici (*dosha*) da essi derivano quindi determinati dalla rispettiva composizione di queste qualità. Un eccesso delle rispettive qualità nell'organismo porta progressivamente a disturbi funzionali e strutturali. La causa principale della malattia è l'accumulo dei tre principi funzionali (*dosha*) Vata, Pitta e Kapha. Questo porta a disturbi strutturali e disfunzionali nei tessuti del corpo (*dhatu*), nel sistema di circolazione (*srotas*), nel metabolismo (*agni*) e nei prodotti di scarto (*mala e ama*). I disturbi di Dosha influenzano anche l'equilibrio energetico, emotivo e psicologico e portano a una riduzione dell'energia vitale (*prana*) e della forza immunitaria (*ojas*).

Poiché il microcosmo e il macrocosmo si basano sugli stessi principi, ci sono tutti i mezzi nell'ambiente (dal regno del mondo minerale, vegetale e animale, nonché varie forme di energia come la luce, il colore, l'argilla, ecc.) che sono disponibili per l'organismo umano. qualità normative per il recupero fisiologico e mentale-mentale.

La classificazione sei volte dei metodi terapeutici (*shad-vidhopakrama*) secondo i loro effetti si basa sul principio di correggere i disturbi patofisiologici grazie all'applicazione di loro qualità opposte.

TERAPIE EDILIZIE <i>tarpana</i>	RIDUZIONE DELLE TERAPIE <i>apatarpana</i>
Terapie nutrienti (<i>brmhana</i>)	Terapie di miglioramento della luce (<i>langhana</i>)
Oli (<i>snehana</i>)	Riduzione dell'umidità (<i>rukshana</i>)
Allattamento al seno di secrezioni ed escrezioni (<i>stambhana</i>)	Eccitazione della secrezione, in a. misure diaforetiche (<i>svedana</i>)

Questi metodi terapeutici sono utilizzati internamente ed esternamente, cioè possono essere implementati tramite istruzioni specifiche in igiene e nutrizione, nonché con trattamenti manuali (vedi 6.2.2.1). A seconda dell'applicazione, ridurranno specificamente uno o più *dosha* e/oregoleranno il fuoco digestivo (*agni*).

La regolazione del corpo energetico è un altro aspetto importante della terapia Ayurveda. *Prana*, la vita e l'energia vitale, che ha un posto centrale nello yoga, è importante anche nella comprensione della fisiologia e della psicologia ayurvedica. L'anatomia del corpo energetico attraverso il quale scorre il *prana* è stata conosciuta in dettaglio per millenni, sia in Ayurveda che nella medicina cinese, in cui è la base dell'agopuntura.

Gli elementi strutturali dell'anatomia energetica in Ayurveda sono:

- *Marma* (centri periferici per l'energia)
- *Nadhi* (tracce energetiche centrali e periferiche)
- *Chakra* (i sette principali centri energetici centrali)

Marma, *nadhi* e *chakra* sono in una relazione specifica e interagiscono con i vari componenti grossolani e sottili, nonché con i processi funzionali dell'intero organismo. Il disturbo del flusso di energia attraverso il corpo energetico si riflette sul livello fisico e mentale e porta a disturbi patofisiologici e malattie (vedi 6.3).

La terapia Ayurveda ha varie forme di terapia (anche dal sistema yoga) che servono a ripristinare l'equilibrio energetico dell'organismo umano a livello fisico e mentale-anima (vedi 6.3).

È importante nella terapia Ayurveda capire che malattie identiche o simili possono essere causate da disturbi individualmente diversi dei principi di azione. Essi devono quindi essere trattati in modo su misura.

Il recupero è inteso come un processo in cui le risorse del cliente sono specificamente promosse grazie a vari approcci terapeutici naturali e non invasivi (nutrizione, igiene, supporto mentale-anima e trattamenti manuali, Yoga), basato su un monitoraggio dettagliato (vedi 5).

La terapia Ayurveda persegue così l'obiettivo di un recupero olistico globale e sostiene e promuove anche le persone nel processo di sviluppo della coscienza verso una responsabilità più personale verso la loro salute fisica e mentale. In tal modo, i clienti sono portati ad una maggiore auto-percezione al fine di riflettere consapevolmente sulle possibili cause e conseguenze del loro stile di vita personale abitudini e di implementare i cambiamenti corrispondenti.

5 FORME DI RISULTATI

L'indagine dei risultati è un aspetto centrale della terapia Ayurveda. Si tratta di un'indagine non invasiva dei risultati, che, a differenza del medico ghiacciato naturopata e della medicina naturopata ayurvedica ED, non porta alla diagnosi e alla prognosi. Viene effettuata in dettaglio nella consultazione iniziale ed è una parte integrativa della terapia ad ogni ulteriore contatto.

Può anche prendere in considerazione le diagnosi e altri esami di medicina ayurvedica, medicina alternativa e medicina convenzionale.

5.1 INDAGINE INIZIALE

Attraverso il metodo specifico (vedere 9.2)

- Interrogazione e ascolto
- Osservare e percepire
- esame (comeioni palpati dei tessuti ed esame della lingua)

Terapeuta ayurvedica ottiene un quadro completo all'inizio di un trattamento

- Prodotti di fisica, digestione ed escrezione
- la costituzione individuale (*prakriti*)
- disturbi fisiologici (*vikriti*)
- fattori di stress dell'anima mentale e le condizioni generali del cliente
- Igiene della vita, nutrizione e abitudini del cliente
- ambiente sociale e professionale
- storia personale e familiare della malattia

In questo modo, valuta le condizioni del cliente in modo completo e incorpora le informazioni raccolte nella pianificazione della terapia e nel corso del trattamento.

5.2 RISULTATI DURANTE IL PROCESSO TERAPEUTICO

Questi forniscono le seguenti informazioni:

- Reazione ai metodi terapeutici indicati
- Corso di sviluppo del disagio fisico e/o mentale-anima del cliente
- Corso di sviluppo dei disturbi di *Dosha(vikriti)* e possibilichiarimenti della costituzione individuale (*prakriti*)
- Cambiamenti nell'igiene, nella dieta e nelle abitudini del cliente
- Ampliare la consapevolezza del cliente sul suo stato di salute e comportamento
- conoscenza approfondita e il chiarimento delle cause di cospicui esigenze o sensibilità a livello fisico, mentale, mentale o sociale
- Determinare gli altri trattamenti

5.3 RISULTATI SPECIFICI DEL METODO

I principi funzionali alla base della costituzione individuale, nonché i processi fisiologici e disturbi vengono analizzati come segue:

- Indagine dettagliata basata su specifici criteri fisiologici e mentali dell'anima, come il corso e la qualità della digestione, le escrezioni, il sonno, le esigenze personali e i modelli comportamentali, i gusti preferiti, il clima preferito, ecc.
- Esame dettagliato non invasivo osservando e, se necessario, impedendo il cliente
 - per rilevare i sintomi
 - per la determinazione della costituzione di base
- Esame della lingua e dell'impulso (quest'ultimo opzionale)

6 CONCETTO DI TERAPIA

6.1 PIANIFICAZIONE DITERAPIA

La pianificazione si basa sulla raccolta dei risultati, rispetta le indicazioni metodologiche e specifiche del cliente e le controindicazioni, è strutturata in modo orientato al processo e deve anche basarsi sul tempo e sulle possibilità finanziarie del cliente. Si tratta di definire una strategia terapeutica chiara sulla base dei seguenti criteri:

- Scelta di metodi terapeutici specifici
- Frequenza, durata e esecuzione di consulenza, supporto e trattamenti manuali specifici della costituzione e della fisiopatologia
- Contenuto e struttura della consulenza terapeutica (nutrizione e igiene) nonché del supporto mentale-anima, per quanto riguarda la ricettività e l'impegno del cliente

6.2 TRATTAMENTO DI AYURVEDA TERAPIA

Ogni trattamento in Ayurveda è adattato ai singoli disturbi patofisiologici, anche all'interno dello stesso quadro clinico.

