

Letizia Vercelletti



Ayurpsico®

*Originale percorso di crescita personale
per prendersi cura di corpo, mente e anima attraverso
Ayurveda, Yoga e Psicosintesi,
che hanno in comune la stessa visione
dell'uomo e dell'Universe*

www.ayurvedainternationalacademy.com



Introduzione all'Ayurpsico pag. 3

Proposta formativa:

Corso di Counselling Olistico Ayurpsico pag. 7

Master in Ayurpsico pag. 13

Gruppi di crescita personale:

Conosci te stesso pag.18

Il Transito di Venere pag. 19



Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta,
senza il permesso dell'autrice.

Ayurpsico®



È un originale approccio integrativo per prendersi cura di corpo, mente e anima in cui confluiscono i tre grandi fiumi di conoscenza: Ayurveda, Yoga e Psicosintesi.

Concepito da Letizia Vercellotti e frutto di anni di esperienza; dalla laurea in psicologia a fine anni '70, all'incontro con Ayurveda e Yoga in India nei primi anni '80 e con la Psicosintesi in tempi più recenti.

«È mia profonda convinzione ed esperienza che solo attraverso un lavoro onesto e graduale di modellamento cosciente della propria personalità, che parta dall'accettazione consapevole delle sue luci e delle sue ombre, si possa camminare sereni verso la Meta, qualunque sia il cammino scelto».

Pietra miliare del percorso è la qualità animica della Libertà.

Libertà che va riconquistata attraverso la sincera e amorevole pratica dell'autosservazione, che man mano conferisce il coraggio di scegliere di essere chi siamo veramente.

Un'opportunità rara e preziosissima a cui l'animo di ognuno anela con una nostalgia più o meno manifesta.

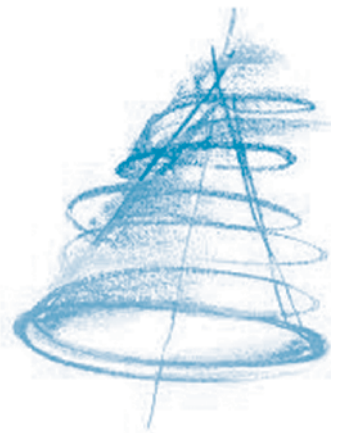
Osservo il corpo, risultato dell'armonia dei costituenti fisici che, modellato dal karma e dalle funzioni vitali, manifesta la sua costituzione .

Osservo il campo mentale affollato da pensieri, emozioni, immagini, memorie... in continua alternanza di luci e di ombre.

Osservo la personalità poliedrica e bizzarra accompagnata dal temperamento, albero dalle profonde radici .

Osservo il sé condizionato e molteplice, straniero in casa sua.

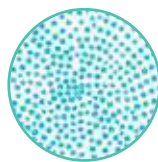
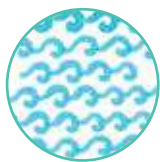
Incontro il Sé e finalmente a casa riposo.



Lae ji, Letizia Vercellotti



Ayurveda

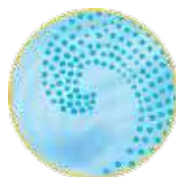


L'Ayurveda offre attraverso i suoi logici Principi Fondamentali la comprensione dell'unicità di ogni individuo e dell'appartenenza a costituzioni fisiche e temperamentali di cui conosce le necessità naturali e le cause dei loro squilibri.

Considera con enfasi il rapporto biunivoco che esiste tra l'individuo e l'intero Universo di cui descrive le leggi che ne regolano naturalmente i meccanismi.

Suo scopo è promuovere e mantenere la buona salute per il raggiungimento di moksha o liberazione.

Salute in sanscrito si dice *Svastha* che significa "stare nel Sé". È in salute l'individuo che dimora nella sua propria natura.



"L'Ayurveda descrive ciò che è utile e ciò che è dannoso, ciò che è piacevole e ciò che è doloroso, ciò che è benefico e ciò che non lo è, la lunghezza della vita e la vita stessa."

C.S. Sutrasthana I, 41

Yoga



Lo Yoga dalla sua millenaria base filosofica, indica la via graduale di autorealizzazione del Sé, testimoniata da Saggi e Rishi di ogni tempo.



