

REGOLAMENTO ORGANICO DEL SETTORE AYURVEDA E YOGA DELLA FEDIKA/CSEN

DISPOSIZIONI GENERALI

1. Il settore Ayurveda e Yoga si dividerà in due corsi separati:

Per istruttori e aiutanti istruttori (coloro che sono interessati all'insegnamento e alla divulgazione dell'Ayurveda e dello Yoga).

Per allievi (coloro che non sono interessati all'insegnamento, ma si interessano all'Ayurveda e allo Yoga solo a scopo personale).

2. Per poter svolgere attività federale tutti gli atleti devono essere regolarmente tesserati per l'anno in corso. Le richieste di tesseramento devono essere redatte su apposita modulistica ed accompagnate dalla relativa quota annuale di iscrizione. Il tesseramento dovrà essere rinnovato annualmente. La tessera federale costituisce, nell'ambito federale, documento di riconoscimento a tutti gli effetti.

3. Il corso per allievi è aperto a tutti senza distinzioni di età, sesso e nazionalità.

4. I corsi per tecnici sono aperti a coloro che hanno compiuto i 18 anni in su.

5. Il corso per allievi prevede due possibilità, una introduce in un percorso formativo strutturato su 9 livelli ed un 10° che corrisponde all'apprendista istruttore. Non potranno essere effettuati più di due passaggi di livelli l'anno. L'altra possibilità del corso non prevede percorso formativo, ma solo ricreativo. La scelta del percorso è a discrezione dell'utenza.

6. Ogni atleta potrà in qualsiasi momento richiedere alla Segreteria Generale il trasferimento ad altra Società associata alla FEDIKA motivando le sue ragioni: il trasferimento sarà valido dopo l'autorizzazione dei competenti Organi Federali.

7. Gli atleti tesserati FEDIKA, oltre agli obblighi previsti dallo Statuto, dai regolamenti federali e dalle norme tecniche, hanno l'obbligo:

- Di sottoporsi ad annuale visita medica, di rispettare le decisioni prese dagli Organi Federali;
- Di non avvalersi degli organi di stampa o di mezzi di pubblica informazione per muovere critiche o censure in termini irrispettosi agli organi federali e alle persone che li rappresentano;
- Di presentare gli eventuali reclami o ricorsi sempre tramite la società di appartenenza nei casi e nei modi previsti.

SANZIONI DISCIPLINARI

1. La violazione delle Norme Federali da parte dei tesserati è passibile delle sanzioni disciplinari previste dalla Federazione.
2. La severità delle sanzioni dovrà essere commisurata alla gravità delle infrazioni commesse in base a risultanze degli atti ufficiali o a seguito di apposita istruttoria.

CORSI PER TECNICI FEDIKA-CSEN

1. I livelli dei tecnici sono in linea con quelli della FEDIKA-CSEN: l'istruttore di 1° livello (durata del corso 45 ore) può insegnare a degli allievi, ma sotto la supervisione del capo istruttore prima e dopo, eventualmente, dell'istruttore di 2° livello. L'istruttore di 2° livello (durata del corso 45 ore) può istruire degli allievi aprendo dei corsi. Per questi due livelli sono obbligatorie delle ore di aggiornamento mensili da definire con il capo istruttore. L'istruttore di 3° livello (durata del corso 45 ore), corrispondente al grado di full Instructor, disponendo di maggiori informazioni, è nella condizione di istruire ad un livello più completo gli allievi aprendo più corsi, aggiornare gli istruttori di 1° e 2° livello su determinate tematiche decise dal capo istruttore, organizzare stage e seminari.

Il percorso di formazione dell'istruttore è coronato da un diploma di qualifica di Istruttore in Yoga ayurvedico - 1°, 2° e 3° livello.

Oltre al percorsi di formazione istruttori di 1°, 2° e 3° livello, è stato introdotto all'interno del settore Yoga e Ayurveda un ulteriore percorso formativo relativo alla figura di aiutante istruttore. Il corso per aiutante istruttore durerà 20 ore, sono previsti due esami intermedi e uno finale e al termine del corso verrà rilasciato un diploma di qualifica che abilita l'individuo a collaborare con l'istruttore e a coadiuvarlo nell'insegnamento durante i corsi.

Per accedere al corso di formazione per istruttore e aiutante istruttore è necessario un colloquio iniziale con il capo istruttore per valutare l'idoneità o meno al corso. Potrebbe rivelarsi necessario per qualcuno che si avvicina all'argomento per la prima volta o che comunque non ha i requisiti necessari, frequentare per un determinato periodo di tempo il corso per allievi.

