www.ongkarsingh.com

Dott. Ong Kar Singh (Ettore Messinas)

Dottore ma non medico

in collaboration with: **Dr. Manoj** and **Dr. Yogita Chaudhari**

mail: ettoremessinas@gmail.com
facebook: Ettore massaggi yoga Messinas
Cell: 3471519687

SHANKHA:
Dove: Tra Tragus e angolo laterale orecchio nella fossa temporale;
Per: Tatto, Apana Vayu, e Vata elevato Intestino Crasso e Mal di testa;
Oli: Ashwaganda T, Mandorle, Sesamo (ottimo per sonno). Per Mal di testa: Oli o paste di Zenzero, Calamo, Angelica, Senape;

UTKSHEPA:
Dove: Dietro il margine superiore del padiglione auricolare 2 dita sopra Shanka
Per: Vata, Mente, Apana Vayu, Colon, Olfatto, Mal di testa;
Oli: Bala T., Ashwaganda T., Mandorle e Sesamo per calmare Vata più Sandalo, Basilico, Valeriana

PHANA (Kundalini):
Dove: Lati naso appena sopra le narici;
Per: Prana, Olfatto, Kapha della testa, apertura Seni Nasali, Mal di testa;
Oli: Canfora, Eucalipto, Menta ed espettoranti: Senape, Albicocca, Nasya (internet) con Anu Tailam (per Pitta) anche con mignolo gocce nel naso, o polveri di Calamo, Vachat libera la testa da Kapha;
Neti: contenitore con acqua e sale per pulire le narici ogni mattina, destra solare Pingala, sinistra lunare Ida;

SIMANTA:
Dove: sui 5 tratti di sutura cranica percorrere con dito Medio e Palmi;
Per: 7° CKR, SNC, Majjia, Rasa, Rakta Srotas, Mente e Prana;
Oli: Dhanwantaram T., Ashwagandha T, Sesamo, Mandorla. Per aprire mente: Canfora, Menta e Calamo.
Mantra: OM meditare su 7° CKR infinito



ADHIPATI:
Dove: Sutura sagittale dietro la fontanella; Centro di Simantha
Per: 7° CKR; Pineale; Sistema nervoso; Prana V. (Vitalità); Lubrificazione Cervello; Pitta pensiero (Sadaka); Prana e Tejas Ojas;
Oli: Sesamo (calma Vata); Ashwagandha T. o in garza con Danwantaram T. (Pichudaram); Per Sadaka P: Brahmi T., Sandalo o Camomilla, Per Prana V anche Basilico, Canfora e Calamo per stimolare il 7° CKR; Sesamo anche per fontanella neonato:
Mantra: OM sul marma per trascendere la Mente, Sonno la Concentrazione, Distacco e Autocontrollo.

AVARTA:
Dove: Sulla cavità orbitale e sovraorbitale dell'osso frontale al centro del sopracciglio;
Per: Vata, Prana; Vista, Postura;
Oli: Dashamola, Ashwaganda, Mandorla e Sesamo; Per stimolare Prana in Testa e Mente: Menta, Eucalipto, Canfora;

APANGA:
Dove: Angolo esterno occhio su orbicolare, dietro Osso Zigomatico;
Per: Vista (Alochaka P.) e Mal di testa fotofobico.
Oli: Brahmi, Triphala Ghee o Ghee, Sandalo, Vetiver o Rosa.
Ago P.: Mal di testa, Fotofobici, e Orzaiolo ad 1 A sopra.

SHRINGATAKA:
Dove: Sul palato molle o dove indicato(zigomi Dx e Sn) incontro tra energie di lingua naso orecchie;
Per: Prana V., Ojas (Soma), Tarpaka k, Bodaka k, Gusto, Udito, Vista, Olfatto, qui K sottile (Ojas) nutre Prana e Mente;
Oli: Dashamula o/e Mandorle o/e Sesamo;
Per aprire i sensi: Calamo, Mirra, Menta (nervini); Per malattie bocca e per ridurre Kapha chiodi di garofano Menta Piperita e Calamo o succhiare Chiodi di G. o Noce Moscata in fondo al palato;
Mantra: Sul palato per nettare (è detto luogo della luna contrapposto al luogo del sole in ombelico e per contentezza e pace usare mantra SHIRM);

TALAHRIDAIA: A.P. Forte per aprire energia…pranoterapia
Dove: Sotto il dito medio, centro del palmo sotto articolazione 3° metacarpo;
Per: Circolazione energetica in tutto il corpo, Sistema Respiratorio (Prana V.S.), Cuore, Polmoni, Bhrajaka P., Avalambaka K. (lubrificazione Cuore e Polmoni), Vyana V. sopra l'Ombelico e organo motore Mano.
Oli: Narayan, Sesamo o Mandorla, per pulire Prana V.S. Eucalipto, Canfora, Enula; Per energizzare mano con Prana e per Vyana V: Eucalipto, Cannella e Canfora (per massaggiare); Per stimolare Cuore: Zafferano, Cannella, Cardamomo, Zenzero;
Mantra sul punto: RAMADASA, SA SAY SO HUNG

MANIBANDHA: (Bracciale) A.P. per flusso Energetico Mano…pranoterapia
Dove: Bracciale tra Radio e Ossa Carpali Scafoide Anteriore e Posteriore
Per: A.P. Punto a 1/2 A. verso base pollice centro anteriore
Per: Sistema Scheletrico Asthi vs; Sleshaka K. (lubrificazione articolazioni) e Vyana V.
Olli: Per Asthi vs e Sleshaka K: Sahachara T. Aswhaganda T., Sesamo o Mandorla, Angelica, Betulla, Mirra, Guggul (per dolore e gonfiore articolare).

KRIKATIKA
Dove: Giunto tra Collo e Testa in protuberanze occipitali.
Per Postura e Tarpaka (contentezza e lubrificazione del cervello).
Oli: Per postura Devadarvyadi (Cedro T.); Sesamo. Per Collo e Seniparanasali: Alloro, Menta, Eucalipto e Zenzero
Meditazione nel punto per: Subconscio, Istinti, Emozioni profonde e Pratyhara.

KSHIPRA: A.P. per aumentare Circolazione e Aumentare Flusso di Prana in generale..pranoterapia.
Dove: tra indice e pollice tra 1° e 2° metacarpo sul muscolo dorsale intraosseo.
Per: Plasma e Sistema Respiratorio (Rasa V.S. e Vyana V.S) Avalambaka K. (lubrificazione cuore e polmoni) Prana e Vyana V.
Oli: Amrita T. Sesamo o Senape. Aromatici Speziati: Cannella, Salvia, Artemisia per aprire energia e diminuire dolore, oppure polvere di Calamo o di Zenzero.

KURCHA: Ago Pressione per stimolare la Mente e prana
Dove: Base Pollice su prima articolazione metacarpo per Alochaka P. (Vista), Acume Sensoriale e Prana Vaju (pranica e nervosa per Testa), Vata.
Oli: Per vista: Sandalo, Brahmi T. o Ghi; Sandalo, Camomilla, Loto. Per aprire Prana: Canfora, Menta, Chiodi di Garofano.