6.2.1 OBJECTIVEI DI LAVORO TERAPEUTICO SONO:

- Eliminazione delle cause
- Avviare il processo di guarigione e, se possibile, accompagnarlo fino al recupero completo
- Ripristinare la capacità di autoregolamentazione
- Stimolazione dei poteri di autoguarigione e immunità dell'organismo
- Promuovere l'auto-percezione e l'auto-responsabilità prendendo coscienza dei propri punti di forza, delle proprie debolezze e necessità, nonché la conoscenza degli stili di vita che promuovono la salute

6.2.2 METODI DI TREATMENT DI AYURVEDA TERAPIA:

- a. Trattamenti manuali
- b. Consulenza terapeutica (nutrizione e igiene)
- c. Accompagnamento spirituale-anima
- d. Hatha Yoga, Pranayama (respirazione), contemplazione e meditazione sono tecniche da Ayurveda campi correlati che completano i metodi di terapia ayurvedica

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare terapia ayurvedica accompagna il processo del cliente orientato all'inizio di lui o lei come partner attivo nel processo terapeutico e aiutandolo ad apportare i necessari cambiamenti nello stile di vita e nella mentalità. l'attuazione pratica.

6.2.2.1 DESCRIZIONE DEL MANUALE TREATMENT DI AYURVEDA TERAPIA

ABHYANGA - Trattamento completo o parziale dell'olio del corpo

Abhyanga è chiamato "olio" e ha come funzione principale l'aumento dell'umidità delle cellule e dei tessuti attraverso il principio di terapia "*snehana*" così come la nutrizione e il rafforzamento del corpo attraverso il principio di terapia "*bramhana*". Questo trattamento è indicato principalmente per la riduzione del principio di funzionamento Vata.

Abhyanga è praticato sotto forma di trattamenti di olio corpo intero o parziale, durante i quali l'olio vegetale caldo o l'olio da massaggio caldo (olio vegetale e/o grasso di burro con spezie che riducono il *dosha*) viene massaggiato nel corpo.

I trattamenti parziali del corpo sono: trattamenti con olio per la testa, trattamenti con olio per la schiena, trattamenti per l'olio del piede.

La tecnica di trattamento si basa su movimenti che

- focalizzata sull'anatomia energetica e quindi ha un forte effetto sul flusso del *prana* e sulla regolazione del corpo energetico
- stimolare la circolazione sanguigna e il flusso linfatico e quindi ottimizzare il flusso sanguigno a tutti i tessuti

L'applicazione dell'olio porta anche alla disintossicazione dei tessuti attraverso la pelle. La scelta di oli vegetali o da massaggio può anche contribuire alla riduzione di *dosha* Pitta e Kapha.

PUSHTIKARA TIRUMU - Trattamento dell'olio corpo completo per bambini e bambini

Il trattamento dell'olio per bambini e bambini per bambini e bambini corrisponde a un *abhyanga* per i bambini e ha gli stessi effetti di quest'ultimo.

Un classico olio da massaggio standard viene utilizzato per questo scopo: *Shishurakshak Taila*.

Alla fine del massaggio, che non dura più di 30 minuti, vengono fatti tratti che sono simili a Hatha Yoga.

MARDANA asciutto - trattamento energetico secco per tutto il corpo

Il trattamento con *Mardana* è un trattamento energetico per tutto il corpo. Regola la funzione dei punti vitali (*marma*) e il flusso di energia di *prana* nei percorsi energetici (*nadhi*) e attraverso questi le funzioni corrispondenti nell'organismo.

A seconda del tipo di stimolazione dei punti vitali, la loro attività viene stimolata o calmata. La tecnica di trattamento si basa anche sui movimenti che regolano il flusso di energia nei percorsi energetici.

Disturbi del flusso di energia (flusso di energia troppo lento o troppo veloce, blocchi delle vie energetiche o flusso di energia che trabocca localmente), che si esprimono nel corpo fine e grossolano come disturbi del corpo patofisiologico, organico e mentale, può essere corretto con il trattamento di Mardana o almeno influenzato positivamente.

MARDANA con olio- trattamento energetico di tutto il corpo con olio

Il trattamento Mardana con l'olio combina gli effetti di Mardana e Abhyanga, cioè il trattamento energetico per regolare il flusso di prana e il trattamento dell'olio con l'effetto *snehana* e *brmhana* più gli effetti di riduzione del *dosha* seconda della scelta dell'olio.

KANSU - Trattamento del piede con ghee

Il trattamento Kansu non è ancora menzionato nella letteratura ayurvedica classica, ma nei tempi frenetici di oggi, grazie ai suoi effetti calmanti, ha guadagnato il suo posto tra i trattamenti manuali ayurvedici.

Il trattamento Kansu è un trattamento del piede con grasso di burro (*ghee*) a mano e con l'aiuto di un guscio di Kansu (guscio di metallo curvo fatto di metalli specifici).

Il suo effetto principale è la riduzione di dosha Vata e Pitta e la regolazione di *prana* attraverso le zone riflesse delle piante dei piedi. Provoca un profondo rilassamento e può essere utilizzato da solo o dopo un massaggio completo o parziale dell'olio del corpo. Se usato da solo, di solito è preceduto da un pre-trattamento stimolante (*krippalakarma*) dei piedi con bagno caldo a freddo e trattamento a pressione intensiva (stepping su pietre).

Il trattamento Kansu non è uno dei trattamenti ayurvedici tradizionalmente menzionati. Tuttavia, si è sviluppato in esso più di recente.

BASHPA-SVEDA - Bagno di vapore a tutto corpo

Il Bhaspa-sveda è un bagno di vapore per tutto il corpo dove la testa è tenuta al di fuori del vapore e fresca. Appartiene ai metodi terapeutici della *svedana* (terapia termica). Il suo effetto principale sono la riduzione di *dosha* vata e kapha, il rafforzamento del potere digestivo (*agni*), la stimolazione della circolazione sanguigna e la disintossicazione attraverso la pelle. Questi
Il trattamento è tradizionalmente applicato dopo massaggi ad olio per tutto il corpo e migliora il suo effetto terapeutico.

UDVARTHANA / GARSHANA - Trattamenti secchi per tutto il corpo con polveri / guanti di seta

Il trattamento di Udvartana è uno dei classici trattamenti terapeutici di Ayurveda. Appartiene ai metodi terapeutici di *rukshana* (umidità e riduzione del grasso) così come *langhana* (terapie per la produzione di luce) e riduce il *dosha* kapha, ma aumenta la *dosha* pitta.

Si tratta di un massaggio ruvido, potente e intenso con polveri e spezie a base di erbe, che a seconda dell'indicazione sono mescolati con più o meno olio o acqua per ottenere l'effetto terapeutico desiderato sul *dosha*.

La direzione del trattamento va verso l'alto e quindi ha effetti su alcuni aspetti di *dosha* vata da un lato e aumenta la *dosha* pitta dall'altro.

Stimola la circolazione sanguigna e il fuoco digestivo ed è indicato a causa dei suoi effetti terapeutici di *rukshana* e *langhana* soprattutto nel caso di obesità e slugging dell'organismo.

Il trattamento Garshana è una variante lieve di udvarthana e viene effettuato al posto di polveri con guanti di seta.

Secondo i loro diversi approcci ed effetti, i vari trattamenti manuali vengono utilizzati individualmente a seconda dei disturbi nei tessuti, nelle varie funzioni corporee, nel metabolismo e sul livello mentale-mare.