Suo scopo è il raggiungimento dell'Unione dell'anima individuale con l'anima universale che pone fine allo stato separativo, vera fonte di sofferenza.

“Yoga è il controllo delle modificazioni mentali. Allora (nello stato di assenza delle modificazioni mentali) il Veggente dimora nella sua propria natura.”

YS I,2-3



“Felicità e sofferenza vengono avvertite a causa del contatto dell'anima con gli organi di senso, la mente e gli oggetti dei sensi. Entrambe queste sensazioni spariscono quando la mente è concentrata e contenuta nell'anima e viene raggiunto il supernaturale potere nella mente e nel corpo. Questo stato è conosciuto come Yoga, secondo i saggi ben versati in questa scienza.”

C.S. Sha., I, 138-139

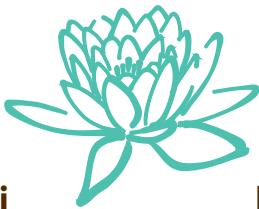


Psicosintesi

La **Psicosintesi** traduce in linguaggio occidentale la stessa Saggezza dello Yoga e dell'Ayurveda e dona preziosi strumenti psicologici per facilitare l'evoluzione dell'individuo.

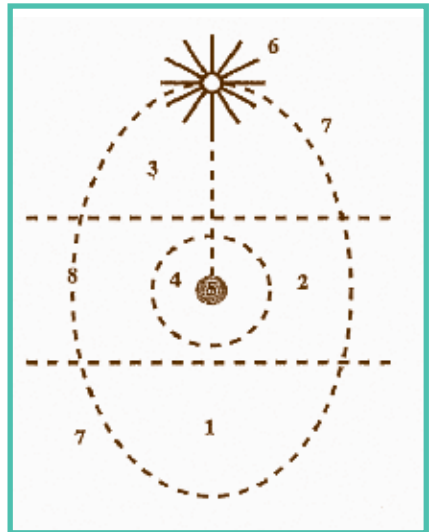
Basata sulla visione dell'animo molteplice e dei tre stadi evolutivi, **conosci-possiedi-trasforma**, si rivela molto utile nel co-condurre il processo di crescita personale.

Trasforma



Conosci

Possiedi



Suo scopo: "Che tutti coloro che amano veramente i loro fratelli e sentono l'urgere della compassione, si accingano con decisa volontà a liberarsi per liberare".

Assagioli

"La Psicosintesi è un metodo di autoformazione e di realizzazione psico-spirituale per coloro che non vogliono accettare di rimanere schiavi dei loro interni fantasmi e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psichiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare i Signori del proprio reame interno".

Assagioli PT pag. 36

Master in Ayurpsico®



“Servono persone dotate di saggezza e compassione che operino con modo e finalità altruistiche, non solo per alleviare la sofferenza, ma per risvegliare sé stessi e gli altri.”

R. Walsh

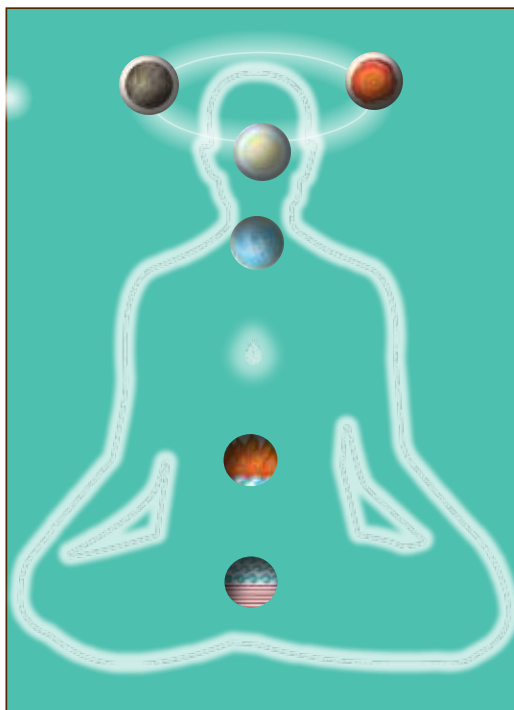
Il **Master di Ayurpsico®** costituisce un'opportunità di crescita personale nella duplice relazione con sé e con gli altri.

