



ĀYURVEDA YOGA THERAPY

Una tecnica personalizzata che unisce gli insegnamenti di Yoga e Āyurveda per il raggiungimento dell'armonia

Intervista a Carmen Tosto a cura di Romina Rossi

Lo yoga non è solo una disciplina fisica, ma è una scienza che permette di raggiungere l'armonia di corpo e mente. Carmen Tosto – insegnante di yoga dal 1978, Vice Direttrice della Scuola di Medicina Ayurvedica “Ayurvedic Point” (Certificata ISO 9001:2015) e Direttrice del Corso per Tecnici in Āyurveda della stessa Scuola – ha ideato l'Āyurvedayoga therapy” coniugando gli insegnamenti millenari di yoga e Āyurveda personalizzandoli in base alle caratteristiche di ogni individuo al fine di migliorare la condizione di salute fisica e mentale. Le abbiamo fatto alcune domande per conoscere meglio questa pratica.

Che cos'è l'Āyurvedayoga therapy (AYT®) che ha ideato?

È un modo diverso di osservare e agire attraverso queste due grandi scienze, ovvero Yoga ed Āyurveda; è un metodo per una pratica dello Yoga personalizzata volto al ripristino e/o al mantenimento dell'equilibrio.

Che cosa offre in più rispetto allo yoga?

Non si tratta di una offerta maggiore, ma di una possibilità diversa che può essere applicata a

tutti, ma su un livello individuale e personalizzato. Lo Yoga viene trattato nel primo dei grandi testi classici ayurvedici, il più antico giunto a noi e ancora oggi testo di studio, la *Caraka Samhitā* (nello Śāra Sthana), in modo diverso da come viene comunemente inteso e spesso volte frainteso. In questo fondamentale testo ayurvedico per esempio, lo Yoga è indicato come strumento per ottenere la liberazione ultima, e non vengono date indicazioni pratiche, quello che interessa è lo Yoga inteso come cammino evolutivo e spirituale; da lì l'autore fa emergere il concetto di salute. Straordinario quindi come un testo “medico” si rivolga allo Yoga in questo modo.

Quali sono i benefici di questa pratica sia a livello fisico che mentale?

Yoga ed Āyurveda intendono corpo e mente come un'unica entità e cercano di ricordarci questa inscindibilità. Āyurveda e Yoga vengono spesso considerate scienze sorelle ed entrambe si occupano della vita ma in modi diversi. Attraverso lo studio dell'Āyurveda è possibile applicarne i principi nella pratica dello Yoga, ottenendo una via diversa per il raggiungimento dell'armonia.

La parola Therapy fa supporre che oltre a praticare yoga vengano effettuati anche dei trattamenti per armonizzare la salute?

AYT© si occupa di personalizzare la pratica dello Yoga e di adattarla secondo i bisogni attraverso la lettura ayurvedica, l'obiettivo è di riportare in equilibrio i Dosha (elementi caratterizzanti in ambito ayurvedico ed espressioni del nostro bilanciamento). Vi sono alcune indicazioni ayurvediche che possono essere date, ma non i trattamenti veri e propri. Il lavoro che io propongo segue anche le indicazioni che il medico ayurvedico (in questo caso) può fornirmi e la pratica di AYT© si inserisce in un contesto più ampio.

L'Āyurvedayoga therapy è adatto a tutti o ci sono persone per cui è meno indicato?

È una pratica adatta a tutti proprio perché viene stabilita secondo le personali possibilità ed esigenze. Poiché il lavoro è individuale, è necessario però che la persona che vi si rivolge, abbia già una propria conoscenza ed esperienza minima nel campo dello Yoga. Non si insegna la pratica dello Yoga in sé, ma si segue la persona con un percorso appositamente studiato, personalizzato e bilanciato. È importante anche motivare le persone a prendersi cura di sé e a lavorare in questo senso

anche da sole, nel quotidiano, fornendo gli strumenti di supporto. È quello che facciamo ogni giorno nella nostra vita a fare il cambiamento e la differenza, non la frequenza a un corso di Yoga magari una volta alla settimana e poi più nulla; l'impegno deve essere concreto e personale.

Per approfondire sul web

<https://www.ayurvedicpoint.it/attivita/ayurveda-yoga-therapy>

LEGGI DI PIÙ

Yoga e meditazione



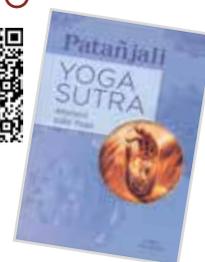
* LIBRO CONSIGLIATO

Patanjali

Yoga sutra

Il più antico testo di yoga con i commenti della tradizione

Mimesis, 2012



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

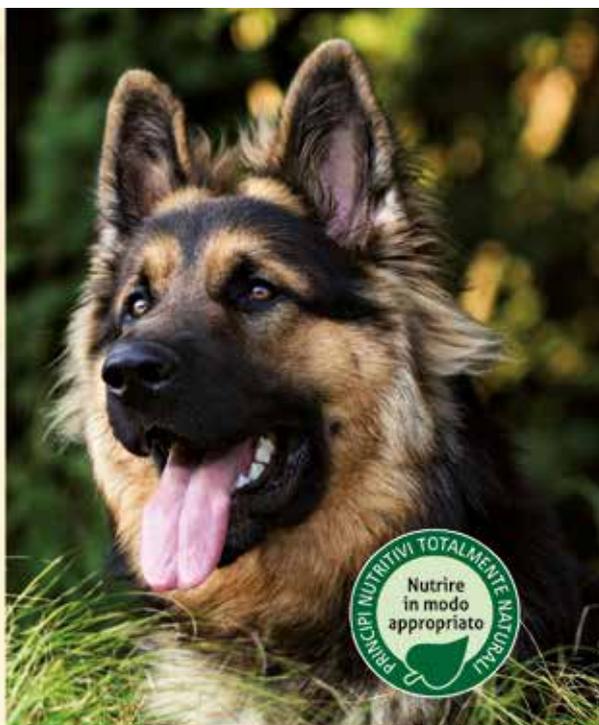
Naturavetal
Well4Animal

**Semplicemente
buono e sano:**

**Alimenti, snack e integratori naturali
per cani e gatti**

- ✓ Delicatamente prodotti a basse temperature
- ✓ Con ingredienti e sostanze nutritive completamente naturali
- ✓ Privo di additivi e aromi sintetici

Naturavetal Italia è sostenitore del Gruppo
Armonie Animali www.armonieanimali.com



www.naturavetal.it