Va detto che un trattamento manuale, che è orientato ad un aspetto del corpo, funziona sempre sugli altri livelli e può anche essere utilizzato specificamente per esso:

- **Trattamenti manuali incentrati sul corpo fisico**
Asciugare o con l'aiuto di oli, polveri e paste che non sono rimedi (vedi 6.2.2.1.1)
- **Trattamenti manuali orientati al corpo energetico**
Stimolazione di punti vitali (*marma*) così come tracce di energia (*nadi*) e centri (*chakra*)
- **Trattamenti manuali orientati al corpo mentale**

Principalmente applicazioni sulla testa e piedi

6.2.2.1.1. APPLICAZIONE IN OILS, PULVERS E PASTEN NELLA MANUALE

Olio	Olio vegetali puri, grasso di burro puro, <i>dosha</i> riducendo (vata, pitta e kaphashamak) oli da massaggio a base di oli vegetali e/o grasso di burro con spezie utilizzate in oli da massaggio comuni
Polvere	Farina di baccelli (ad esempio farina di ceci) e/o semi di semi oleosi (ad esempio semi di lino), da solo o con riduzione di <i>dosha</i> (Vata, Pitta e Kaphashamak)
Paste	Farina di baccelli (ad esempio farina di ceci) e/o semi di semi oleosi (ad esempio semi di lino), da soli o con <i>dosha-riducendo</i> (Vata, Pitta e Kaphashamak) spezie mescolate con oli vegetali o acqua.

Vengono utilizzate le preparazioni ayurvediche tradizionali (olio, polveri, paste), che non contengono ingredienti che sono considerati rimedi secondo lo Swiss Medicines Act.

6.2.2.2 TRATTAMENTO TERAPEUTICO E COACHING PRATICO

La consulenza terapeutica svolge un ruolo centrale nella terapia ayurvedica. Si basa su una delle aree di specialità di Ayurveda, la *Svasthanvrtta*. Questo è un mezzo individualizzato e differenziato per il ripristino e il mantenimento dei processi fisiologici e mentali-soul nell'organismo umano.

Igiene della vita

- Terapia dell'ordine adattata individualmente - i disturbi patofisiologici e la costituzione di base adattato accordi per quanto riguarda l'igiene della vita nei settori delle attività, sonno e ritmo

- Routine quotidiana (*dinacharya*) – istruzioni per una routine quotidiana che regola l'organismo per quanto riguarda i cicli sonno/veglia e pasto, così come una specifica routine di stand-up e bed rest
- Lo stile di vita secondo le stagioni (*rtucarya*)

Dieta

- Principi generali di dieta sana secondo Ayurveda (prevenzione di combinazioni alimentari errate, regole per la preparazione e l'ingestione di cibo, classificazione degli alimenti secondo le qualità ayurvediche (*guna*))
- Piani dietetici adattati individualmente con istruzioni specifiche su cibo e spezie

6.2.2.3 ACCOMPANIMENTI DI SPIRITUAL-SOUL

Secondo Ayurveda, l'equilibrio mentale e mentale della persona è fondamentale per il suo generale stato di salute e un prerequisito per l'aspetto molto centrale dello sviluppo della personalità e della coscienza in Ayurveda.

- Conversazione
- supporto vitale orientato alle soluzioni
- Istruzioni per la modifica delle abitudini e il cambiamento di abitudine
- Formazione
- Comunicazione della conoscenza delle singole proprietà mentali ed emotive e delle strutture della personalità secondo la costituzione e il livello personale di sviluppo
- Mediazione di contenuti filosofici
- Strategie di attuazione individuali
- Esercizio di percezione e auto-riflessione

6.2.2.4 YOGA

Yoga Shastra è il *Darshana* (punto di vista filosofico) che ha avuto origine dai Veda, che è dedicato allo studio della spiritualità. Si tratta di un sistema di conoscenza completo che copre varie aree specialistiche.

Tradizionalmente, Ayurveda e yoga sono sempre stati praticati in modo complementare, e terapisti ayurvedici quindi utilizzare pratiche di supporto dallo yoga nei settori dell'igiene della vita e supporto spirituale, ma non come terapia yoga. Dalle varie tecniche di yoga, il terapeuta Ayurveda pratica i seguenti tre:

Hatha Yoga

Posizioni fisiche ed esercizi combinati con un corretto flusso respiratorio

Pranayama

Esercizi di respirazione specifici in determinate posture fisiche

Meditazione

Meditazione Contemplativa: Pensare o Visualizzare

Meditazione Concentrativa: Implementazione Mentale delle Istruzioni

Tecniche di rilassamento profondo

Tutte e tre le pratiche agiscono attraverso la regolazione del prana su tutto l'organismo (corpo, mente e anima). Effetti specifici, vedere 6.3.

HATHA-YOGA - POSIZIONI FISICHE E ESPERIENZE (*asana*)

Einfache Yoga-Übungen sind:

<i>Tadasana</i>	La montagna (alzarsi e respirare)
<i>Dandasana</i>	Il bastone (seduto con schiena leva, gambe allungate con flessione dorsale dei piedi, palmi accanto al corpo a terra)
<i>Bhadrasana</i>	La posizione delicata (seduta, soles tirate l'una contro l'altra al pube, le mani che tengono i piedi)
<i>Marjariasana</i>	Il gatto (supportato su ginocchia e palme, in alternativa rotondo e appeso all'indietro con appropriato movimento della testa)
<i>Shashankasana</i>	Posizione della lepore (sedile del tallone, con fronte dove il più possibile contro terra, le mani afferrano i talloni)

PRANAYAMA - ESERCIZI DI RESPIRAZIONE CON GRUPPI MUSCLE DIVERSI

Semplici esercizi di respirazione sono:

<i>Nadi shodhana pranyama</i>	Respirazione alternata
<i>Kumbhaki pranayama</i>	Esercizio con arresto dell'aria
<i>Sukaha pranayama</i>	Respirazione addominale profonda

6.3 EFFETTI

Gli effetti dei vari metodi di trattamento della terapia Ayurveda si sostengono a vicenda e sono integrati in un processo di guarigione integrativa per

- Porre rimedio alle malattie e ai disturbi patofisiologici
- Rinnovamento dell'organismo sul fisico (tessuto e funzioni) così come mentalmente ed emotivamente

La terapia ayurvedica è consapevole dei seguenti principi di azione di base:

1. Le contromisure (*guna*) degli approcci di trattamento riducono l'accumulo dei principi funzionali Vata, Pitta e Kapha, che sono alla base del processo patofisiologico. Gli approcci terapeutici corrispondenti e i loro effetti sono descritti in dettaglio nella "Classificazione semestrale dei metodi di trattamento ayurvedici" (*shad-vidhopakrama*) (vedi punto 4).

2. Gli approcci di trattamento con effetto *langhana* (vedi *shad-vidhopakrama*, punto 4) regolano e rafforzano il fuocodigestivo (*agni*), la cui disfunzione è alla base dei disturbi metabolici. Il fuoco digestivo (*agni*) è anche responsabile dell'elaborazione del contenuto mentale-anima.
3. Regolando il flusso di energia vitale *prana*, tutte le funzioni grossolane e sottili dell'organismo possono essere influenzate. Funziona quindi a livello fisico, mentale e mentale.

Le disfunzioni del flusso di energia vitale *prana* sono causate da quanto segue:

- Fiume ridotto
- Fiume rialzato
- Interruzione del fiume a causa di blocchi delle piste energetiche
- Overflow locale del fiume

Attraverso il trattamento della pressione locale di punti vitali e percorsi energetici, il trattamento con *mardana* (trattamento energetico per tutto il corpo) regola il flusso di energia e le funzioni, i tessuti e gli organi associati.

Hatha Yoga regola il corpo energetico e il flusso del *prana* attraverso esercizi e posizioni specifiche che agiscono su specifici percorsi e centri energetici. Pranayama sono esercizi di respirazione che agiscono direttamente sul fiume di *prana* sopra il respiro (chiamato *prana* in sanscrito).