Il diploma di qualifica per istruttore viene rilasciato previo il superamento di quattro esami intermedi al corso e al quinto esame finale. Gli esami consistono in questionari, interrogazioni e dimostrazioni pratiche.

2. I Tecnici sono tenuti ad osservare i Regolamenti e le Norme Federali.
3. Solo i Tecnici regolarmente inquadrati sono autorizzati ad esercitare l'insegnamento dell'Ayurveda e dello Yoga FEDIKA-CSEN.
4. Tutti gli Insegnanti Tecnici dovranno rinnovare annualmente il tesseramento.
5. Gli Insegnanti Tecnici possono prestare la loro opera presso le Associazioni affiliate FEDIKA o con enti convenzionati.

6. Gli Istruttori di 1° livello possono insegnare presso le Associazioni affiliate solo sotto il diretto controllo di un Istruttore 2° liv., Istruttore 3° liv. o il capo istruttore; gli Istruttori 2° liv. e 3° liv. possono insegnare presso Associazioni affiliate: essi potranno prestare la loro opera presso un numero illimitato di Associazioni.

DIPLOMA DI QUALIFICA DI ISTRUTTORE IN YOGA AYURVEDICO FEDIKA-CSEN

1° livello (45 ore)

- Fondamenti di filosofia ayurvedica con i suoi quattro obiettivi: Dharma (Legge Divina), Artha (corretta gestione degli attaccamenti terreni secondo una visione ayurvedica), Kama (corretta canalizzazione del desiderio secondo una visione ayurvedica), Moksha (liberazione spirituale).
- Natura preventiva della medicina ayurvedica.
- Introduzione all'organismo umano secondo lo studio dell'anatomia (sharira rachana) e della fisiologia (sharira kriya) ayurvediche: guna (qualità), dosha (umori bioenergetici), upadosha (i 15 umori secondari), dhatu (tessuti), upadhatu (tessuti secondari), shrotas (canali circolatori), mala (prodotti di scarto), i 13 agni (fuochi metabolici) ecc.
- Studio degli attributi degli alimenti (dravyagunashastra)
- Concezione di patogenesi ayurvedica, dall'accumulo di ama (tossine metaboliche) alla manifestazione della malattia (roga) come conseguenza del mancato rispetto dei propri ritmi.
- Acquisizione delle competenze per riconoscere la propria e l'altrui struttura psico-fisica (prakriti o prakruti) secondo le tipologie di base individuali in ayurveda.
- Studio della dietetica ayurvedica (annapanavidhi) e sua applicazione pratica in funzione della propria costituzione.
- Comportamenti da rispettare in base alla propria costituzione ayurvedica per favorire la salute del corpo e l'equilibrio emotivo e mentale: dinacharya (corretta condotta quotidiana), ritucharya (corretta condotta stagionale), sadvritta (corretto comportamento spirituale in armonia con il proprio essere).
- Introduzione alle nadi (canali sottili attraverso cui scorre il prana o energia vitale), cakra (centri energetici dei corpi sottili dell'uomo), kosha (corpi sottili) e kundalini (potenziale energetico individuale).
- Fondamenti di anatomia tradizionale.
- Fondamenti di fisiologia tradizionale.
- Cicli biologici.
- Fondamenti di sanscrito.
- Introduzione ai 4 Veda (i 4 testi di base di tutta la filosofia hindu).
- Storia dell'ayurveda, dello yoga e della tradizione hindu di cui fanno parte.
- La Creazione secondo l'ayurveda (i 26 tattva).
- Studio e analisi di alcune parti dei principali testi hindu sullo yoga (Yoga darshana, Hatha yoga pradiipika, Shiva samhita, Gheranda samhita).
- Asthanga yoga (gli 8 mezzi dello yoga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi).
- Capacità di padroneggiare alcune asana di base.
- Introduzione al Mantra yoga.
- Approfondimento dei maggiori testi tradizionali sullo Yoga (gli stessi affrontati nella prima parte del corso).

