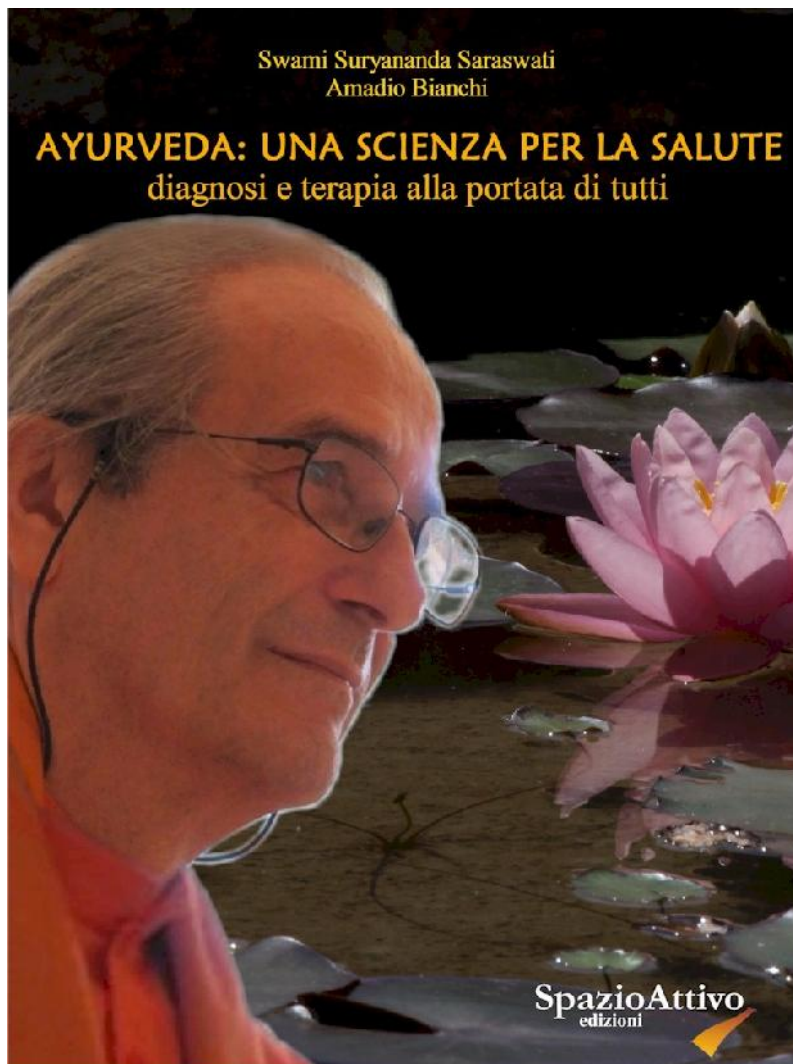


AYURVEDA: UNA SCIENZA PER LA SALUTE

Diagnosi e terapia alla portata di tutti

Autore: Amadio Bianchi

Editore: SpazioAttivo edizioni
Thiene (VI) - 0445 1746968 – 349 5131042
info@spazioattivo.it - www.hamamcafe.it
Collana: Hamamcafé – corpo e spirito
Luogo di pubblicazione: Vicenza - Italia
Data di pubblicazione: Ottobre 2012
ISBN: 978-88-97024-03-3
Formato 16,5 X 22
Pagine 292 con illustrazioni
Legatura in brossura
Prezzo di copertina = € 20,00



“Con le pagine di questo mio terzo saggio dedicato alla salute e al benessere attraverso lo yoga e l’ yurveda, vorrei tanto riuscire a fornire ai miei lettori le dovute indicazioni affinché possano apprendere a gestire, in massima parte autonomamente, la propria salute, liberandosi da quelle umilianti dipendenze spesso determinate da mancanza di conoscenza”.

“Sono dell’opinione che la libertà si conquista lasciando gli attaccamenti e le dipendenze: piccole o grandi che siano. Così nella vita pratica dovremmo essere pronti a non dipendere da altri per ciò che riguarda la gestione della salute, della vita spirituale o religiosa...”