L'accompagnamento spirituale-anima contribuisce alla liberazione dalle paure e dalle preoccupazioni attraverso l'espansione della coscienza. Soluzioni di profonda tensione a livello mentale e fisico portano al flusso di energia liberata, aumento del potere digestivo, sonno migliore e quindi a funzioni fisiologiche generalmente armoniose. Questi, a loro volta, sostengono lo sviluppo della coscienza.

Gli approcci terapeutici energetici sono utilizzati in parallelo e complementari ai metodi di terapia a sei volte. Mentre i trattamenti Hatha Yoga, Pranayama e *Mardana* hanno un effetto specifico sul corpo energetico, la maggior parte dei trattamenti manuali combina entrambi gli approcci terapeutici (vedi 6.2.2.1). Mentre la dieta lavora principalmente sulle qualità dei metodi di terapia a sei volte, l'igiene della vita influenza entrambi gli aspetti, tra cui *prana*.

6.3.1 EFFETTI DEI DIVERSI TRATTAMENTI MANUALI NELLA TERAPIA AYURVEDICA

Effetti	TRATTAMENTO MANUALE METODO TERAPEUTICO
Riduzione del principio di funzionamento VATA	Abhyanga - <i>brmhana, snehana, prana</i> Bashpa-sveda - <i>svedana</i> Mardana con olio - <i>prana, snehana, brmhana</i> Kansu - <i>prana</i>
Riduzione del principio funzionale PITTA	Kansu - <i>prana</i> Mardana senza o con olio - <i>prana, stambhana, langhana</i> Abhyanga Pittashamak - <i>stambhana, langhana, prana</i>
Riduzione del principio di funzionamento KAPHA	Udvarthana - <i>rukshana, langhana</i> Garshana - <i>rukshana, langhana</i> Bashpa-sveda - <i>svedana</i>
Promozione dell'umidità (<i>snehana</i>), nutrizione e rafforzamento (<i>brmhana</i>) dei tessuti del corpo e del sistema immunitario	Abhyanga - <i>brmhana, snehana, prana</i> Pushtikara tirumu - <i>brmhana, snehana, prana</i> Mardana con olio - <i>prana, brmhana, snehana</i>
Riduzione dell'umidità e del grasso	Udvarthana - <i>rukshana, langhana, prana</i>

	Garshana - <i>rukshana, langhana, prana</i> Bashpa-sveda - <i>svedana</i>
Eccitazione secrezione	Bashpa-sveda - <i>svedana</i>
Stimolazione della circolazione sanguigna e del sistema linfatico	Tutti - <i>prana</i>
Rafforzamento del sistema muscolo-scheletrico (ossa, articolazioni e muscoli)	Abhyanga - <i>brmhana, snehana, prana</i> pushtikara tirumu - <i>brmhana, snehana</i> Udvarthanam - <i>prana, brmhana</i> Mardana con o senza olio - <i>brmhana, snehana, prana</i>
Regolazione delle funzioni digestive	Abhyanga, pushtikara tirumu - <i>snehana, prana</i> Mardana senza/con olio , <i>kansuo – prana / snehana</i>
Escrezione di prodotti di scarto metabolici dei tessuti periferici attraverso la pelle	Abhyanga, pushtikara tirumu - <i>snehana</i> Udvarthana - <i>rukshana</i> Bashpa-sveda - <i>svedana</i> Mardana con olio - <i>snehana</i>
Stimolazione dell'escrezione tramite tratto digestivo, fegato e reni	Stimolazione energetica dei punti vitali di Mardana e Abhyanga (<i>prana</i>) e periferici meccanici dell'intestino ad Abhyanga
Regolazione delle funzioni e dei processi energetici	Mardana - <i>prana</i> Abhyanga, pushtikara tirumu - <i>prana</i> Udvarthana - <i>Kansu - prana</i>
Armonizzazione del sistema nervoso, degli organi sensoriali e dell'attività mentale	Abhyanga, pushtikara tirumu - <i>snehana, brmhana</i> Mardana senza/con olio , <i>kansuo – prana / snehana</i>

Spiegazioni dei trattamenti manuali vedere punti 6.2.2 e 6.2.2.1

7 LIMITI DI METODO PRACTICE / CONTRAINDICATIONS

7.1 LIMITI DI COMPETENZA

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare Ayurveda terapia, lavora classicamente sotto la supervisione del medico ayurvedico. Nell'ultimo decennio, tuttavia, la professione di terapeuta ayurvedica si è sviluppata come professione indipendente e indipendente nel contesto della globalizzazione con alcune applicazioni terapeutiche come i trattamenti manuali e la consulenza terapeutica (vedi punto 9).

Il trattamento indipendente da parte del terapeuta ayurvedico è limitato ai disturbi *dosh* del primo-terzo grado del processo di malattia ayurvedica. Normalmente dal quarto grado, sicuramente dal quinto grado, l'aiuto di medicina ayurvedica, alternativa o scolastica deve essere chiamato in, poiché in questo caso la terapia ayurveda può solo sostenere, ma non sostituire, un trattamento medico convenzionale e/o alternativo.

Ayurveda descrive il processo della malattia come segue:

Grado 1: *Samchaya* - stadio di accumulo di *dosha*

Grado 2: *Prakopa* - fase di provocazione del *Dosha*

Grado 3: <i>Prasara</i>	- fase di diffusione di <i>dosha</i> in altre aree
Grado 4: <i>Sthana-Samshraya</i>	- stadio di localizzazione del <i>dosha</i> nei tessuti.
Grado 5: <i>Vyakti</i>	- stadio di manifestazione (malattia organica)
Grado 6: <i>Bheda</i>	- fase di sviluppo di complicanze e cronicità

Nel campo delle cure palliative, la terapia Ayurveda può essere il trattamento principale. Tuttavia, il cliente deve avere contatto con un medico o un medico alternativo e il terapeuta complementare, il terapeuta complementare Ayurveda terapia, deve essere in grado di discutere il decorso della malattia con quest'ultimo, se necessario.

7.2 CONTRAINDICATIONI

Controindicazioni generali

- I pazienti affetti da malattie gravi o da un sospetto cancro possono essere trattati solo in consultazione con il medico curante o il medico
- I pazienti con malattia mentale grave o rischio di suicidio devono essere indirizzati a un medico o un medico alternativo

Ognuna delle tecniche di trattamento della terapia ayurvedica conosce le proprie precauzioni e relative controindicazioni assolute non d. Questi possono essere letti qui sotto:

7.2.1 CONTRAINDICATIONS MANUALI

GENERALE CAUTION SUSLATIONS E CONTRAINDICATIONS PER I TRATTAMENTI MANUALI

Precauzioni

I trattamenti manuali ayurvedici non devono essere praticati nelle seguenti situazioni:

Sotto la luce del sole o dopo il sole o bagno di calore

Dopo un grande pasto

Dopo un'intensa attività fisica

Durante i primi giorni delle mestruazioni

Dopo una pulizia intestinale

Dopo un trattamento di tutto il corpo, l'incendio digestivo è temporaneamente ridotto e può esacerbare le condizioni di malattia esistenti durante le ore successive, come l'aumento delle escrezioni di muco nei disturbi di Kapha. Pertanto, un pasto di grandi dimensioni, un intenso sforzo fisico e un forte raffreddore dovrebbero essere evitati dopo il trattamento manuale.

