

Filosofia, stile di vita, prevenzione, terapia, questo significa Ayurveda, un'idea di salute fondata sul rapporto fra mente e corpo.

## AYURVEDA

- Il mito delle origini
- La filosofia induista
- Storia delle origini e storia della diffusione
- La concezione dell'Universo
- La morale

## SAMKHYA

- Dall'Assoluto al Microcosmo: le qualità universali
- Scienza della Vita: il concetto dinamico di salute

## ANATOMIA e FISIOLOGIA

- Il corpo umano
- Dottrina del Tridosha
- Dhatu (tessuti)
- Dharakala (membrane)
- Srotas (canali)
- Sarira Mala e Nirama (materiali di scarto, tossine, equilibrio)
- Agni (fuoco digestivo e metabolico)
- Dosha e nutrimento dei tessuti
- Prakriti individuale (costituzione)
- Il ruolo chiave dell'alimentazione
- Salute e malattia

## STILE di VITA

- Quotidiano, stagionale, secondo l'età

## MENTE e CORPO

- Cattiva percezione degli organi di senso (desiderare di e desiderare che non)
- I meccanismi alla base del processo patogeno
- Alterazione dei Dosha

## EVOLUZIONE della MALATTIA

- I sei stadi
- Diagnosi ayurvedica o diagnosi degli otto aspetti: l'esame del polso, della lingua, dei suoni del corpo, della pelle, degli occhi, della costituzione (o apparenza), dell'urina e delle feci
- Terapie e trattamenti ayurvedici
- Preparati ayurvedici
- Yoga, meditazione e altre terapie sottili

## PANCHAKARMA

- Trattamenti di disintossicazione e purificazione