KURCHASHIRA: A.P. per aumentare Prana …pranoterapia e aumentare Agni
Dove: radice Pollice appena sopra Polso 2a da Kurcha su, 1a Articolazione 1° Metacarpo
Per: Alochaka P (Vista); Agni (Potere digestivo); Pachaka P.; Kledaka K; Samana V. (i tre dosha di tutta la fase digestiva). Calma V;
Oli: Per Alochaka P: Amalaki T., Brahmi T., Cocco, Girasole, Sandalo e Rosa; Per Agni: Zenzero, Cannella, Chiodi di G., Cardamomo; Per pulire la Mente:Mirra, Canfora; Per diminuire Vata: Sandalo e Valeriana;

STHAPANI:
Dove: "terzo occhio " Centro tra Sopracciglia per sensi, centro Fronte per Mente, entrambe per:
Per: 6° CKR, Prana, Mente, Sensi;
Oli: Dhanwantaram, Ashwaganda, Mandorle o Sesamo, Per Shirodara (Ksheerabala T.) Shirodara(internet) per SNC! Insonnia (shirodhara), Mente, Consapevolezza. Per meditare: Sandalo o pasta a di S. Per attivare la mente: Menta, Canfora, Calamo, Alloro, Basilico;
Mantra: OM per maggiore energia; AIM per concentrazione, per mente e per calmare i sogni… TRATAKA (internet): potenzia Sthapani fissare fiamma candela di Ghee (internet)

SIRA-MATRIKA tocco leggero!
Dove: Lati esterni Trachea alta, biforcazione Carotidea.
Per: Flusso Sangue verso testa, Udana V. Majja V, Srotas (SNC)
Oli: Più importanti della pressione: Ashwaghanda T., Mandorle o Sesamo (x nutrire i nervi); Angelica, Calamo, Valeriana (nervini calmanti); Zafferano, Cannella, Rosmarino e Mirra (x aumentare circolazione alla testa); Per aprire Gola e Voce: Calamo, Alloro e Menta.

LOHITAKSHA: A.P. Per Drenaggio Linfonodi
Dove: Aspetto anteriore piega Ascellare su Arteria Ascellare ad 1 dito per agopuntura sui Marma per Ipertrofia Tiroidea
Per: Plasma, Linfa, Sangue (Rasa e Rakta) e Vyana V.
Oli: Per Rasa: Bilvadi T., Senape, Sesamo, Eucalipto, Menta, Cardamomo. Per Rakta vs: Amla T., Sesamo, Rosa, Mirra.

HRIDAIA: Movimento ampio e delicato con palmo;
Dove: Centro Sterno e Cuore;
Per: Rasa V.S. e Rakta V.S., Sadaka P. (potere della Mente), Vyana e Prana V. , Ojas (forza ed immunità), Tarpaka ed Avalambaka K., 4° CKR, Anahata;
Oli: Per diminuire Vata: Sesamo, Per diminuire Circolazione e diminuire Kapha: Senape; Per diminuire Pitta o pericardite o malattie infiammatorie cuore: Brahmi T., Sandalo, Gelsomino, Loto, Rosa o Zafferano. Sandalo sul cuore promuove il sonno e la calma.
Per diminuire Kapha: Eucalipto. Per aumentare Circolazione: Zenzero o Cannella. HridBasti(internet) con sesamo o Ashwaganda per Vata o Aritmie o Angina Pectoris;
Meditazione su Hrydaya per Aria (Mantra YAM)
Pelle, Mani; HRIM per Pratya Hara.

KAKSHADHARA: A.P. per rigidità spalle causata da eccesso di Vata.
Dove: A 2 dita sotto il primo e il secondo terzo della clavicola dall'esterno su nervo mediano.
Per: Sistema muscolare (Mamsa V.S.) Spalla, Postura e Vyana V.
Oli: Chandan-bala-lakshadi T., Sesamo, Eucalipto, Cannella, Mirra o Zafferano. Per aumentare Prana muscolare ottimo Kuzambu T. (4 di Sesamo 2 di Ghi, 1 di Ricino).

KURPARA
Dove: Tutta l'Articolazione del Gomito
Per: Sistema Circolatorio (Rakta V.S.), Samana V., Ranjaka P. Metabolismo acqua e Fegato a DX; Milza e Pancreas a Sx.
Oli: Per Fegato a DX con Ghi, Padmakadi T., Brahmi T. , Coriandolo, Mirra, Assenzio, Zafferano, Curcuma; Per Milza e Pancreas: Majishtadi T., Sesamo, Zenzero o Cardamomo, Mirra, Curcuma.

INDRABASTI Braccia
Dove: Centro avambraccio tra piega gomito e piega polso, linea mediana anteriore lineare all'arteria radiale
Per: Anna V.S. (sistema digestivo); Agni; Samana V. (equilibrio Prana nel sistema digestivo) Pachaka P. (succhi digestivi); Intestino tenue, Plasma.
Oli: Per Agni : Mahamash T. Sesamo o Senape; Per Intestino Tenue e Anna V.S.: Finocchio, Anice, Zenzero e Cardamomo. Per Plasma: Calamo.

NILA: Tocco estremamente gentile no A.P. con amsa e brihati per calore sulla pelle
Dove: Base del Collo lati Trachea e Vena Giugulare interna.
Per: Brajaka P., Udana V., Voce (parola), Tiroide; Circolazione Cervello.
Oli: per Brajaka P: Bramhi T. o Cocco e aromatici rinfrescanti: Sandalo, Camomilla, Chiodi di Garofano, Coriandolo, Rosa, Assenzio. Per Voce: Calamo, Alloro, Menta.
Mantra sul punto: AIM per (Sarasvati) Voce, Parola, Prana, Circolazione e Sogni (gola nel sonno sede dell'anima). Per il CKR: HAM

STANAROHITA
Dove: Due A. sopra i Capezzoli internamente.
Per Mamsa V.S. e Majjia V.S. (SNC); Prana, Vyana V., Promuove flusso del Latte Materno.
Oli: Ashwaghanda, Sesamo e Mandorle per calmare Vata e diminuire Ansia.
Per Mamsa: Basilico, Salvia Valeriana, Mirra, Sandalo (per diminuire Kapha e tosse menta Eucalipto Canfora) agopressione per calmare le Emozioni.

URVI
Dove: Centro interno Bicipite
Per: Rasa e Udaka V.S. e per crescita tessuto sano.
Oli: Sesamo per Rasa, Canfora, Cardamomo, Menta. Mentre per circolazione: Cannella, Timo.

ANI
Dove: Centro bicipite.
Per: Metabolismo, Acqua Reni Pancreas
Oli: Amalaki T. o Senape e Per diminuire Kapha: Zenzero, Cardamomo, Ginepro.

MANYA: Pressione non su parte soffice.
Dove: ½ dito dietro e sotto Angolo Mandibolare.
Per: Rasa V.S. Rakta V.S., (circolazione Plasma e Sangue), Bodaka K. (Lubrificazione Bocca e Gusto) Udana V.
Oli: Per controllare Rasa V.S. Rakta V.S. e Bodaka K.: Cannella, Cardamomo, Rosmarino, Menta e Tea Tree (aromatici e stimolanti ottimi per il mal di Gola e Ghiandole ingrossate e prevenire raffreddori e Influenze).