“Se avrete la pazienza di leggere questo libro vedremo insieme di provare a scoprire quali norme potrebbero essere utili ad ognuno per assicurarsi una vita più sana e felice. Sono convinto che il paradiso sia proprio questo nel quale viviamo ma, vivere felici, dipende da noi e dalle nostre scelte”.

“La natura dà chiari segni di volere il nostro bene ed è assai abile e saggia nel suo agire. Non impediamole, pertanto, di operare sostituendo, con presunzione, la nostra alla sua intelligenza operativa o, per lo meno, cerchiamo di armonizzarci con essa studiandola profondamente e con umiltà”.

“Per quanto riguarda il “nobile” yurveda, come vedremo, esso è forse la prima disciplina medica sistematica, organizzata in otto sezioni o branche, razionale e scientifica, a comparire sul nostro pianeta. Sono gli studiosi a proporla come la più antica”.

Molti storici sono concordi nel sostenere che questa disciplina abbia almeno seimila anni anche se, come spesso è accaduto in India anche per la trasmissione di altri sistemi, gli albori della conoscenza ayurvedica risultano essere di difficile datazione dal momento che vi fu una prima fase di trasmissione orale ovviamente di incerta collocazione temporale. Quello che non pare arduo stabilire è che questa disciplina affonda le sue radici negli antichi testi vedici in particolare nell’Atharvaveda.

L’ yurveda è Scienza della Vita, una scienza olistica che tratta non solo della medicina e delle malattie, ma di ogni aspetto dell’esistenza. Esso, tra l’altro, è fortemente focalizzato sulla prevenzione e incentrato, in particolar modo, sui comportamenti socio-morali.

L’enfasi che pone su speciali regole di vita e dietetiche lo rende assai importante.

I processi di invecchiamento, lo stress, le allergie, i disturbi di natura psicosomatica sono temi scottanti della nostra era. La disintossicazione diviene un approccio necessario in queste condizioni e, come tutti sanno, l’ yurveda prescrive proprio regolari programmi di “detossinazione” suggerendo, inoltre, cambiamenti nello stile di vita e nella dieta a intervalli regolari (nel rispetto delle diverse stagioni e del clima).

Sempre più persone in diverse parti del mondo gradiscono seguire i principi basilari di questa disciplina al fine di ottenere una vita lieta, serena e lunga.

Le conoscenze riportate in questo libro arrivano da testi antichi scritti in Sanscrito. Per questo i termini riportati sono stati rigorosamente trascritti dal Sanscrito attraverso l’uso dei diacritici (segni posti sopra o sotto ad alcune lettere), per permetterne una corretta lettura e pronuncia. Un vasto e completo glossario dei termini arricchisce questo volume e lo rende un prezioso strumento per ogni terapeuta ayurvedico.

L'autore.

Amadio Bianchi è presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya, vicepresidente dell'International Yog Confederation di New Delhi, coordinatore generale del Movimento Mondiale per l'Ayurveda e della Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga, ambasciatore della The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines, membro fondatore della European Ayurveda Association.

Tiene corsi in Italia, India, Grecia, Francia, Lettonia, Slovenia, Spagna, Svizzera, Croazia, Portogallo, Argentina, Romania, Polonia, Brasile, Bulgaria, Germania, dove presenta sistemi integrati, frutto della pluriennale esperienza maturata a stretto contatto con la realtà psicofisica indiana, con luminari della scienza medica ayurvedica e monaci orientali, ed è spesso presente nei maggiori congressi in qualità di relatore.

I suoi libri, "La scienza della vita, lo yoga e l' ayurveda" e "Nel respiro il segreto della vita", pubblicati da SpazioAttivo edizioni, sono diffusi ed utilizzati in moltissime scuole ed istituti di ayurveda in Italia.

Con questo terzo libro prosegue la sua ricerca e l'impegno costante verso la diffusione delle discipline yogiche e della medicina naturale.

Ulteriori informazioni presso l'editore:
SpazioAttivo edizioni, via Zanella 3/c – 36016 Thiene (VI)
Tel/fax 0445 1746968 – 349 5131042
info@spazioattivo.it - www.hamamcafe.it