Controindicazioni assolute

Febbre

Stato acuto di infiammazione

Infezione (anche locale)

Indigestione acuta, vomito, ostruzione intestinale

Insufficienza cardiaca (acuta)

Insufficienza renale (acuta e cronica)

Trombosi vena

Inflammatione venosa

Malattie della pelle umide e infiammatorie

Lesioni (principalmente ossa rotte, distorsioni gravi e ferite aperte)

Shock
Colpo di calore
Scottature

Controindicazioni relative

I primi 3 mesi di gravidanza : fuori kansu e trattamento alla testa
Insufficienza cardiaca cronica (deve essere valutata caso per caso)
Alcune malattie della pelle locali
Ipertensione
Stato di esaurimento
Fase post-operatoria (chirurgia)
Discoshermia
Ulcere
Insufficienza polmonare
Vene Varicose

SPECIFICA CAUTION SUSLATIONS E CONTRAINDICATIONS PER I MODELLI MANUALI

Abhyanga

Controindicazioni assolute

Ama (grave disturbo metabolico)
Intolleranza o allergia degli oli da utilizzare
Stato di esaurimento

Controindicazioni relative

Polieuropatia - Diminuzione della sensibilità (temperatura dell'olio)
Gravidanza (c'è un trattamento specifico dell'olio per la gravidanza)

PUSHTIKARA TIRUMU

Controindicazioni assolute

Ama (grave disturbo metabolico)
Intolleranza o allergia degli oli da utilizzare
Stato di esaurimento

Controindicazioni relative

Polieuropatia - Diminuzione della sensibilità (temperatura dell'olio)
Deformità congenita

MARDANA CON OIL

Controindicazioni assolute

Ama (grave disturbo metabolico)
Intolleranza o allergia degli oli da utilizzare
Stato di esaurimento
Gravidanza

Controindicazioni relative

Polieuropatia - Diminuzione della sensibilità (temperatura dell'olio)

MARDANA DRY

Controindicazioni assolute

Ipertensione

Vene Varicose
Gravidanza

KANSU

Controindicazioni assolute

Grave Disturbo di Kapha
Verruche Plantare
Fungo del piede

Controindicazione relativa

Disturbo moderato di Kapha

BASHPA-SVEDA

Controindicazioni assolute

Malattie cardiache
Ipertensione
Malattie venose come le vene varicose e l'insufficienza venosa
Mal di testa, emicrania
Intolleranza al calore
Gravidanza

UDVARTHANA - GARSHANA

Controindicazioni assolute

Condizioni generali ridotte
Grave affaticamento
Edema, livido
Dolore alla schiena acuto, soprattutto se si irradia in gambe o braccia
Ipertensione
Gravidanza e allattamento al seno
Fratture ossee che solo di recente sono guarite
Dopo la chemioterapia
Disturbi Pitta (aumento di calore)
Esaurimento, forte perdita di peso
Aritmie cardiache, in particolare tachicardia

Controindicazioni relative

Parti del corpo con acne (cicatrici)

7.2.2 CONTRAINDICATIONS - CONSIGLIO TERAPEUTICO

A. Dieta

Controindicazioni assolute

Digiuno in caso di disordini di Vata o costituzione di base Vata dominante

Deve essere trattato a contatto con un medico o un medico alternativo

Indigestione cronica causa poco chiara
Anoressia

B. IGIENE DELLA VITA

Deve essere trattato a contatto con un medico o un medico alternativo

Gravi disturbi cronici del sonno

7.2.3 CONTRAINDICATIONS A SPIRITUAL-SOUL ACCOMPANIMENT

Absolute Kontraindikationen

Stati di panico
Nevrosi acuta grave
Psicosi
Disturbo della personalità
Mancanza di giudizio
Disturbi della coscienza
Grave trauma psicologico

7.2.4 CONTRAINDICATIONS HATA YOGA

Controindicazioni relative

Difficoltà respiratorie nelle vie respiratorie superiori e inferiori
Ogni posizione yoga ha le controindicazioni, per esempio:
Debolezza delle articolazioni
Mestruazioni, Gravidanza
Reflusso
Equilibrioedisturbi di coordinamento

8 RISORSE SPECIFICHE DEL METODO

Il terapeuta complementare, il terapeuta generale Terapia ayurvedica:

- Conosce l'uso, l'effetto e i limiti dei vari metodi di trattamento e degli ausili terapeutici (olio, polveri, paste) nell'ambito delle sue competenze
- Accompagna i clienti orientati al processo nell'attuazione delle istruzioni terapeutiche nella vita quotidiana del loro specifico ambiente sociale e professionale e supporta così il processo olistico di consapevolezza e guarigione per la regolazione del fisico, forze mentali ed emotive
- Può trasmettere altre raccomandazioni dal campo correlato ayurveda di *yoga* (Hatha Yoga, Pranayama, Meditazione) in modo libero e non dogmatico, che accompagna la terapia e supporta il processo di consapevolezza.
- Accompagna il processo del cliente orientato all'attuazione delle istruzioni terapeutiche nella vita quotidiana del suo specifico ambiente sociale e professionale

La descrizione delle risorse specifiche del metodo riportate di seguito si basa sui seguenti criteri:

- Modello d'azione IPRE (informare, pianificare/decidere, realizzare, valutare)
- Conoscenza, Abilità, Atteggiamenti
- Approcci di trattamento della terapia Ayurveda

8.1 AYURVEDA FONDAMENTALE

Le seguenti nozioni di base sono i prerequisiti per tutti i seguenti competenze e pertanto non sono più specificamente elencate.

- Storia

- Filosofia di Ayurveda (*padarta vijnana*)
- Anatomia di Ayurveda (*rachana sarira*)
- Anatomia energetica di Ayurveda
- Fisiologia di Ayurveda (*kriya sarira*)
- Nozioni di base di Patofisiologia di Ayurveda (*vikriti*)
- Concetti terapeutici e forme di terapia di Ayurveda (*cikitsa*)
- Trattamenti manuali di Ayurveda
- Dottrina nutrizionale di Ayurveda (*ahara*)
- Terapia di igiene della vita di Ayurveda (*svasthavrtta*)
- Psicologia di Ayurveda (*manovijnana*)

8.2 INDAGINE AYURVEDICA DEI RISULTATI

Il terapeuta complementare, il terapeuta generale terapia ayurvedica, effettua un'indagine basata su

- le basi e le conoscenze specifiche (ad es. in sintomatologia) di Ayurveda
- una storia dettagliata secondo Ayurveda
- Osservazione e indagine secondo i principi ayurvedici

che gli dà una comprensione olistica della salute e della situazione di vita del cliente.

Un questionario dettagliato garantisce l'indagine ayurvedica mirata basata sulla sintomatologia ayurvedica. Questo viene fatto previa consultazione con il cliente e tramite evt. ha verificato altri risultati disponibili.

anamnesi, osservazione ed esame nella terapia Ayurveda sono utilizzati per

- Identificazione
 - di disturbi patofisiologici: accumulo di *doshas Vata, Pitta, Kapha (vikriti)*
 - accumulo di intermedi metabolici
- provvigione
 - la costituzione di base (*prakriti*)
 - della costituzione spirituale-anima (*sattva*)
- Valutazione
 - potere digestivo (*agni*)

Analisi della digestione, delle escrezioni, dell'appetito, delle esigenze di sonno e della qualità, della circolazione sanguigna, della termoregolazione, della resistenza fisica, della resilienza mentale, della consistenza e della qualità dei tessuti (compresi capelli e unghie), fisico, forma, colore e topping della lingua, impulso così come vari sintomi consentono la determinazione degli aspetti menzionati.

8.2.1 CONOSCENZA - INDAGINE AYURVEDICA

- Conosce i criteri ayurvedici per la determinazione della costituzione di base (*prakriti*) e la costituzione spirituale-anima (*sattva*)
- Ha la comprensione di base della sintomatologia ayurvedica e la fisiopatologia (*vikriti*)
- Sa come i questionari vengono sviluppati, utilizzati e interpretati
 - Sa come comunicare con un cliente che non ha familiarità con le basi di Ayurveda o la sua terminologia

8.2.2 COMPETENZE - VALUTAZIONE AYURVEDICA

- Rende l'anamnesi (malattie attuali e passate, storia familiare, sintomi dettagliati dei disturbi attuali, diagnosi e farmaci medici scolastici esistenti, abitudini di vita in cl. dieta, attività, ambiente professionale e sociale)
- Fornisce al cliente una comprensione delle istruzioni dettagliate nel processo di anamnesi
- Osservato con attenzione e precisione per quanto riguarda i criteri di osservazione ayurvedici
- Esegue l'esame della lingua e, facoltativamente, l'esame dell'impulso
- identifica i disturbi fisiologici o i disturbi dosha in base ai sintomi (*vikriti*)
- Determina la costituzione di base ayurvedica (*prakriti*) e la costituzione spirituale-anima (*sattva*).