- Studio di alcuni testi più o meno recenti consigliati dal capo istruttore.
- Studio approfondito di tutta la simbologia dei sette cakra principali.
- Studio approfondito dei panchamahakosha (i 5 involucri).
- Studio dei 6 Darshana (le 6 filosofie ortodosse hindu, di cui lo yoga fa parte).
- Studio dei 4 Upaveda (i 4 Veda secondari).
- Studio dei 6 Vedanga (i 6 testi ausiliari ai Veda).
- Approfondimento del concetto di kundalini, pingala nadi, ida nadi e sushumna nadi.
- Studio di 20 malattie vata, 10 pitta e 5 kapha secondo i testi tradizionali ayurvedici.
- Studio dei punti marma, collocazione nel corpo fisico (annamayakosha), funzione e memorizzazione del loro nome originale in sanscrito.
- Corrispondenza tra i punti marma a livello dell'involucro energetico (pranomayakosha), gli stati emotivi e mentali (manomayakosha) e l'involucro mentale superiore (vijnanamayakosha).
- Squilibri legati al non rispetto della propria costituzione e dei differenti cicli e come questi squilibri vengono rilevati attraverso l'analisi dei punti marma studiati.
- Corrispondenza tra i punti marma e differenti tessuti e apparati (livello iniziale).
- Punti marma legati a vata dosha, a pitta dosha e a kapha dosha.
- Punti marma legati ai Panchamahabhuta (i 5 grandi elementi): akasha (etere), vayu (aria), tejas (fuoco), apas (acqua), prithvi (terra).
- Punti marma e organi corrispondenti (livello iniziale).
- Punti marma e i sette cakra.
- Assimilazione teorico-pratica del cakra-shuddi (esercizio di ripulitura dei centri a livello eterico).
- Assimilazione teorico-pratica del nadi-shuddi (esercizio preparatorio di ripulitura delle nadi principali a livello eterico).
- Assimilazione teorico-pratica dei pawanmuktasana (esercizi di ripulitura dalle tossine che vengono accumulate nelle maggiori articolazioni del corpo, esercizi preparatori alle asana).
- Approfondimento dello swara yoga (lo yoga del respiro).
- Assimilazione teorico-pratica del nadishodana pranayama stadio 1, stadio 2 e stadio 3 (potente purificazione delle nadi attraverso esercizi di respirazione).
- Assimilazione teorico-pratica di alcune tra le principali asana meditative (padmasana, siddhasana ecc.).
- Assimilazione teorico-pratica del surya bheda pranayama (respiro solare) e del chandra bheda pranayama (respiro lunare).
- Preparazione al bhastrika pranayama e ad altre forme di pranayama avanzate.
- Assimilazione teorico-pratica del pranava (forma meditativa che include la concentrazione sul mantra OM attraverso delle respirazioni specifiche).
- Asana e pranayama per riequilibrare il vata dosha stadio 1.
- Asana e pranayama per riequilibrare il pitta dosha stadio 1.
- Asana e pranayama per riequilibrare il kapha dosha stadio 1.
- Studio e memorizzazione di alcuni mantra da associare alle asana ed ai pranayama studiati per potenziare il riequilibrio di ogni dosha stadio 1.
- Oli veicolanti per il trattamento dei tridosha.
- Maithuna abhyangam (massaggio ayurvedico di coppia).
- La Scienza dei Mantra livello base
- Tutti gli esercizi preparatori, tutte le asana e tutti i pranayama studiati e praticati devono essere conosciuti e nominati con i loro nomi originali in sanscrito.

DIPLOMA DI QUALIFICA DI ISTRUTTORE IN YOGA AYURVEDICO FEDIKA-CSEN

2° livello (45 ore)

Con complemento di Aushadi (studio ayurvedico delle piante)

- Qualifica di operatore in YOGA AYURVEDICO – 1° livello FEDIKA-CSEN.
- Studio approfondito dei testi Shat Cakra Nirupana Tantra e Yoga Kundalini Upanishad.
- Approfondimento dei tre aspetti della kundalini (cit kundalini, shakti kundalini e prana kundalini).
- Introduzione ai punti marma e alle 14 nadi principali.
- Corrispondenza tra i punti marma e differenti tessuti e apparati (livello avanzato).
- Punti marma e organi corrispondenti (livello avanzato).
- Approfondimento dei collegamenti tra i punti marma ed alcune nadi fondamentali collegate agli organi.
- Spiegazione dei processi attraverso i quali il manomayakosha (involucro mentale) condiziona il flusso di prana dei punti marma.
- Studio di 40 malattie vata, 20 malattie pitta e 10 malattia kapha secondo i testi tradizionali ayurvedici.
- Assimilazione teorico-pratica del nadishodana pranayama stadio 4.
- Assimilazione teorico-pratica delle asana meditative di medio livello (simhasana, bhadrasana, suptavajirasana, sashankasana, pranamasana, ushtrasana, pascimottanasana ecc).
- Assimilazione teorico-pratica di alcune forme di pranayama di medio livello: bramhari pranayama, bhastrika pranayama, kapalabhati pranayama, shitkari pranayama ecc.
- Introduzione ai bandha.
- Introduzione ai mudra.
- Bij mantra stadio 1 (funzione e pratica).
- Asana e pranayama per riequilibrare il vata dosha stadio 2.
- Asana e pranayama per riequilibrare il pitta dosha stadio 2.
- Asana e pranayama per riequilibrare il kapha dosha stadio 2.
- Studio e memorizzazione di alcuni mantra da associare alle asana ed ai pranayama studiati per potenziare il riequilibrio di ogni dosha stadio 2.
- Assimilazione pratica del nadi pariksha, metodo diagnostico del polso tipicamente ayurvedico.
- Studio della prima parte monografica delle maggiori piante studiate in ayurveda (aushadi).
- La Scienza dei Mantra livello intermedio.
- Tutti gli esercizi preparatori, tutte le asana e tutti i pranayama studiati e praticati devono essere conosciuti e nominati con i loro nomi originali in sanscrito.