STANAMULA
Dove: Capezzolo
Per: Mamsa V.S., Avalambaka K (lubrificazione petto) Prana V, Vyana V., Pressione Sanguigna e Allattamento.
Oli: Mandorla o Sesamo; Per aumentare circolazione e diminuire Kapha in cuore e petto: Canfora, Cannella, Ginepro; Zafferano. Mirra.

VIDHURA:
Dove: Dietro e sotto Orecchio e Mastoide (Osso).
Per: Udito e Prana Vaju.
Oli: Dhanwantaram T., Mandorle e Sesamo. Per decongestionare canale Auditivo: Canfora Menta e Eucalipto

AMSA: Pressione energica con pollice per tensione Collo e per aumentare Udana
Dove: mezzo dito dal processo Spinoso della 5a Vertebra Cervicale sul Trapezio.
Per: 5° CKR; Brajaka P.; Udana V. e Cervello
Oli: Per .: Brahmi T. o Girasole o Cocco; Gelsomino, Sandalo, Assenzio o Camomilla. Per aumentare Udana V: Alloro, Menta, Salvia (se parla poco e trattiene le emozioni).
Mantra: HAM per 5° CKR ed Etere e Suono; AIM per la Parola.

AMSAPHALAKA: A.P. Medio forte per aprire Prana nelle Braccia, Polmoni, Petto, per aumentare Vyana (circolazione periferica)
Dove: sulla scapola sull'angolo scapolare superiore interno.
Per: Prana V.S. (Sistema respiratorio) Sleshaka K.; Prana e Vyana V. e 4° CKR
Oli: Per aumentare Prana V.S: Mahanarayan T., Shefali T., Mandorle, Sesamo, Eucalipto, Menta, Canfora.

BRIHATI Con Hridaia Agopressione media per alleviare tensione delle Braccia, Schiena e Cuore
Dove: Tra le Scapole tre dita sopra l'angolo inferiore interno sul triangolo scapolare.
Per: 3° CKR(e relativi fattori digestivi), Pitta e Tejas; Sweda V.S.; Brajaha P.(calore della pelle), Vyana V, Rasa V.S.
Oli: Per Rasa V.S. Rasa T, Senape, Cardamono, Canfora e Eucalipto.

APALAPA
Dove: Mezzo dito sotto centro tra estremità Sterno e Acromium della Clavicola.
Per: Majjavaha S. (SNC a dx stress a sx ansia), Nervi lungo le Braccia, Vyana V., Circolazione verso le Braccia.
Oli: Per Majjha V.S Ashwaghanda T., Mandorle e Sesamo. Per diminuire tensione muscolare Collo e Schiena Valeriana, Loto, Basilico.

NABHI Massaggio delicato
Dove: Ombelico x fattori digestivi Vpk
Per 3° CKR, Anna V.S., Rakta. V.S., Prana digestivo e Agni, Pachaca P., Ranjaka P. diminuire Pitta in Intestino tenue
Oli: Dashamola T., Sesamo, Mandorla (per stress). Per aumentare Agni: Alloro, Zenzero, Finocchio, Cardamomo. Per Iperacidità Mogra, Rosa Sandalo.
Per aumentare fuoco digestivo in tipologia Pitta usare Chiodi di Garofano.
Per diminuire Gas pasta di Afetida (Hing)
Mantra: Krim per aumentare energia, potere d'azione, fuoco, vista e organi motori dei piedi.

GUDA, Ano (lavora su base colonna)
Dove: Ano
Per: 1° CKR, Apana V., Sistemi: Escretorio, Urinario, Riproduttivo, Mestruale Testicoli Ovaie e Vata in Colon, Prostata.
Oli: Per diminuire Vata Sesamo tiepido o Dashamula. Per migliorare Sistema Urinario: Senape, Ginepro, Betulla, Prezzemolo.
Per aumentare il Mestruo: Zafferano, Mirra, Puleggio
Per diminuire Kapha (obesità) Asana-bilvadi T., Canfora, Mirra.

PARSHAVANDI: Lavorare con Basti e Vitapa Agopressione forte per Ojas sistema immunitario e Riproduttivo
Dove: Articolazione lombo sacrale (anteriormente arteria iliaca comune)
Per : 2° CKR, Surrenali, Ovaie; Canali del sistema Digestivo, Escretorio, Respiratorio e Ojas verso le gambe.
Oli: Per 2° CKR, surrenali e ovaie: Vachalasunadi T. o Sesamo, Noce Moscata; Puleggio; Muschio; Zafferano; Per rinforzare in genere: Bala T. e Ashwaghanda T.

KATIKATARUNA: Forte A.P. per alleviare tensione di mente gambe anche glutei ed anche Pelvica
Dove: Articolazione tra interno e basso al trocantere tra questo e la protuberanza Ischiale su osso.
Per: Ossa, asthi V.S.; Sleshaka K. (Lubrificazione articolazioni), Sweda V.S. sudorazione, Kapha.
Oli: Per Asthi vs e Sleshaka k: Dhawantaram T. Aswaghanda T., Mandorle e Sesamo, Mirra, Guggul, Canfora; Per Sweda vs.:Senape, Canfora, Eucalipto, Menta, Salvia.

NITHAMBA: Forte Ago Pressione anche con i gomiti per perdita peso e Kapha
Dove: un dito sopra Kukundara
Per: Rasa V.S.; meda V.S., ASTHI V.S.e MUTRA V.S
Oli: Per: Rasa V.S. (Sistema Linfatico) Nimba T, Sesamo, Canfora, Cardamomo. Per Asthi V.S Nimbapatradi T. o Sesamo o Aromatici analgesici: Mirra, Guggul, Valeriana e Gaultheria.

KUKUNDARA: Anche forte digito pressione
Dove: su i due incavi della spina Iliaca posteriore superiore zona spinale
Per: Rakta V.S. (sistema Circolatorio e formazione del sangue), Sistema Mestruale, 2° CKR, Sesso, Ojas e Apana V(eliminazione scarti del corpo e della vita).
Oli: Per Rakta vs: Manjisthati T. o Senape, o Cardamo; Angelica, Rosmarino, Curcuma e Mirra (Per Circolazione); Migliore qualità sanguigna: Shatavari T. o AshwagandhaT.
MANTRA: 2° CKR VAM per controllo acqua, gusto, organi urogenitali

ANI: AP per aumentare la Circolazione dei Fluidi nel corpo:
Dove: 2 A sopra rotula sul legamento del Retto Femorale
Per: Udaka V.S. (Metabolismo Acqua) e Circolazione Discendente dei Fluidi.
Oli: Per Udaka V.S.: Panchamlat T., Amalaki T., Sesamo e Senape; Aromatici per eliminare l'Acqua: Cardamomo, Prezzemolo, Cedro e Zenzero

JANU: AP delicato nel centro:
Dove: Tutta l'Articolazione del Ginocchio davanti laterale e dietro.
Per: Sleshaka K., Circolazione nelle Gambe; Ginocchio dx Fegato; Ginocchio sn Pancreas e Milza, Udaka V.S.
Oli: Per Fegato a dx Nalapamaradi T; Brahmi T. o Ghi per alleviare Pitta, con: Limetta, Mirra e Assenzio, Coriandolo. Per Pancreas e Milza a sinistra Bhiringamala-Kadi T. o Sesamo. Per alleviare Kapha: Zenzero, Limone, Cardamomo per DX e SN Zafferano e/o Curcuma. Per Artrite usare i riscaldanti: Ashawaghanda T., Sesamo, Eucalipto, Cannella, Canfora. Per sciatica (Agni-karma) bacchetta metallica riscaldata usata a 4A dal punto Marma.

