

Corso di Ubtan

L'ubtan è un antico trattamento ayurvedico che nasce specificatamente per contrastare l'eccesso di kapha.

Il termine "ubtan" vuol dire tanto "farine fresche" che "impasto" ad indicare appunto due procedure diverse con due fini terapeutici altrettanto diversi che si classificano nelle terapie di purificazione preliminari atte a sciogliere le tossine, ama, che si riverseranno successivamente nel "mahasrota", tratto gastro-intestinale, dal quale saranno rimosse con il pancha karma (vamana, virechana, nirhua basti, anuvasana basti, nasya) completo o parziale.

La prima tecnica si basa sull'applicazione di un impasto su una porzione del corpo o su tutta l'area che rimane in posa a "lavorare" per un tempo variabile di 5-15 min., mentre la seconda, consiste in uno scrub medicato a base di farine e spezie da effettuare dopo il massaggio.

L'ubtan, nella cultura indiana, trova un applicazione non solo medicinale ma anche cerimoniale tant'è che è parte del rito preparatorio degli sposi prima del matrimonio in quanto ottimo sostituto del sapone per detergere in profondità la pelle e ricostituirla nella sua lucentezza. Quando si parla di bellezza, si fa riferimento ad un più profondo concetto simbiotico di benessere e bell'essere, ove, interno ed esterno, si mettono in relazione influenzandosi vicendevolmente poiché la pulizia e la luminosità interiore traspaiono e modificano i segni del nostro corpo visibilmente per chi ci sta attorno.

PROGRAMMA DEL CORSO

Programma parte teorica

- Origine della tecnica;
- Anatomia ayurvedica della pelle;
- Ama (le tossine);
- Indicazioni terapeutiche ed effetti;
- Note fitoterapiche;
- Le farine;
- Gli oli;
- Le spezie;
- Argilla;
- Maschere di bellezza;
- I principi dell'applicazione, della lavorazione e della rimozione

Programma parte pratica

- Le tecniche;
- La preparazione degli impasti
- L'applicazione;
- La lavorazione;
- La rimozione.

Nandin Training institute

Vicolo degli Orti Portuensi, 36 – 00149 Roma

06.31074772 – 328.7459227 – 333.1845370

segreteriaandin@gmail.com