DIPLOMA DI QUALIFICA DI ISTRUTTORE IN YOGA AYURVEDICO FEDIKA-CSEN

3° livello (45 ore)

Con complemento di Aushadi (studio ayurvedico delle piante)

- Qualifica di operatore in YOGA AYURVEDICO – 2° livello FEDIKA-CSEN.
- Approfondimento di alcuni punti marma e delle 14 nadi principali.
- Legami tra nadi, punti marma e Vijnanamayakosha (involucro mentale superiore)
- Assimilazione delle asana meditative di livello avanzato: urdhwa padmasana, padma sarvangasana, santulana parvatasana, vatayanasana, pada angushtasana, kurmasana, mula bandhasana, gorakshasana ecc.
- Assimilazione teorico-pratica delle forme avanzate di pranayama: murchha pranayama, ujjayi pranayama, shitali pranayama, perfezionamento del bhastrika pranayama.
- Approfondimento dei bandha: jalandhara bandha, mula bandha, uddiyana bandha, maha bandha.
- Approfondimento dei mudra: jnana mudra, chin mudra, shambavi mudra, nasikagra drishti, akashi mudra, tadaghi mudra, ashwini mudra, kechhari mudra, yoga mudra, prana mudra stadio 1, 2, 3, 4 e 5, viparita karani mudra, vajiroli mudra, yoni mudra, naumukhi mudra, tandan kriya, trataka.
- Assimilazione di alcune pratiche di kriya yoga: pawan sanchalana kriya, bij cakra anusandhana kriya, amrit pan kriya, cakra bedhan kriya, cakra kshetram kriya ecc.
- Bij mantra stadio 2 (funzione e pratica).
- Asana e pranayama per riequilibrare il vata dosha stadio 3.
- Asana e pranayama per riequilibrare il pitta dosha stadio 3.
- Asana e pranayama per riequilibrare il kapha dosha stadio 3.
- Studio e memorizzazione di alcuni mantra da associare alle asana ed ai pranayama studiati per potenziare il riequilibrio di ogni dosha stadio 3.
- Studio della seconda ed ultima parte monografica delle maggiori piante studiate in ayurveda (aushadi).
- La Scienza dei Mantra livello avanzato.
- Tutti gli esercizi preparatori, tutte le asana, tutti i pranayama, i bandha, i mudra e i kriya studiati e praticati devono essere conosciuti e nominati con i loro nomi originali in sanscrito.

È prevista la consegna di materiale didattico ai fini di una maggiore e più veloce assimilazione dei concetti. Sono compresi nelle attività del settore stage, seminari, conferenze, organizzazione di eventi sempre in linea con lo spirito della disciplina insegnata e della Federazione.

MATERIE COMPLEMENTARI AL CORSO TECNICI FEDIKA-CSEN

- 1° LIVELLO - ANATOMIA E BLS (PRIMO SOCCORSO)
- 2° LIVELLO - RESPONSABILITA' CIVILE, ASPETTI LEGALI E ASPETTI FISCALI
- 3° LIVELLO - PSICOLOGIA GENERALE

LE DOCENZE NELLE MATERIE SUDDETTE SARANNO TENUTE RISPETTIVAMENTE DA UN MEDICO, UN LEGALE E UNO PSICOLOGO.

ESAMI PER TECNICI FEDIKA-CSEN

Un Istruttore FEDIKA deve anche conoscere i vari regolamenti sia di settore che della Federazione. Gli esami vengono fatti sia dal capo istruttore che da un dirigente FEDIKA che si occupa della valutazione sia delle materie complementari e sia di cultura generale (tramite quiz a risposta multipla e domande orali).