URVI: AP per Diminuire peso
Kapha assieme a Katikataruna nitamba e basti
Dove: Centro linea tra legamento Inguinale e Condilo Mediale del Femore sopra Arteria Femorale e Vena Safena lunga
Per: Rasa V.S. (Metabolismo Acqua)
Oli: Jirakadi T. (Cumimo) o Mandorle o Senape. Diuretici: Cedro, Ginepro, Prezzemolo, Cardamomo.

LOHITAKSA: lieve AP per Drenaggio Linfatico
Dove: 2dita lateralmente alla Sinfisi Pubica sopra Arteria Femorale.
Per: Rasa Vs. (Plasma e Linfa) ; Rakta V.S.; Vyana e Apana V. (in particolare verso il basso).
Oli: Per Rakta V.S.: Amla T. e Sesamo; Zafferano, Rosa, Mirra, Cannella. Per Rasa V.S. Karpuradi T; Senape, e/o diaforetici (per aumentare la traspirazione) : Basilico, Salvia, Cannella e Eucalipto.
Ad 1 dito Agopuntura (sul Marma) per Ipertrofia Tiroidea.

VITAPA
Dove: Perineo prima lateralmente alla Sinfisi Pubica sopra il Canale Spermatico nell'uomo.
Per: Shukra V.S. Artava V.S. (mestruale); Apana V. e Ojas.
Oli: Per Shukra V.S.: Masha T., Kunkumadi T. (Zafferano); Mandorle o Sesamo (Gelsomino, Gardenia, Zafferano per le Donne); (Noce Moscata e Chiodi di Garofano per Uomini)
Mulabhanda (YOGA)

INDRABASTI: A.P. per aumentare Agni e digestione
Dove: Nel mezzo tra centro del calcagno e centro del cavo popliteo tra i gemelli.
Per: Sistema Digestivo Anna V.S.; Agni (Fuoco digestivo); Pachaka P.; Samana V. e Intestino tenue.
Oli: Per migliorare il sistema digestivo Anna V.S. e l'intestino tenue: Finocchio, Zenzero, Anice a Ajuan.Per aumentare Agni: Zenzero, Cannella , Pepe nero.

GULPHA lavorare con nitamba katikataruna e basti per diminuzione peso
Dove: Tutta l'articolazione della Caviglia in particolare sotto Malleolo interno
Per: Adipe, Ossa, Riproduzione (Medo Asthi Shukra V.S.) Vyana V, Sleshaka e articolazione dei Piedi
Oli: Per Ashti: Ashwaghanda, Sesamo, Mandorla e Analgesici: Mirra, Guggul, Angelica. Per Sistema Riproduttivo: Gelsomino, Zafferano, Rosa per le donne.
Mentre per l'Uomo noce moscata e muschio per aumentare Ojas. Per diminuire Adipe: Senape con Canfora, Menta e Zenzero.

APASTAMBHA
Dove: Sotto i Capezzoli verso Sterno su 3a Costola
Per: Kledaka K., Asthi vs e Medavs; Prana, Riduce Kapha
Oli: Ksheerabala T., Senape, Sesamo; Mirra, Guggul, Zenzero, Cannella per ridurre il grasso e curare le ossa. Per ridurre Kapha nei Polmoni e curare la tosse: Canfora, Eucalipto, Mirra. Ap per perdere peso e aumentare Prana.

BASTI con nitamba e katikataruna per diminuire il peso
Dove: Tra Sinfisi Pubica e Ombelico sopra vescica.
Per: Mamsa vs e Meda vs, Kapha, Sistema Urinario e Riproduttivo (Mutra e Sukra V.S.) per Esaurimento nervoso e debolezza sessuale. 2° CKR e Vata nell'intestino Crasso e Apana V.. Massaggio delicato con il polpastrello dita o agopressione per diminuire Vata e Gas e Aumentare Ojas e Sistema riproduttivo.
Oli: Tonificanti: Dashamula T., Narayan T.; Sesamo o Ricino. Noce moscata,Valeriana, Noto, Sandalo. Per diminuire Kapha e peso massaggio più energico con Cannela, Chiodi di Garofano e Canfora. Per Gas: Asafetida (Hing), Cardamono, Basilico
Mantra: VAM per 2° CKR

Glossario:
Ap= digitopressione (con dito o palmo) o ferma per 5 min. ca. o rotatoria (oraria carica, antioraria scarica) e diminuisce i tessuti.
T = tailam = olio

Srotas
Gli srotas sono i canali del corpo (fino ai più sottili), che il massaggio libera da ama perché la malattia non possa attecchire.
Trasportano quanto indicato dal loro nome stesso: (Vaha Srotas=VS) (c=channels)
Three srotas connect the individual to the external world:

•Prana vs--the c carrying(che trasportano) prana, the breath (respiro) vata
•Anna vs--the c transporting solid and liquid foods (chilo) Kapha
•Udaka vs--the c transporting water (no Western equivalent) Kapha

Seven srotas represent channels to and from the tissues (dhatus):
•Rasa vs--the c carrying plasma and lymph Kapha
•Rakta vs--the c carrying blood (sangue) cells and specifically hemoglobin Pitta
•Mamsa vs--the c carrying muscle nutrients and wastes (rifiuti) Kapha
•Meda vs--the c supplying (che portano nutrimento) the various adipose tissues Kapha
•Asthi vs--the c bring (che portano) nutrients to the bones and transporting wastes (rifiuti). vata
•Majja vs--the c supplying the bone (ossa) marrow(midollo) and nerves and brain vata
•Shukra vs--the c carrying the sperm and ova and supplying their nutrients Kapha

Three srotas regulate the elimination of metabolic waste products:
•Purisha vs--the c which carry the feces Vata
•Mutra vs--the c which carry the urine Kapha
•Sveda vs--the c which carry perspiration (sudorazione) Kapha

Two srotas are specific for women:
•Artava vs--the c which carry the menstrum Pitta
•Stanya vs--the c carrying the breast milk during lactation Kapha

One srota is associated with the mind (manas):
•Mano vs--the c which carry thoughts, ideas, emotions, and impressions

Dosha:
- V = VATA (aria e spazio) è in movimento, leggero, non stabile, freddo, secco, mobile. Rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione. Controlla le funzioni del sistema nervoso e presiede alle funzioni del sistema respiratorio e circolatorio, dell'apparato di locomozione e degli organi escretori.
- P = PITTA (fuoco ed acqua) è caldo, acuto, leggero, a volte lievemente maleodorante. Rappresenta il principio della trasformazione, digestione, del metabolismo, della produzione di energia e di calore. Controlla le funzioni digestive e metaboliche per mezzo della regolazione ormonale.
- K = KAPHA (acqua e terra) è lento, freddo, pesante, stabile, unto. Rappresenta il principio della coesione e della struttura. Controlla le funzioni immunitarie preservando i tessuti. Guida l'equilibrio dei fluidi a livello cellulare e tessutale, promuove il crescere bilanciato del corpo.
- = trattare sempre all'inizio dei trattamenti e prima di dormire.