8.3 PIANIFICAZIONE ED ESECUZIONE DELLA TERAPIA - TRATTAMENTI MANUALI

I trattamenti manuali ayurvedici vengono eseguiti a secco, con olio, polveri, paste o guanti di seta, a seconda dell'indicazione. Non solo l'esecuzione tecnica è importante, ma anche la postura interiore e l'atteggiamento mentale del terapeuta.

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare Ayurveda therapy elabora un piano di trattamento per i trattamenti manuali e li svolge sulla base di una storia dettagliata, osservazione, esame, cause, sintomi e disturbi pathophysiological (*vikriti*). L'obiettivo è dissipare le informazioni patologiche nel corpo, bilanciare il *doshas* e aumentare la resilienza e la resilienza del cliente. Vengono presi in considerazione i fattori temporali (stagione, età).

8.3.1 CONOSCENZA - TRATTAMENTI MANUALI

- Conosce l'anatomia energetica ayurvedica di punti vitali (*marma*), tracce di energia (*nadhi*) e centri energetici (*chakra*)
- Conosce e ha un repertorio di trattamenti manuali classici della terapia Ayurveda (vedi 6.2.2.1) e li applica secondo le loro indicazioni classiche e controindicazioni (vedi 7.2)
- Conosce la classificazione sei volte dei metodi terapeutici (*tarpana, apatarpana* con tre sottovoci ciascuno)
- Conosce l'approccio terapeutico correlato a *dosha*
- Conosce l'effetto, le indicazioni e le controindicazioni dei trattamenti manuali
- Conosce trattamenti di riduzione dei tessuti (*apa-tarpana*) e trattamenti di costruzione dei tessuti (*tarpana*)
- Conosce le tecniche di base e i movimenti dei trattamenti manuali Ayurveda
- Conosce l'anatomia energetica ayurvedica in dettaglio (*marma, nadhi, chakra*)
- Conosce gli oli di base per i trattamenti manuali della terapia Ayurveda con i corrispondenti effetti *dosha*
- Conosce le procedure e l'esecuzione di trattamenti con olio per tutto il corpo (*abhyanga*) così come trattamenti parziali del corpo come la testa (*mukhabhyanga*), la schiena (*pristabhyanga*) e i trattamenti per i piedi (*padabhyanga*)
- Conosce la tecnica e l'esecuzione del trattamento secco e oleoso energetico di tutto il corpo dei punti vitali (*mardana*)
- Conosce la tecnica e l'esecuzione dell'abrasione in polvere secca e oleosa (*udvarthana snigdha/ruksha*)
- Conosce la tecnica e il processo di trattamento del trattamento dei guanti di seta (*garshana*)

- Conosce la tecnica e il trattamento del trattamento ol di tutto il corpo per i bambini e i bambini (*pushtikara tirumu*)
- Conosce la tecnica e il trattamento del trattamento del piede con il grasso di burro (*kansu*)
Conosce il trattamento del vapore di tutto il corpo (*bhashpa-sveda*):esecuzione, applicazione, caratteristica di un trattamento di successo, inadeguato, incl. complicazioni e contromisure

8.3.2 COMPETENZE - TRATTAMENTI MANUALI

- Sviluppa un piano terapeutico per correggere i disturbi fisiologici, promuovere l'escrezione di prodotti di degradazione metabolica, terapia individuale correlata ai sintomi e ripristinare l'equilibrio fisiologico-energetico
 - Allinea il ritmo e la qualità energetica del trattamento in base ai singoli disturbi patofisiologici e all'intenzione terapeutica
 - Se indicizzate all'interno di una sequenza di trattamento, eseguire più applicazioni contemporaneamente o in sequenza
 - Crea la strategia terapeutica e la basa sulle basi di Ayurveda
 - Osservare l'elusione delle cause (*nidana-parivarjana*)
 - Esegue i trattamenti manuali in modo professionale in base alle limitazioni e alle esigenze del cliente
 - Imposta l'intensità della pressione, il ritmo e la durata secondo i principi ayurvedici
 - Rileva i sintomi e i segni di un'esecuzione riuscita, carente o eccessiva
 - Rileva le complicazioni e applica le contromisure necessarie
- Rileva le emergenze e avvia le fasi appropriate

8.4 PIANIFICAZIONE E REALIZZAZIONE DELLA TERAPIA, CONSULENZA TERAPEUTICA, NUTRIZIONE E IGIENE DELLA VITA

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare Terapia ayurvedica crea un piano nutrizionale e fornisce istruzioni dietetiche sulla base della

Conoscenza del modo in cui le bevande e gli alimenti funzionano sul corpo in conformità con i principi ayurvedici
Raccolta e diagnosi dei risultati ayurvedici nel cliente

Il Terapeuta Complementare, il Terapeuta Complementare Terapia Ayurvedica

- effettua un'analisi dettagliata delle abitudini di vita e di alimentazione (routine quotidiana, attività, dieta e sonno) nell'ambito dell'indagine.
- crea un piano d'ordine con
 - raccomandazioni comportamentali generali
 - Misure di routine giornaliere
 Uno stile di vita sano in base alle stagioni
 - Regole dietetiche generali
 - Raccomandazioni per uno stile di vita etico
 Modifica della cattiva condotta generale e delle abitudini alimentari sbagliate, che contribuisce alla promozione della salute, al mantenimento della salute e all'equilibrio mentale-anima.

8.4.1 CONOSCENZA - NUTRIZIONE

- Conosce il principio ayurvedico di somiglianza e diversità (*samanya vishesh siddhant*), che descrive l'influenza delle sostanze (cibo) sull'organismo e la sua applicazione terapeutica nella prescrizione alimentare
- Conosce l'effetto dei sapori (*rasa*), le qualità (*guna*), l'effetto (*virya*), la post-digestione (*vipaka*) e l'effetto specifico (*prabhava*) degli alimenti sui diversi livelli funzionali dell'organismo (*doshas, dhatus, malas, srotas, agni*)
- Conosce la classificazione del cibo secondo i tre *dosha* e le tre *guna* (*Sattva, Rajas, Tamas*)
- Conosce la differenza tra un accumulo e una dieta di riduzione (*tarpana / brmhana – apatarpana/langhana*)
- Conosce l'intolleranza di alcune combinazioni alimentari (*viruddhahara*)
- Conosce i principi ayurvedici generali di una dieta sana (compreso il comportamento durante il mangiare)
- Conosce l'effetto di diversi tipi di preparazione (*karan*) di cibo e può preparare ricette semplici da soli
- Conosce l'influenza del giorno e della stagione, clima, età e stato di salute sulla forza digestiva e metabolismo
- Conosce la grande importanza della forza digestiva individuale e delle prestazioni metaboliche diversi stati funzionali di *agni* per il mantenimento della salute
- Conosce i risultati di una dieta vegetariana e conosce l'importanza degli alimenti biologici (senza inquinanti e senza ingegneria genetica)
- Conosce l'effetto delle spezie e degli alimenti speciali
- Conosce i principi di base di altri insegnamenti e diete alimentari comuni