COSTO CORSI TECNICI FEDIKA-CSEN

- 1° LIVELLO - € 350,00
- 2° LIVELLO - € 450,00
- 3° LIVELLO - € 550,00

CORSI PER ALLIEVI FEDIKA-CSEN

Il corso per allievi di yoga ayurvedico è uno spazio di rilassamento e benessere psico-fisico e si struttura su una parte teorica (legami tra yoga e ayurveda, spiegazione di cosa sono le asana, i diversi pranayama ecc.) e una parte pratica (esercizi preparatori alle asana, asana, esercizi di respirazione ecc.). È un corso il cui obiettivo non è quello di acquisire necessariamente determinate competenze, perché non hanno lo scopo di formare operatori, ma quello di creare delle esperienze rilassanti e riequilibranti. È comunque previsto dal programma federale all'interno del corso un percorso formativo in cui l'allievo dopo appositi esami passa ad un livello successivo per un totale di 9 livelli scanditi da 4 fasi, segue un 10° livello che corrisponde all'apprendista istruttore, oltre il quale vi è l'Istruttore di primo livello. L'allievo può quindi decidere da solo il livello di intensità attraverso cui esperire questi corsi. In entrambi i corsi è necessario munirsi di abiti larghi e comodi e di un asciugamano

CENNI DI YOGA AYURVEDICO

- aree tecniche dei corsi -

L'Abhyangam è un antico trattamento di origine hindu che fonda le sue conoscenze sulla memorizzazione, sul trattamento e sulle reazioni dei punti marma, centri energetici maggiori e minori conosciuti e descritti da migliaia di anni in numerosi testi hindu (Caraka samhita, Sushruta samhita, Shuci veda, Asthanga hridaya, Asthanga samhita, Shat Cakra Nirupana Tantra, ecc.). Marma significa "nascosto", questo perché in realtà la vera collocazione dei punti marma è sui tre corpi più sottili (pranomayakosha, manomayakosha, vijnanamayakosha), le tradizionali zone di riferimento massaggiate sul corpo fisico (annamayakosha) sono semplicemente le superfici corrispondenti nell'organismo; ma i veri

punti marma sono “nascosti” ai 5 sensi. Tradizionalmente i punti fondamentali sono 365, ma quelli più comunemente utilizzati dagli operatori in massaggio ayurvedico sono dai 40 ai 60, di questi 365, 107 sono letali. Sono centri conosciuti fin dall'antichità sia dall'India che dalla Cina e successivamente dal Giappone e sono gli stessi punti vitali che venivano colpiti e traumatizzati nelle maggiori arti marziali più antiche (ci sono teorie sulla morte di Bruce Lee che adducono il suo forte mal di testa prima del decesso ad un colpo proibito di questo genere). Quando vengono colpiti producono serie conseguenze, quando vengono massaggiati correttamente possono guarire l'individuo dai suoi squilibri. Secondo l'ayurveda alla base di qualsiasi tipo di squilibrio organico e funzionale c'è la compromissione di uno o più punti marma. Lo stato patologico (roga) è il risultato di un accumulo eccessivo di tossine (ama) per un cattivo metabolismo dei 13 fuochi metabolici (agni) che porta ad un processo difettoso di scarico dei canali (shrotas) dell'intero organismo il cui risultato è l'intasamento dei punti marma interessati. I sistemi di scarico sono strettamente connessi con i sistemi circolatori che sono 14 (compreso quello mentale, manovahashrotas). I punti nevralgici di questi sistemi circolatori corrispondono ai punti marma. Nel corpo fisico questi centri energetici sono indicati da delle superfici corporee dove si concentrano il maggior numero di stimolazioni sensoriali, motorie e nervose. Quando si verifica un intasamento nei centri pranici corrispondenti a queste zone, tutto l'organismo ne risente, attraverso uno stato patologico dei tridosha, i tre umori bioenergetici inerenti ad ogni individuo (vata, pitta e kapha). L'ayurveda ritiene che l'intasamento tossico di questi punti marma sia il risultato di più cause tra cui, ad esempio, un'alimentazione scorretta, o meglio non corretta per la propria costituzione (prakriti) che è e resterà, secondo l'ayurveda, sempre individuale; oppure per uno squilibrio dei ritmi biologici principali (ritmo di veglia-sonno, ritmo di lavoro-riposo, ritmo di coppia, ritmi stagionali, ecc.). Anche posture e comportamenti fisici abituali ma scorretti portano ad un cattivo scarico di tossine. Sono solo alcuni semplici esempi (l'ayurveda va ben oltre), ma è per tracciare alcune linee di base. L'ayurveda considera inoltre il fattore mente (manas) come una delle principali cause dell'accumulo di tossine nei canali di scarico che poi si riversano in questi centri reagendo sul corpo fisico, anche la mente ha, secondo l'ayurveda, un suo sistema di canali come accennato precedentemente. Ovvero, si ritiene che l'individuo umano sia dotato di più corpi strutturati per analogia uguali, sebbene di densità diversa. Ogni involucro (kosha) da quello fisico a quello spirituale è composto da un sistema di ricezione, un sistema di assimilazione, un sistema di assorbimento, un sistema di metabolizzazione, un sistema di smistamento, un sistema escretorio di scarico, il tutto gestito dai sistemi di canali e i conseguenti punti marma. Questo vale tanto per il corpo fisico (annamayakosha), quanto, ad esempio, per il corpo mentale (manomayakosha). Come le cause di squilibrio e quindi successivamente patologiche, secondo l'ayurveda, sono molteplici, così è anche per i trattamenti di intervento. Si può intervenire con una dieta appropriata, con l'utilizzo di piante appropriate, con dei massaggi appropriati, con degli esercizi yoga appropriati ecc. ma spesso è opportuno intervenire con più approcci insieme. La nota fondamentale comune a tutti i vari sistemi ayurvedici e yoga è che tutti agiscono per riequilibrare i dosha, decongestionare i canali di scarico, riattivare i punti marma per riportare un organismo al suo naturale stato di equilibrio. Nello yoga ayurvedico è d'obbligo (per lo meno all'interno di questo corso) conoscere perfettamente la collocazione e la funzione di tutti i punti marma principali. Perché è in questi punti che si formano i blocchi pranici che stanno alla base degli accumuli di tossine che si trovano nelle zone corrispondenti del corpo. Questi blocchi pranici e quindi all'interno dell'involucro pranico (pranomayakosha) sono, secondo l'ayurveda, il risultato di altrettanti blocchi corrispondenti a livello emotivo e mentale. L'ayurveda insegna che i corpi sottili, in particolare il pranomayakosha e il manomayakosha possono inquinare il corpo fisico qualora i rispettivi sistemi circolatori non funzionino perfettamente, ma insegna anche il