Inoltre rappresenta un valido completamento nella formazione dei Professionisti delle Relazioni di aiuto in generale.

A chi è rivolto il Master in Ayurpsico®?

È rivolto a Operatori, Naturopati, Medici, Terapisti, Counsellor, Psicologi, Massaggiatori, Personale sanitario, Educatori, Insegnanti (da qui in poi chiamati Professionisti) che intendano completare la loro formazione in Ayurveda attraverso un lavoro personale su di sé e sull'altro, per divenire capaci di rispondere ad una relazione con il cliente che accolga in modo adeguato e benevolo i contenuti da lui portati.

Parallelamente il master è concepito anche per coloro che desiderano ampliare la loro formazione personale indipendentemente dall'attività svolta.





Perché il Master in Ayurpsico®?

In un mondo in cui lo sforzo per stare al passo con i tempi della società, sempre più veloci e pressanti, occupa gran parte del nostro tempo, l'investimento più sicuro è quello rivolto alla propria crescita personale, valore intramontabile e stabile che conferisce alla vita il pieno senso di essere vissuta.

Mentre le banche possono fallire o risentire drasticamente dell'inflazione, il conto corrente esistenziale sarà sempre in attivo se nutrito da esperienze di crescita personale.

Dalla sincera e benevola conoscenza di sé si snoda il cammino verso una vita più felice e realizzativa delle proprie potenzialità, che imparano a prendere la loro naturale direzione, apportando armonia e completezza.



Perché il Master in Ayurpsico® per professionisti ayurvedici?

Nell'Ayurveda, nella sua totale accezione, si trovano tutti i presupposti e gli strumenti per una completa, esauriente ed efficace forma di counseling. Sempre più persone si rivolgono all'Ayurveda per ritrovare un filo conduttore della propria esistenza che li riporti alle antiche radici, mantenendosi collegati al nuovo in continuo movimento.

I trattamenti e i massaggi, oltre a riportare uno stato di equilibrio, fanno spesso assaporare quel benessere dimenticato, che riaffiora con la forza unica della Nostalgia.

Nostalgia di chi e di cosa? La risposta potrà essere trovata insieme durante il Master!

“Non è un segno di buona salute mentale essere ben adattati ad una società malata.”

Jiddu Krishnamurti



Il profondo rilassamento che le tecniche di *Purva Karma* magistralmente procurano, fanno spesso aprire, in chi le riceve, porte nel tempo chiuse con i lucchetti della paura, della diffidenza, della confusione mentale, della solitudine... quali reazioni a vissuti interni ed esterni.

Il trovarsi di fronte a Professionisti Ayurvedici che mostrano un diverso approccio e una diversa disponibilità verso l'altro, induce spesso il Cliente ad aprirsi e a cercare un punto di condivisione nella relazione. Spesso poi il Cliente, sentendosi accolto e ascoltato, tende a condividere aspetti più personali e più intimi del suo vivere.

Il Master conferisce grande attenzione al disagio esistenziale e all'infelicità della mente. Affianca, al generoso atteggiamento materno dell'Ayurveda, la saggezza dello Yoga nei suoi precisi suggerimenti sul lavoro sulla mente (vedi *Yoga Sutra di Patanjali*), arricchito dal Modello della Psicosintesi che concorre a ottimizzare la Relazione di Aiuto attraverso un linguaggio molto chiaro e una serie di tecniche collaudate da anni.

Ognuno è un genio.

Ma se si giudica un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi

lui passerà tutta la sua vita a crederci uno stupido.

Albert Einstein



Importante chiarimento per il livello professionale

Il Master non intende formare figure che competano con i Counsellors, la cui formazione sia specifica ad indirizzo psicologico.

Un medico saggio disse: "La miglior medicina è l'amore e le attenzioni".

Qualcuno gli domandò: "E se non funziona?"

Lui sorrise e disse: "Aumenta le dosi!"