Ognuno dei tre Dosha ha cinque lavori nel corpo umano e li svolge in sedi specifiche del corpo stesso

Per esempio: nel tratto digerente Vata aiuta il movimento del cibo, Pitta è agni fuoco digestivo che trasforma il cibo in energia utilizzabile e Kapha crea e protegge, anche con mucose, le strutture in cui si muove il cibo ed in cui vengono assorbite le sostanze nutrienti.

Vata, Pitta e Kapha collaborano fino al livello cellulare ed : Vata porta il nutrimento verso e nella cellula, Pitta, come enzima, permette alle sostanze nutrienti di essere metabolizzate, Kapha forma la struttura della cellula.

Sedi primarie di ciascun dosha.

Vata ha la sua massima concentrazione nel colon, Pitta nell'intestino tenue e Kapha nei polmoni.

Subdosha:
Vata è concentrato nel: 1) colon reni vescica pelvi (Apana V sistema escretorio),;
2) nel sistema nervoso midollo cervello (Prana V sist. Respirat.); 3) nei polmoni gola e torace (Udana V, voce, entusiasmo, emoz…etc…) ; 4) nello stomaco ed intestino t. (Samana V, regolaz. Nervosa delle fasi digestive); 5) nel cuore e nei vasi circolatori (Vyana V, regola frequenza cardiaca e pressione arteriosa)

Pitta è concentrato: 1) negli occhi (Alochaka P vista); 2) nel cuore e negli emisferi cerebrali (Sadaka P capacità intellettive e discriminative); 3) nello stomaco e tratto digest.(Pachaka P digestione e assimilaz. Cibo); 4) nel fegato pancreas milza (Ranjaka P funz. Metaboliche del fegato della produz. Orm. Pancreatici ed emoglob.); 5) nella pelle (Brajaka P funzioni metaboliche, assorbimento transcutaneo di sostanze e di calore della pelle).

Kapha è concentrato: 1) nella testa ed snc (Tarpaka K da piacere citochine e fattori neuroimmunitari); 2) nella bocca (Bodaka K gusto saliva e sue difese); 3) nel mediastino cuore timo (Avalambaka K sostiene le membra, matura i linfociti, mucose di scorrimento); 4) nello stomaco (Kledaka K umidifica e produce mucosa gastrica); 5) nelle articolazioni e giunture intercellulari (Sleshaka K liquido sinoviale nelle giunture ed interferone ed interleukina tra le cellule.

Così quando i dosha sono in equilibrio producono disturbi specifici nella parte del corpo dove essi sono maggiormente localizzati (azione del subdosha).

La conoscenza delle sedi dove ciascun dosha è concentrato è indispensabile per la diagnosi ed il trattamento dei vari disturbi.

Tessuti del corpo:
Rasa : linfa e plasma
Rakta : frazione emoglobinica corpuscolata del sangue
Mamsa : muscoli
Medas : tessuti adiposi e visceri
Asthi : ossa
Majja : midollo
Shukra : tessuto riproduttivo

Gli olii essenziali sono di pertinenza medica si possono utilizzare già diluiti al 3%.
Quando sono indicati più olii la virgola vale per: e/o = uno o più olii (non si annullano ma si aiutano) per lo stesso risultato.

Tutti i punti Marma sono simmetrici quindi doppi o multipli tranne quelli centrali nel posto dei Chakra che sono unici.

Opera canalizzata dal Dr. Ettore Messinas
Ringraziamenti ai testi da cui ho tratto spunto ed ai loro autori:
Veda (Conoscenza per tutti senza patria tempo luogo o razza); Charaka Samhita, Susruta Samhita, Astanga Hrdayam, The Ayurveda Encyclopedia ed i testi dei Dottori: Swami Sada Shiva Tirtha; David Frawley; Subhash Ranade; Avinash Lele; Robert E. Svoboda; Light Miller, Bryan Miller, Vaidya Bhagwan Dash, Ram Karan Sharma and God

Quanto indicato in questa pagina non deve mai sostituire il medico. L' AYURVEDA da 6000 anni è filosofia di vita e medicina in Italia.
Gli stessi trattamenti devono essere chiamati TRATTAMENTI BENESSERE.

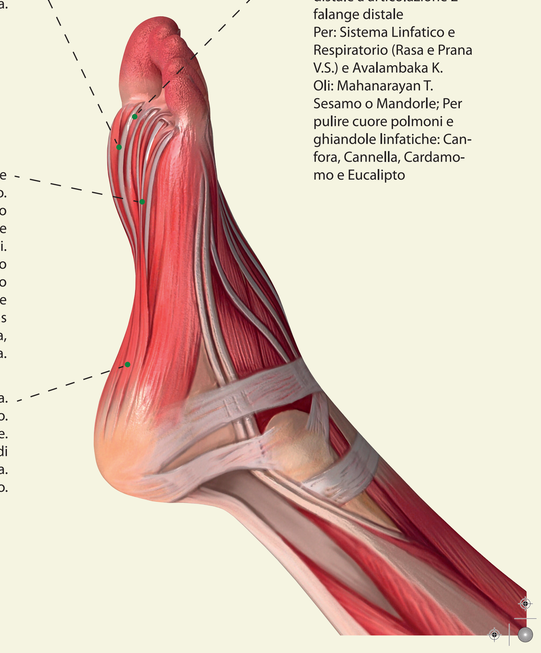
Con la collaborazione per le immagini di Stefano Giusti e di Maria Peluzzi per la stesura

© copyright

KURCHA: Forte pressione per Stress e acume Mente.
Dove: 2 dita dal centro del piede tra il 1° e il 2° Metatarso.
Per: Alochaka P. (Vista) Sensibilità Sensoriale e Prana V.
Oli: Per Alochaka P.: Triphala T., Brahmi T. o Ghi più Sandalo, Rosa e Camomilla.

TALAHRIDAYA: A.P. Per Diminuire Vata controllo Apana e aumentare sistema immunitario.
Dove: Centro superiore pianta del piede sotto terzo dito
Per: Prana VS (sistema Resp.); Brajaka P., Piedi. Vyana e Apana V. sotto l'Ombelico terra e piedi come organi motori.
Oli: Per rinforzare i piedi e calmare i nervi Bala T. o Sesamo o Mandorla e Diuretici Cedro, Cedro Himalayano, Prezzemolo e Ginepro o Olio di Aglio per messa a terra per diminuire Vata per aumentare il sistema Immunitario e Ojas
Meditare sul punto per scaricare stress e negatività a terra, porta in circolo energie curative della terra.

KURCHSHIRA: A.P. forte per tensione Muscolare e Postura.
Dove: Punto mediano inferiore laterale interno del Calcagno.
Per: Mamsa V.S.(sopratutto Piede e postura) Agni e Digestione.
Oli: Rinforzano ma alleviano dolore: Ricino o Sesamo o Durvadi o Ushuiradi T. Per Muscoli: Zafferano, Guggul, Mirra, Cannella.
Per Agni e per aumentare digestione: Zenzero, Canfora, Aglio.