contrario, e cioè che dal corpo fisico l'inquinamento può salire in alto compromettendo la funzionalità dei corpi pranico e mentale. Secondo il concetto più profondo dell'abhyangam si crea un processo a ritroso, si agisce dal basso, i punti marma del corpo fisico, per andare ad agire a livello più sottile. Questo è possibile perché la tradizione ayurvedica insegna che il punto marma e quindi ancor maggiormente il cakra principale, sono punti di contatto attraverso cui i vari corpi si toccano. Ogni punto marma minore è collegato ad altri punti marma di eguale entità i quali a loro volta si dividono in sottogruppi legati a punti marma maggiori, fino ad arrivare ai 7 marma principali che sono conosciuti come i 7 cakra, i quali controllano tutti i punti marma e tutti i corpi da quello mentale superiore a quello fisico denso. I 7 cakra o mahamarma (grandi marma) controllano tutti gli altri punti marma attraverso un sistema piramidale che, partendo da aree specifiche, si suddivide in distretti i quali sono in contatto gli uni con gli altri attraverso determinati canali. La Shiva samhita (testo yoga hindu) sostiene che tali canali a livello sottile (nadi), quindi nel corpo pranico siano 300.000, lo Hatha Yoga Pradipika (altro testo tradizionale hindu) ne cita 72.000. Quanti siano realmente ha poca importanza, quello che interessa ad un operatore ayurvedico è conoscere quelli che collegano i punti marma tra di loro e con i 7 cakra principali. Ogni punto marma, come accennato precedentemente, partendo da una zona specifica è in contatto attraverso le nadi a livello sottile e gli shrotas ad un livello più grossolano con altre zone corrispondenti. Ciò vale a dire che il sintomo che uno avverte in una zona può non essere e quasi sempre non lo è, direttamente collegato a quella stessa zona. Quindi, per fare un esempio, vi è un punto marma esattamente al centro del muscolo deltoide. Se uno avverte un dolore esattamente in quel punto senza averlo contuso, un serio operatore ayurvedico, a maggior ragione un massaggiatore abhyangam, oltre a ricercare la causa del sintomo in una zona diversa dal luogo di manifestazione, saprà anche che ci sono due livelli diversi di compromissione. Il primo è quello più superficiale, ed è quello più comunemente conosciuto dalla maggior parte dei massaggiatori ayurvedici, l'altro è il livello di compromissione più profondo, livello questo che non tutti gli operatori conoscono perché dipende dalla formazione che hanno avuto. Tornando al punto marma al centro del muscolo deltoide, qualora la superficie corporea indicativa di questo marma fosse dolorante, senza aver subito traumi, un massaggiatore ayurvedico collegherà questo dolore ad un problema circolatorio sanguigno (livello più superficiale), ma se questa compromissione è particolarmente intensa o dura da diverso tempo è bene non escludere la possibilità di un eccesso di secrezione di acido cloridrico nello stomaco (livello più profondo). Sia il sangue che l'acido cloridrico sono controllati dal tejas mahabhuta (elemento fuoco), per questo un serio operatore ayurvedico dovrà mettere in evidenza il collegamento che c'è tra questo marma, l'elemento fuoco, il pitta dosha ecc. Questo problema può avere numerose concause, tra cui si può spaziare da una cattiva alimentazione ad una cattiva gestione dell'elemento fuoco a livello energetico (sukshma tejas) e dunque psicologico. Quindi un operatore ayurvedico, conoscendo i vari legami tra i punti marma, non si limiterà ad agire sul suo muscolo deltoide, ma utilizzerà dei massaggi specifici sul punto marma e sui punti marma collegati a quello sintomatico, agirà sul punto marma maggiore di riferimento, ed inoltre presumibilmente utilizzerà delle essenze a base di oli essenziali per riequilibrare il dosha collegato a quel marma compromesso. Inoltre farà delle asana adeguate alla sua costituzione ayurvedica e così dei pranayama specifici, una dieta adeguata (annapanavidhi), uno sport adeguato, in sostanza uno stile di vita adeguato alla sua specifica costituzione per impedire nuovi intasamenti nei canali circolatori collegati a quella zona. L'ayurveda spiega così, ad esempio, le debolezze articolari individuali che uno sportivo può avere e logicamente tratterà il problema da un punto di vista più ampio. Per essere un buon operatore di yoga ayurvedico occorre avere una discreta conoscenza, oltre che dei punti marma e delle nadi principali, anche dei vari apparati dell'organismo umano (scheletrico, muscolare,