Contenuti del Master in Ayurpsico®

Psicologia Ayurveda

Anatomia e fisiologia della mente secondo l'Ayurveda

Principi di Psicosintesi

Processo di identificazione e disidentificazione nel cammino scandito dalle tre fasi: conosci, possiedi e trasforma.

Filosofia Yoga Vedanta

Brani scelti dagli *Yoga Sutra di Patanjali*, dalla *Bhagavad Gita* e di altri Testi fondamentali.

Nada Yoga

Lavoro sul suono e sugli effetti sul corpo fisico e su quello sottile.

Studio e pratica dei principali mantra tradizionali.

Purificazione della mente attraverso il suono.

Studio di alcuni mantra di guarigione.

Hatha Yoga

Teoria e pratica di alcune āsana dello Yoga finalizzate alla meditazione.

Teoria e pratica di *Nadi Shodana*.

Tecniche meditative per la propria e altrui armonizzazione.

Movimento creativo

Attraverso l'espressività corporea si traducono in esperienza diretta i principi fondamentali trattati durante la teoria.

L'allenamento alla presenza cosciente, l'autosservazione, l'auto-indagine, l'atteggiamento benevolo verso sé e gli altri, il raccoglimento interiore, l'attenzione al respiro consapevole, l'ascolto del silenzioso canto dell'anima e tanti altri punti sono strettamente comuni allo Yoga, all'Ayurveda e alla Psicosintesi.



Lo studio e l'apprendimento del programma passa attraverso un'esperienza continua di autoformazione da parte dei partecipanti stessi che si trovano a seguire un percorso di crescita personale parallelamente a quello professionale.

Obiettivi formativi del Master in Ayurpsico®

Una maggior conoscenza di sé stessi per arrivare allo sviluppo delle qualità evolutive latenti.

Acquisire una sana ed empatica capacità comunicativa e relazionale sia con il singolo individuo che con il gruppo-classe.

Saper distinguere, nella relazione, i propri contenuti da quelli dell'altro.

Raggiungere una consapevole qualità di ascolto.

Sapere riconoscere la propria unicità e quella dell'altro.

Affinare l'attenzione al linguaggio verbale e non.

Essere in grado di accogliere nel modo adeguato il proprio e l'altrui malessere.

Sviluppare i corretti confini nella relazione.

Esercitarsi nell'autoindagine o self-enquiry.

Requisiti necessari per accedere al Master in Ayurpsico®

Per accedere direttamente al Master è necessario avere una conoscenza base di Principi Fondamentali di Ayurveda. Coloro che non avessero questa preparazione sono tenuti a partecipare a una giornata introduttiva sui Principi Fondamentali di Ayurveda organizzata dall'Ayurveda International Academy.

Gli interessati ad iscriversi al Master sono invitati ad inviare una nota personale di motivazione alla mail della Segreteria oppure ad avere un incontro di persona con la Dr.ssa Letizia Vercellotti.



**Conduttrice
Lae ji,
Letizia Vercellotti**

*Naturopata in Ayurveda
Dottoressa in Psicologia
Counselor psicosintesiista individuale
e di gruppo*



Gian Antonio Fabris

Collaboratore per la parte di Nada Yoga

Viaggiatore instancabile dell'India, deve all'incontro con *Swami Ramanand Tirth*, la scoperta del canto e della musica indiana. Con semplicità e innata attrazione, nei suoi viaggi apprende diversi *bhajans* che condivide negli incontri di *Kirtan* e *Bhajan* e nelle classi di *Nada Yoga* da lui condotte. Frequenta *Ashram* e Centri Yoga sia in India che in Italia arricchendo via via il suo repertorio.



Ayana Fabris

*Collaboratrice per i laboratori
di Movimento Creativo*

Danza dall'età di 5 anni. Con una formazione approfondita nel *Bharata Natyam*. Ha spaziato attraverso la danza classica occidentale, il contemporaneo e il musical. Ha perseguito un'educazione curiosa all'armonia del canto incontrando la musica Indiana, la tradizione Irlandese, il Folk americano e l'improvvisazione vocale. Questo il bagaglio di esperienza da cui scaturiscono i laboratori di danza espressiva da lei condotti.

Per maggiori informazioni:

www.ayurvedainternationalacademy.com