KSHIPRA: A.P. per aumentare Prana in arti inferiori
Dove: Membrana tra articolazione di 1° falange distale a articolazione 2° falange distale
Per: Sistema Linfatico e Respiratorio (Rasa e Prana V.S.) e Avalambaka K.
Oli: Mahanarayan T. Sesamo o Mandorle; Per pulire cuore polmoni e ghiandole linfatiche: Canfora, Cannella, Cardamomo e Eucalipto

www.ongkarsingh.com

Dott. Ong Kar Singh (Ettore Messinas)

Dottore ma non medico

in collaboration with: **Dr. Manoj** and **Dr. Yogita Chaudhari**

mail: ettoremessinas@gmail.com
facebook: Ettore massaggi yoga Messinas
Cell: 3471519687

SHANKHA:
Dove: Tra Tragus e angolo laterale orecchio nella fossa temporale;
Per: Tatto, Apana Vayu, e Vata elevato Intestino Crasso e Mal di testa;
Oli: Ashwaganda T, Mandorle, Sesamo (ottimo per sonno). Per Mal di testa: Oli o paste di Zenzero, Calamo, Angelica, Senape

SIMANTA:
Dove: sui 5 tratti di sutura cranica percorrere con dito Medio e Palmi;
Per: 7° CKR, SNC, Majjia, Rasa, Rakta Srotas, Mente e Prana;
Oli: Dhanwantaram T., Ashwagandha T, Sesamo, Mandorla. Per aprire mente: Canfora, Menta e Calamo.
Mantra: OM meditare su 7° CKR infinito

ADHIPATI:
Dove: Sutura sagittale dietro la fontanella; Centro di Simantha
Per: 7° CKR; Pineale; Sistema nervoso; Prana V. (Vitalità); Lubrificazione Cervello; Pitta pensiero (Sadaka); Prana e Tejas Ojas;
Oli: Sesamo (calma Vata); Ashwagandha T. o in garza con Danwantaram T. (Pichudaram); Per Sadaka P: Brahmi T., Sandalo o Camomilla, Per Prana V anche Basilico, Canfora e Calamo per stimolare il 7° CKR; Sesamo anche per fontanella neonato:
Mantra: OM sul marma per trascendere la Mente, Sonno la Concentrazione, Distacco e Autocontrollo.



UTKSHEPA:
Dove: Dietro il margine superiore del padiglione auricolare 2 dita sopra Shanka
Per: Vata, Mente, Apana Vayu, Colon, Olfatto, Mal di testa;
Oli: Bala T., Ashwaganda T., Mandorle e Sesamo per calmare Vata più Sandalo, Basilico, Valeriana

AVARTA:
Dove: Sulla cavità orbitale e sovraorbitale dell'osso frontale al centro del sopracciglio;
Per: Vata, Prana; Vista, Postura;
Oli: Dashamola, Ashwaganda, Mandorla e Sesamo; Per stimolare Prana in Testa e Mente: Menta, Eucalipto, Canfora;

APANGA:
Dove: Angolo esterno occhio su orbicolare, dietro Osso Zigomatico;
Per: Vista (Alochaka P.) e Mal di testa fotofobico.
Oli: Brahmi, Triphala Ghee o Ghee, Sandalo, Vetiver o Rosa.
Ago P.: Mal di testa, Fotofobici, e Orzaiolo ad 1 A sopra.

PHANA (Kundalini):
Dove: Lati naso appena sopra le narici;
Per: Prana, Olfatto, Kapha della testa, apertura Seni Nasali, Mal di testa;
Oli: Canfora, Eucalipto, Menta ed espettoranti: Senape, Albicocca, Nasya (internet) con Anu Tailam (per Pitta) anche con mignolo gocce nel naso, o polveri di Calamo, Vachat libera la testa da Kapha;
Neti: contenitore con acqua e sale per pulire le narici ogni mattina, destra solare Pingala, sinistra lunare Ida

SHRINGATAKA:
Dove: Sul palato molle o dove indicato(zigomi Dx e Sn) incontro tra energie di lingua naso orecchie;
Per: Prana V., Ojas (Soma), Tarpaka k, Bodaka k, Gusto, Udito, Vista, Olfatto, qui K sottile (Ojas) nutre Prana e Mente;
Oli: Dashamula o/e Mandorle o/e Sesamo;
Per aprire i sensi: Calamo, Mirra, Menta (nervini); Per malattie bocca e per ridurre Kapha chiodi di garofano Menta Piperita e Calamo o succhiare Chiodi di G. o Noce Moscata in fondo al palato;
Mantra: Sul palato per nettare (è detto luogo della luna contrapposto al luogo del sole in ombelico e per contentezza e pace usare mantra SHIRM)

TALAHRIDAIA: A.P. Forte per aprire energia…pranoterapia
Dove: Sotto il dito medio, centro del palmo sotto articolazione 3° metacarpo;
Per: Circolazione energetica in tutto il corpo, Sistema Respiratorio (Prana V.S.), Cuore, Polmoni, Bhrajaka P., Avalambaka K. (lubrificazione Cuore e Polmoni), Vyana V. sopra l'Ombelico e organo motore Mano.
Oli: Narayan, Sesamo o Mandorla, per pulire Prana V.S. Eucalipto, Canfora, Enula; Per energizzare mano con Prana e per Vyana V: Eucalipto, Cannella e Canfora (per massaggiare); Per stimolare Cuore: Zafferano, Cannella, Cardamomo, Zenzero;
Mantra sul punto: RAMADASA, SA SAY SO HUNG

KSHIPRA: A.P. per aumentare Circolazione e Aumentare Flusso di Prana in generale..pranoterapia.
Dove: tra indice e pollice tra 1° e 2° metacarpo sul muscolo dorsale intraosseo.
Per: Plasma e Sistema Respiratorio (Rasa V.S. e Vyana V.S) Avalambaka K. (lubrificazione cuore e polmoni) Prana e Vyana V.
Oli: Amrita T. Sesamo o Senape. Aromatici Speziati: Cannella, Salvia, Artemisia per aprire energia e diminuire dolore, oppure polvere di Calamo o di Zenzero.

STHAPANI:
Dove: "terzo occhio " Centro tra Sopracciglia per sensi, centro Fronte per Mente, entrambe per:
Per: 6° CKR, Prana, Mente, Sensi;
Oli: Dhanwantaram, Ashwaganda, Mandorle o Sesamo, Per Shirodara (Ksheerabala T.) Shirodara(internet) per SNC! Insonnia (shirodhara), Mente, Consapevolezza. Per meditare: Sandalo o pasta a di S. Per attivare la mente: Menta, Canfora, Calamo, Alloro, Basilico;
Mantra: OM per maggiore energia; AIM per concentrazione, per mente e per calmare i sogni…
TRATAKA (internet): potenzia Sthapani fissare fiamma candela di Ghee (internet)

SIRA-MATRIKA tocco leggero!
Dove: Lati esterni Trachea alta, biforcazione Carotidea.
Per: Flusso Sangue verso testa, Udana V. Majja V, Srotas (SNC)
Oli: Più importanti della pressione: Ashwaghanda T., Mandorle o Sesamo (x nutrire i nervi); Angelica, Calamo, Valeriana (nervini calmanti); Zafferano, Cannella, Rosmarino e Mirra (x aumentare circolazione alla testa); Per aprire Gola e Voce: Calamo, Alloro e Menta.