circolatorio, digerente, nervoso, endocrino, linfatico, respiratorio, riproduttivo ed escretorio) sia da un punto di vista ayurvedico che occidentale. Sia lo yoga, sia l'ayurveda appartengono ad un'unica tradizione e ad un unico corpus conoscitivo e filosofico, entrambe le tradizioni adottano la stessa struttura dell'Universo, e cioè la Creazione attraverso i 26 Tattva (Principi) del Samkhya Darshana, ed è attraverso questi stessi 26 Principi che si sviluppano tutta la conoscenza yoga ed ayurvedica. Secondo la tradizione più antica dell'hinduismo non era possibile essere esperti in una disciplina hindu senza conoscere, per lo meno in parte, anche le altre. Tutta la conoscenza hinduista basa il suo sapere sui 4 Veda, i testi sacri fondamentali dell'hinduismo: Rig Veda (il più antico, il Veda delle strofe mantriche), Sama Veda (il Veda delle melodie e dei suoni), Yajur Veda (il Veda dei rituali), Atharva Veda (il Veda degli Atharvan, i sacerdoti del fuoco). Si dice che da questi quattro testi sacri sia nata tutta la conoscenza hinduista. Da qui nascono i 4 Upaveda (Veda secondari), i 6 Darshana ("visioni", tradizioni filosofiche ortodosse vediche) e i 6 Vedanga (i mezzi ausiliari ai Veda). Da questi 16 orientamenti si sviluppano tutte le vere conoscenze hindu fedeli alla tradizione. Lo Yoga è uno dei sei Darshana (come il Samkhya accennato precedentemente) e quindi dipende in tutto e per tutto dai Veda da cui deriva. L'Ayurveda è uno dei quattro Upaveda e per questo non può prescindere dai Veda. Come insegnano i testi antichi non esiste Yoga senza Ayurveda e non esiste Ayurveda senza Yoga, sono due sistemi interdipendenti che si appoggiano l'uno sull'altro, ed è difficile capire dove finisce l'uno e dove comincia l'altro. La prima disciplina ad affacciarsi all'Occidente è stato lo yoga, fino a 20-25 anni fa circa dell'ayurveda se ne sentiva soltanto, e non sempre, parlare. Mentre lo yoga ha iniziato la sua carriera in Occidente agli inizi del 1900, l'ayurveda è stato importato dall'Occidente abbastanza recentemente. Questa è la principale motivazione per cui le due discipline apparivano separate, ma in India questo non è mai accaduto. Comunque, rispetto al passato dove in Occidente, soprattutto per ignoranza, lo yoga veniva praticato separatamente dall'ayurveda (non senza numerose difficoltà per la qualità del servizio), i maggiori orientamenti attuali (David Frawley, Bhagwan Dash ecc.) esprimono una riunificazione dell'ayurveda e dello yoga come disciplina unitaria, in linea con la tradizione più antica e con i testi originali di riferimento delle due discipline. Di yoga ce ne sono diversi tipi e tutti sono utilizzati dall'ayurveda: Raja yoga (yoga regale), Hatha yoga (v. dopo), Bhakti yoga (yoga della devozione), Karma yoga (yoga dell'azione), Mantra yoga (yoga delle formule sonore, che è un settore dello Hatha e del Raja yoga), Jnana yoga (yoga della conoscenza), solo per citarne alcuni. Lo Hatha yoga è un aspetto dello yoga il cui nome è il risultato di due termini: Ha, il Sole, e Tha, la Luna, nome che indica il naturale ricongiungersi dei due opposti in un'unità, uno stato di squilibrio che ricerca eternamente la sua completezza. Il Sole simboleggia la nadi solare di destra del corpo pranico dell'uomo, Pingala. La Luna indica la nadi lunare di sinistra del corpo pranico, Ida. Sono i due estremi simboleggiati anche dallo Yang e dallo Yin del Taoismo. Insieme alla Sushumna (nadi centrale) sono le tre nadi più importanti della struttura umana e influenzano potentemente il corpo e la mente dell'uomo. Secondo lo yoga, che deriva dalla radice sanscrita "yuj" che significa appunto "unire", è attraverso l'unione (yoga) di questi due principi che è possibile risvegliare il potenziale energetico umano latente (kundalini) situato nel cakra alla base della spina dorsale (muladhara). Questo permette all'essere umano di rientrare in contatto con la sua parte più antica e profonda, riscoprendo così il suo naturale legame con tutti i ritmi della vita del Pianeta e del suo stesso organismo riappropriandosi della Scienza che guida entrambi, la Scienza della Vita (Ayurveda).