8.4.2 CONOSCENZA - IGIENE

- Conosce i concetti ayurvedici per la conservazione della salute e la promozione della salute
- Conosce la scienza della salute ayurvedica (*svasthavritta*) e la sua attuazione
- Conosce le misure quotidiane di routine (*dinacarya*)
- Conosce la regolazione dei bisogni fisiologici (*avegadhara*)
- Conosce lo stile di vita sano secondo le stagioni (*rtucarya*)
- Conosce lo stile di vita etico (*acara*)

8.4.3 COMPETENZE - NUTRIZIONE

- Stima il metodo di lavoro di *agni*, o un Vata, Pitta o Kapha indigestione così come lo slugging del corpo (*ama*)
- Seleziona il cibo (combinazioni) e i metodi di preparazione per il cliente al fine di rafforzare generalmente il suo potere digestivo e/o per compensare disturbi specifici e/o per il mantenimento della salute
- Crea un piano di dieta individuale basato sulla valutazione, che tiene adeguatamente conto del disordine attuale, costituzione, stagione, età, forza digestiva, intolleranze e allergie, orari dei pasti legati al lavoro, ecc.
- Crea un piano con regole dietetiche generali e personalizzate e linee guida di preparazione in cui gli alimenti e le spezie sono abbinati per correggere disturbi fisici e mentali

- Fornisce al cliente le raccomandazioni dietetiche in modo semplice e comprensibile, utilizzando il minor numero possibile di termini ayurvedici sconosciuti al cliente
- Motiva il cliente per la necessità di un cambiamento dietetico
- Rende il cliente accettabile suggerimenti dietetici alternativi se alcune raccomandazioni sono difficili da implementare o resistere alle preferenze di gusto del cliente e abitudini alimentari
- Discutere la salute, il piano nutrizionale e le modifiche con il cliente e adattare il piano alle circostanze della vita

8.4.4 COMPETENZE IGIENICO-SANITARIE

- Valuta l'igiene della vita del cliente nel suo ambiente professionale e sociale
- Crea un piano di consulenza basato su disturbi patofisiologici e condizioni di vita individuali, tenendo conto
 - Terapia dell'ordine
 - routine quotidiana (*dinacharya*)
 - Stili di vita stagionali (*rtucarya*)
(Vedere 6.2.2.2 per i dettagli)
- Fornisce istruzioni per i cambiamenti di igiene in base alla conoscenza di *svasthavrtta*, *dinacarya* e *rtucarya*

Fornisce consigli pratici per l'implementazione nella vita di tutti i giorni

8.5 PIANIFICAZIONE ED ESECUZIONE DELLA TERAPIA - SUPPORTO MENTALE E SPIRITUALE

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare Ayurveda terapia, crea un piano strategico per il supporto mentale-anima con l'obiettivo di trasmettere al cliente la conoscenza dei suoi processi mentali e mentali, punti di forza, debolezze, esigenze così come i mezzi per attivare le sue risorse.

Tu, lui accompagna

- Clienti senza malattie psicologiche in una crisi di vita, in un processo di trasformazione o per lo sviluppo della personalità
- Pazienti con lievi malattie psicologiche senza disturbi di coscienza in parallelo con un trattamento psicologico o psichiatrico

8.5.1 CONOSCENZA - ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE-EMOTIVO

- Conosce i fondamenti filosofici di *Samkhya* e *Yoga*
- Conosce i diversi strati di strutture mentali-soul negli esseri umani
- Conosce le cause generali di compromissione dell'equilibrio mentale-anima
- Conosce l'influenza dell'ora del giorno e della stagione, il clima, l'età e lo stato di salute sull'equilibrio mentale-anima
- Conosce misure ayurvediche per mantenere e ripristinare l'equilibrio mentale-anima
- Conosce il modo in cui lo yoga (*hatha yoga*, *pranayama* e meditazione) lavora sull'equilibrio mentale-anima

8.5.2 CONOSCENZA - CAPACITÀ DI ACCOMPAGNAMENTO MENTALE-EMOTIVO – ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE-EMOTIVO

- Acquisire una comprensione della condizione mentale-anima del cliente in tutta la sua impostazione attraverso l'ascolto attivo e l'interrogatorio
- Definisce una strategia che soddisfi le esigenze del sostegno spirituale-anima
- Invia al cliente la comprensione della sua costituzione spirituale-anima e dei suoi meccanismi dal punto di vista ayurvedico, così come i mezzi adattati individualmente per ripristinare l'equilibrio mentale-anima
- Accompagna il cliente con una conversazione orientata alla soluzione attraverso situazioni di crisi o processi di trasformazione, grazie a un supporto e consigli mentali e di supporto adeguati individualmente
- Promuove lo sviluppo della personalità e della coscienza del cliente trasmettendo i principi spirituali e spirituali di base ayurvedici e sostenendo la loro attuazione pratica nella vita di tutti i giorni
- Motiva il cliente a contribuire con le proprie osservazioni, dubbi e domande a sostegno del processo terapeutico
- Promuove l'auto-responsabilità del cliente sulla strada verso un nuovo modo di vivere e l'atteggiamento mentale-anima
- Lo supporta nel superare la resistenza interna, i modelli comportamentali distruttivi e la mancanza di motivazione
Attira l'attenzione del cliente su nuove possibilità nel trattare con se stesso, l'ambiente familiare e professionale, situazioni stressanti, ecc.

8.6 PIANIFICAZIONE ED ESECUZIONE DELLA TERAPIA - YOGA

Applica Hatha yoga, esercizi di respirazione (*pranayama*) e meditazione come parte delle sue abilità e, se del caso, si riferisce i clienti a specialisti in questi campi.

8.6.1 Conoscenza - YOGA

- Conosce diverse forme di Hatha yoga, esercizi di respirazione e meditazione
- Conosce le indicazioni generali e le controindicazioni

8.6.2 Abilità - YOGA

- Eseguire semplici esercizi in Hatha Yoga, Esercizi di respirazione e Meditazione
- Utilizza esercizi per soddisfare le esigenze terapeutiche e le possibilità del cliente nel campo dell'igiene e del supporto mentale-anima
- Invia gli esercizi mostrandoli e controllando l'esecuzione del cliente
Stima se un approfondimento in Hatha Yoga, Esercizi di respirazione e Meditazione con uno Specialista può aiutare il Cliente

8.7 PROCESSO DI TERAPIA DI VALUTAZIONE

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare Ayurveda terapia valuta i piani di trattamento dei clienti con consapevolezza critica sulla base di un esame dettagliato degli effetti della terapia e conformità, sulla base di osservazione, indagine, cause, sintomi e disturbi patofisiologici (*vikriti*).

8.7.1 CONOSCENZA - VALUTAZIONE

- Conosce le basi della fisiopatologia ayurvedica e della sintomatologia
- Ha una comprensione di base della sistematica della terapia Ayurveda (*trisutra-Ayurveda*)

- Conosce l'effetto, le indicazioni e le controindicazioni delle terapie
- Conosce i limiti della terapia Ayurveda e le possibilità della medicina Ayurveda
- È informato sulle terapie conduttive (*shodhana*); scarico esterno (*bahih-parimarjana*), scarico interno (*antah-parimarjana*)

8.7.2 COMPETENZE - VALUTAZIONE

- Valuta il successo o il fallimento di una strategia terapeutica e la stabilisce
- Integra conoscenze e osservazioni in un processo di valutazione olistica
- Risponde in modo flessibile e tempestivo
- Osservare l'elusione delle cause (*nidana-parivarjana*)

8.8 ADATTAMENTO DEL PROCESSO TERAPEUTICO

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare terapia ayurvedica adatta con consapevolezza critica i piani di trattamento dei clienti alla valutazione precedente.