LOHITAKSHA: A.P. Per Drenaggio Linfonodi
Dove: Aspetto anteriore piega Ascellare su Arteria Ascellare ad 1 dito per agopuntura sui Marma per Ipertrofia Tiroidea
Per: Plasma, Linfa, Sangue (Rasa e Rakta) e Vyana V.
Oli: Per Rasa: Bilvadi T., Senape, Sesamo, Eucalipto, Menta, Cardamomo. Per Rakta vs: Amla T., Sesamo, Rosa, Mirra.

HRIDAIA: Movimento ampio e delicato con palmo;
Dove: Centro Sterno e Cuore;
Per: Rasa V.S. e Rakta V.S., Sadaka P. (potere della Mente), Vyana e Prana V. , Ojas (forza ed immunità), Tarpaka ed Avalambaka K., 4° CKR, Anahata;
Oli: Per diminuire Vata: Sesamo, Per diminuire Circolazione e diminuire Kapha: Senape; Per diminuire Pitta o pericardite o malattie infiammatorie cuore: Brahmi T., Sandalo, Gelsomino, Loto, Rosa o Zafferano. Sandalo sul cuore promuove il sonno e la calma.
Per diminuire Kapha: Eucalipto. Per aumentare Circolazione: Zenzero o Cannella. HridBasti(internet) con sesamo o Ashwaganda per Vata o Aritmie o Angina Pectoris;
Meditazione su Hrydaya per Aria (Mantra YAM)
Pelle, Mani; HRIM per Pratya Hara.

KAKSHADHARA: A.P. per rigidità spalle causata da eccesso di Vata.
Dove: A 2 dita sotto il primo e il secondo terzo della clavicola dall'esterno su nervo mediano.
Per: Sistema muscolare (Mamsa V.S.) Spalla, Postura e Vyana V.
Oli: Chandan-bala-lakshadi T., Sesamo, Eucalipto, Cannella, Mirra o Zafferano. Per aumentare Prana muscolare ottimo Kuzambu T. (4 di Sesamo 2 di Ghi, 1 di Ricino).

KURPARA
Dove: Tutta l'Articolazione del Gomito
Per: Sistema Circolatorio (Rakta V.S.), Samana V., Ranjaka P. Metabolismo acqua e Fegato a DX; Milza e Pancreas a Sx.
Oli: Per Fegato a DX con Ghi, Padmakadi T., Brahmi T. , Coriandolo, Mirra, Assenzio, Zafferano, Curcuma; Per Milza e Pancreas: Majishtadi T., Sesamo, Zenzero o Cardamomo, Mirra, Curcuma.

INDRABASTI Braccia
Dove: Centro avambraccio tra piega gomito e piega polso, linea mediana anteriore lineare all'arteria radiale
Per: Anna V.S. (sistema digestivo); Agni; Samana V. (equilibrio Prana nel sistema digestivo) Pachaka P. (succhi digestivi); Intestino tenue, Plasma.
Oli: Per Agni : Mahamash T. Sesamo o Senape; Per Intestino Tenue e Anna V.S.: Finocchio, Anice, Zenzero e Cardamomo. Per Plasma: Calamo.

MANIBANDHA: (Bracciale) A.P. per flusso Energetico Mano…pranoterapia
Dove: Bracciale tra Radio e Ossa Carpali Scafoide Anteriore e Posteriore
Per: A.P. Punto a 1/2 A. verso base pollice centro anteriore
Per: Sistema Scheletrico Asthi vs; Sleshaka K. (lubrificazione articolazioni) e Vyana V.
Olli: Per Asthi vs e Sleshaka K: Sahachara T. Aswhaganda T., Sesamo o Mandorla, Angelica, Betulla, Mirra, Guggul (per dolore e gonfiore articolare).

KRIKATIKA
Dove: Giunto tra Collo e Testa in protuberanze occipitali.
Per Postura e Tarpaka (contentezza e lubrificazione del cervello).
Oli: Per postura Devadarvyadi (Cedro T.); Sesamo. Per Collo e Seniparanasali: Alloro, Menta, Eucalipto e Zenzero
Meditazione nel punto per: Subconscio, Istinti, Emozioni profonde e Pratyhara.

URVI
Dove: Centro interno Bicipite
Per: Rasa e Udaka V.S. e per crescita tessuto sano.
Oli: Sesamo per Rasa, Canfora, Cardamomo, Menta. Mentre per circolazione: Cannella, Timo.

ANI
Dove: Centro bicipite.
Per: Metabolismo, Acqua Reni Pancreas
Oli: Amalaki T. o Senape e Per diminuire Kapha: Zenzero, Cardamomo, Ginepro.

MANYA: Pressione non su parte soffice.
Dove: ½ dito dietro e sotto Angolo Mandibolare.
Per: Rasa V.S. Rakta V.S., (circolazione Plasma e Sangue), Bodaka K. (Lubrificazione Bocca e Gusto) Udana V.
Oli: Per controllare Rasa V.S. Rakta V.S. e Bodaka K.: Cannella, Cardamomo, Rosmarino, Menta e Tea Tree (aromatici e stimolanti ottimi per il mal di Gola e Ghiandole ingrossate e prevenire raffreddori e Influenze).

VIDHURA:
Dove: Dietro e sotto Orecchio e Mastoide (Osso).
Per: Udito e Prana Vaju.
Oli: Dhanwantaram T., Mandorle e Sesamo. Per decongestionare canale Auditivo: Canfora Menta e Eucalipto

AMSA: Pressione energica con pollice per tensione Collo e per aumentare Udana
Dove: mezzo dito dal processo Spinoso della 5a Vertebra Cervicale sul Trapezio.
Per: 5° CKR; Brajaka P.; Udana V. e Cervello
Oli: Per .: Brahmi T. o Girasole o Cocco; Gelsomino, Sandalo, Assenzio o Camomilla. Per aumentare Udana V: Alloro, Menta, Salvia (se parla poco e trattiene le emozioni).
Mantra: HAM per 5° CKR ed Etere e Suono; AIM per la Parola.

KURCHA: Ago Pressione per stimolare la Mente e prana
Dove: Base Pollice su prima articolazione metacarpo per Alochaka P. (Vista), Acume Sensoriale e Prana Vaju (pranica e nervosa per Testa), Vata.
Oli: Per vista: Sandalo, Brahmi T. o Ghi; Sandalo, Camomilla, Loto. Per aprire Prana: Canfora, Menta, Chiodi di Garofano.