CENNI SUL CAPO ISTRUTTORE RESPONSABILE DEL SETTORE

GIUSEPPE MONTALBANO

Profondo studioso da oltre 15 anni di filosofia orientale. Dal 1999 al 2001 intraprende alcuni viaggi in diversi eremi dell'India dove perfeziona la teoria e la pratica di alcuni aspetti della tradizione Vedica e del Dakshina Marga (Tantra della mano destra), due delle forme più antiche dell'hinduismo. Praticante di Hatha yoga e Mantra yoga da molti anni, si diploma nel 2003 in "Operatore in Ayurveda", presso l'Istituto italiano di Ayurveda di Firenze, corso triennale tenuto dal Prof. Vaidya Bhagwan Dash (di cui sotto viene data una breve biografia). Nel marzo 2007 ha aperto un corso di "Hatha yoga, Ayurveda e Mantra Yoga" nella città di Livorno. Cintura blu Karate Shotokan. Ha praticato pugilato amatoriale per circa 10 anni. Tecnico della FEDIKA-CSEN con un diploma di qualifica di Apprendice Instructor 2° livello in Jun Fan Jeet Kune Do e diploma di qualifica di Apprendice Instructor 1° livello in Jeet Kune Do Concept e Filipino Martial Arts rilasciati da Alessandro Tavanti. Diploma di qualifica di Istruttore 1° livello in Kung Fu Wing Chun EHO-CNSL. Attualmente collabora con la FEDIKA ed è presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica MU-RASH. Ha tenuto corsi di Jeet Kune Do a Livorno, Ponsacco (PI) e attualmente a Porretta Terme (BO).

VAIDYA BHAGWAN DASH

Nato nel 1934. Laureato e insegnante all'Università di Delhi, con una specializzazione in ayurveda. Ha conseguito successivamente un MA in sanscrito e un Dottorato in medicina tibetana presso la stessa Università. Ha ricevuto incarichi di rilievo da parte del governo dell'India, come consigliere del Ministero della salute e del benessere della famiglia, e come direttore responsabile del Consiglio centrale della ricerca in ayurveda e in omeopatia. È stato consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per la medicina tradizionale dell'ufficio regionale del sud-est dell'Asia. Ha tenuto numerose conferenze e seminari all'India e all'estero. Presidente onorario dell'Istituto italiano di Ayurveda di Firenze. Divide il suo tempo tra l'Istituto Italiano di Ayurveda di Firenze, l'incarico di "visiting professor" dell'Università di medicina complementare della California e l'attività di consulente medico presso l'Ayurvedan Bhavan Clinic, entrambe a Delhi. In Europa insegna a medici ed operatori l'ayurveda basandosi esclusivamente sui testi classici (Charaka samhita, Sushruta samhita ecc.). Ha ricevuto parecchie onorificenze nazionali ed internazionali e ha scritto numerosi libri di ayurveda e di medicina tibetana, tra cui ne citiamo alcuni apparsi nelle edizioni Mediterranee:

- *Manuale di Ayurveda (con Manfred M. Junius);*
- *Terapia del massaggio nell'Ayurveda;*
- *Alchimia ed uso terapeutico dei metalli nell'Ayurveda;*
- *Rimedi ayurvedici per malattie comuni;*
- *Fondamenti di medicina ayurvedica.*

IL PRESIDENTE DELL'A.S.D. MU-RASH

Giuseppe Montalbano