8.8.1 ABILITÀ

- Crea la nuova strategia terapeutica aggiornata e la stabilisce
- Osservare l'elusione delle cause (*nidana-parivarjana*)

È in grado di combinare diversi approcci terapeutici in modo significativo e ottimizzare il successo del trattamento alla luce della conoscenza ayurvedica

8.9 ATTEGGIAMENTI E COMPETENZE

Il Terapeuta Complementare, il Terapeuta Complementare Terapia Ayurvedica

- È comprensivo per le difficoltà che un cliente può incontrare
neuen Bezugsrahmen, welcher Ayurveda darstellt
- Comprende il cliente nel suo complesso nel senso di Ayurveda
- Conosce la difficoltà di mettere in pratica un cambiamento di dieta e quindi cerca di rendere il piano di dieta il più semplice possibile
- Comprendere le preferenze individuali e antipatie e non cerca di imporre dogmaticamente una dieta specifica al cliente, ma cerca di integrare questi fattori nel piano di dieta
- È empatico
- È attento
- È preciso
- È tranquillo
- È bilanciato
- È responsabile
- Lavora coscientemente e controlla il suo lavoro
- Può pensare connesso
- Può osservare da vicino

9 POSIZIONAMENTO

La terapia Ayurveda è posizionata all'interno di Ayurveda insieme alla medicina Ayurveda e al benessere Ayurveda – al di fuori del sistema accanto al relativo sistema di conoscenza dello yoga e anche oltre a professioni con nomi specialistici simili come la terapia nutrizionale e il coaching / consulenza.

Il terapeuta complementare, il terapeuta complementare Ayurveda terapia rappresenta uno dei quattro pilastri nel concetto di salute del sistema medico ayurvedico secolare (vedi 3.1 Storia e disseminazione)

Le linee guida dell'OMS per l'istruzione e la formazione professionale in Ayurveda (Benchmarks for Training in Ayurveda, Who 2010) definiscono 3 categorie professionali: Medicina - Terapia - Distribuzione di farmaci

Categoria 1, Tipo I: Il medico ayurvedico senza una laurea in Medicina Convenzionale

Categoria 1, Tipo II: Il medico ayurvedico con studio in medicina convenzionale

Categoria 2, Tipo I: Il terapeuta ayurvedico in terapia manuale (Pancha karma)

Categoria 2, Tipo II: Il terapeuta nutrizionale Ayurveda

Categoria 3: Rimedi Ayurveda - Preparazione e distribuzione

Categoria 1, tipo I corrisponde alla medicina ayurvedica nel profilo professionale di Oda-AM

Categoria 1, Tipo II corrisponde al medico convenzionale con medicina complementare

Formazione aggiuntiva

Categorie 2, tipo I - II corrispondono al terapeuta Ayurveda nel profilo professionale dell'Oda-KT.

La categoria 3 non è ancora rilevante nel campo dell'istruzione e della formazione professionale svizzera.

Con la differenza che la professione Oda-KT può essere praticata in modo indipendente in contrasto con la professione dell'OMS e quindi le competenze in materia di indicazione e applicazione del trattamento manuale sono regolate in modo diverso.

9.1 DIFFERENZIAZIONE AL BENESSERE AYURVEDICO

Il benessere di Ayurveda non è tradizionalmente documentato o praticato, né esiste nelle Linee guida dell'OMS per l'istruzione e la formazione professionale in Ayurveda. Ayurveda-Wellness ha avuto origine da un moderno sviluppo orientato al business, sia nel mondo occidentale che in India.

Le offerte di benessere sono facili da distinguere dalla terapia ayurvedica secondo i seguenti criteri:

- Non è prevista alcuna indagine sui risultati
- Non viene creato alcun piano terapeutico
- Il cliente non riceve consigli terapeutici
- Non viene offerto alcun supporto orientato al processo

9.2 DIFFERENZIAZIONE ALLA MEDICINA AYURVEDICA

La medicina ayurvedica è una disciplina di regolamentazione professionale per un naturopata qualificato a livello federale e corrisponde alla competenza di un medico ayurvedico tradizionale in India (vedi profilo professionale OdA AM, in particolare il documento di risorse Medicina Ayurveda).

Nella terapia Ayurveda, al contrario della medicina Ayurveda,

- Il terapeuta non fa una diagnosi medica ayurvedica, ma un'indagine terapeutica dei risultati
- Non prescrive cure, ma si basa su nutrizione, igiene e sostegno spirituale
- Pratica i trattamenti manuali orientati individualmente senza l'uso di rimedi applicati esternamente
- Non pratica metodi invasivi

I trattamenti Ayurveda invasivi sono:

- Procedure di espulsione (vomito terapeutico, disenteria, clisteri, trattamenti respiratori superiori, salasso)
- Trattamenti all'orecchio, all'occhio, all'ano, alla vagina

9.3 DEMARCAZIONE ALLO YOGA

Il concetto di terapia di Ayurveda include anche contenuti dal sistema di conoscenza dello yoga, come hatha yoga, pranayama e meditazione. I principi di questo sistema di conoscenza sono insegnati all'interno dei terapisti ayurvedici, ma costituiscono solo una piccola parte e vengono applicati nel quadro dell'igiene della vita e del sostegno spirituale. Il terapeuta di Ayurveda è autorizzato a insegnare semplici istruzioni ed esercizi (semplici esercizi di respirazione, semplice stretching e diffrazione, che non occupano troppo la colonna vertebrale), ma dovrebbe fornire al cliente un Gli specialisti di yoga si riferiscono.

9.4 DIFFERENZIAZIONE DALLA TERAPIA NUTRIZIONALE

La nutrizione ayurvedica, che include una teoria differenziata delle spezie, è stata parte integrante di tutta la terapia ayurvedica e il trattamento medico fin dai tempi antichi, e differisce da altre terapie nutrizionali come segue:

- Ogni alimento mangia qualità specifiche in Ayurveda (*guna*), attributi (*gurvadi guna*), principifunzionali (*dosha*) esapori (*rasa*), che ne determinano l'effetto e il ruolo nell'organismo
- Nella terapia nutrizionale ayurvedica, ogni alimento e spezie indicato ha un effetto terapeutico (in termini di riduzione dei principi funzionali accumulati Vata, Pitta e Kapha, nonché per quanto riguarda il rafforzamento del fuoco digestivo) e ogni alimenti controindicati hanno effetti opposti di miglioramento delle interferenze
- Quantità e ritmo dei pasti, così come la scelta e l'ordine degli alimenti indicati per i pasti specifici svolgono un ruolo terapeutico in Ayurveda
- Combinazioni errate di alimenti possono essere identificate come cause di malattia

9.5 DEMARCAZIONE AL COACHING / CONSULENZA

Nella terapia Ayurveda, i consigli terapeutici in nutrizione e igiene, nonché il supporto mentale-anima sono aspetti di trattamento centrali e complementari nel processo di terapia olistica.

Consigli su nutrizione e igiene è sull'insegnamento dei principi terapeutici, consigli e piani di trattamento, e il coaching è di sostenere l'attuazione pratica.

Nell'accompagnamento spirituale-anima, vengono trasmessi i principi della filosofia ayurvedica e i suggerimenti per i cambiamenti comportamentali. Il coaching serve l'attuazione pratica di auto-osservazione e cambiamenti comportamentali nel processo terapeutico.

Ciò dimostra che gli aspetti della consulenza e del coaching in Ayurveda sono compresi solo in termini di contenuto terapeutico e implementazione pratica e quindi non vi è alcuna sovrapposizione con altre professioni nel settore della consulenza e del coaching.

10 STRUTTURA E PORTATA DELLA PARTE SPECIFICA DEL METODO DELLA FORMAZIONE KT

La formazione come terapeuta complementare, come terapeuta complementare Terapia Ayurveda richiede almeno 1250 ore di apprendimento nella terapia Ayurveda, compresi i controlli di apprendimento e gli esami intermedi, oltre 3 anni di formazione.

Nel loro corso di formazione, le scuole determinano il peso nelle aree delle basi ayurvediche, trattamenti manuali, consulenza terapeutica (nutrizione e igiene) e supporto dell'anima mentale.