KURCHASHIRA: A.P. per aumentare Prana …pranoterapia e aumentare Agni
Dove: radice Pollice appena sopra Polso 2a da Kurcha su, 1a Articolazione 1° Metacarpo
Per: Alochaka P (Vista); Agni (Potere digestivo); Pachaka P.; Kledaka K; Samana V. (i tre dosha di tutta la fase digestiva). Calma V;
Oli: Per Alochaka P: Amalaki T., Brahmi T., Cocco, Girasole, Sandalo e Rosa; Per Agni: Zenzero, Cannella, Chiodi di G., Cardamomo; Per pulire la Mente:Mirra, Canfora; Per diminuire Vata: Sandalo e Valeriana;

KUMARA
Dove: Tutta l'Articolazione del Polso
Per: Sistema Circolatorio (Rakta V.S.), Samana V., Ranjaka P. Metabolismo acqua e Fegato a DX; Milza e Pancreas a Sx.
Oli: Per Fegato a DX con Ghi, Padmakadi T., Brahmi T. , Coriandolo, Mirra, Assenzio, Zafferano, Curcuma; Per Milza e Pancreas: Majishtadi T., Sesamo, Zenzero o Cardamomo, Mirra, Curcuma.

AMSAPHALAKA: A.P. Medio forte per aprire Prana nelle Braccia, Polmoni, Petto, per aumentare Vyana (circolazione periferica)
Dove: sulla scapola sull'angolo scapolare superiore interno.
Per: Prana V.S. (Sistema respiratorio) Sleshaka K.; Prana e Vyana V. e 4° CKR
Oli: Per aumentare Prana V.S: Mahanarayan T., Shefali T., Mandorle, Sesamo, Eucalipto, Menta, Canfora.

APALAPA
Dove: Mezzo dito sotto centro tra estremità Sterno e Acromium della Clavicola.
Per: Majjavaha S. (SNC a dx stress a sx ansia), Nervi lungo le Braccia, Vyana V., Circolazione verso le Braccia.
Oli: Per Majjha V.S Ashwaghanda T., Mandorle e Sesamo. Per diminuire tensione muscolare Collo e Schiena Valeriana, Loto, Basilico.

VITAPA
Dove: Perineo prima lateralmente alla Sinfisi Pubica sopra il Canale Spermatico nell'uomo.
Per: Shukra V.S. Artava V.S. (mestruale); Apana V. e Ojas.
Oli: Per Shukra V.S.: Masha T., Kunkumadi T. (Zafferano); Mandorle o Sesamo (Gelsomino, Gardenia Zafferano per le Donne); (Noce Moscata e Chiodi di Garofano per Uomini)
Mulabhanda (YOGA)

STANAMULA
Dove: Capezzolo
Per: Mamsa V.S., Avalambaka K (lubrificazione petto) Prana V, Vyana V., Pressione Sanguigna e Allattamento.
Oli: Mandorla o Sesamo; Per aumentare circolazione e diminuire Kapha in cuore e petto: Canfora, Cannella, Ginepro; Zafferano. Mirra.

NABHI Massaggio delicato
Dove: Ombelico x fattori digestivi Vpk
Per 3° CKR, Anna V.S., Rakta. V.S., Prana digestivo e Agni, Pachaca P., Ranjaka P. diminuire Pitta in Intestino tenue
Oli: Dashamola T., Sesamo, Mandorla (per stress). Per aumentare Agni: Alloro, Zenzero, Finocchio, Cardamomo. Per Iperacidità Mogra, Rosa Sandalo. Per aumentare fuoco digestivo in tipologia Pitta usare Chiodi di Garofano.
Per diminuire Gas pasta di Afetida (Hing)
Mantra: Krim per aumentare energia, potere d'azione, fuoco, vista e organi motori dei piedi.

NILA: Tocco estremamente gentile no A.P. con amsa e brihati per calore sulla pelle
Dove: Base del Collo Iati Trachea e Vena Giugulare interna.
Per: Brajaka P., Udana V., Voce (parola), Tiroide; Circolazione Cervello.
Oli: per Brajaka P: Bramhi T. o Cocco e aromatici rinfrescanti: Sandalo, Camomilla, Chiodi di Garofano, Coriandolo, Rosa, Assenzio. Per Voce: Calamo, Alloro, Menta.
Mantra sul punto: AIM per (Sarasvati) Voce, Parola, Prana, Circolazione e Sogni (gola nel sonno sede dell'anima). Per il CKR: HAM

STANAROHITA
Dove: Due A. sopra i Capezzoli internamente.
Per Mamsa V.S. e Majjia V.S. (SNC); Prana, Vyana V., Promuove flusso del Latte Materno.
Oli: Ashwaghanda, Sesamo e Mandorle per calmare Vata e diminuire Ansia.
Per Mamsa: Basilico, Salvia Valeriana, Mirra, Sandalo (per diminuire Kapha e tosse menta Eucalipto Canfora) agopressione per calmare le Emozioni.

MARMA: Punto di incontro tra Prana, Tejas e Ojas, Coscienza e Materia, Mente e Corpo, Sensi e Oggetti dei Sensi, Karma e Karma Phala, Vata, Pitta e Kapha, Sat Rajas e Tamas, Atma e Jiva.

GUDA, Ano (lavora su base colonna)
Dove: Ano
Per: 1° CKR, Apana V., Sistemi: Escretorio, Urinario, Riproduttivo, Mestruale Testicoli Ovaie e Vata in Colon, Prostata.
Oli: Per diminuire Vata Sesamo tiepido o Dashamula. Per migliorare Sistema Urinario: Senape, Ginepro, Betulla, Prezzemolo. Per aumentare il Mestruo: Zafferano, Mirra, Puleggio
Per diminuire Kapha (obesità) Asana-bilvadi T., Canfora, Mirra.

BRIHATI Con Hridaia Agopressione media per alleviare tensione delle Braccia, Schiena e Cuore
Dove: Tra le Scapole tre dita sopra l'angolo inferiore interno sul triangolo scapolare.
Per: 3° CKR(e relativi fattori digestivi), Pitta e Tejas; Sweda V.S.; Brajaha P.(calore della pelle), Vyana V, Rasa V.S.
Oli: Per Rasa V.S. Rasa T, Senape, Cardamono, Canfora e Eucalipto.

PARSHAVANDI: Lavorare con Basti e Vitapa Agopressione forte per Ojas sistema immunitario e Riproduttivo
Dove: Articolazione lombo sacrale (anterioremente arteria iliaca comune)
Per : 2° CKR, Surrenali, Ovaie; Canali del sistema Digestivo, Escretorio, Respiratorio e Ojas verso le gambe.
Oli: Per 2° CKR, surrenali e ovaie: Vachalasunadi T. o Sesamo, Noce Moscata; Puleggio; Muschio; Zafferano; Per rinforzare in genere: Bala T. e Ashwaghanda T.

LOHITAKSA- lieve AP per Drenaggio Linfatico
Dove: 2dita lateralmente alla Sinfisi Pubica sopra Arteria Femorale.
Per: Rasa Vs. (Plasma e Linfa) ; Rakta V.S.; Vyana e Apana V. (in particolare verso il basso).
Oli: Per Rakta V.S.: Amla T. e Sesamo; Zafferano, Rosa, Mirra, Cannella. Per Rasa V.S. Karpuradi T; Senape, e/o diaforetici (per aumentare la traspirazione) : Basilico, Salvia, Cannella e Eucalipto.
Ad 1 dito Agopuntura (sul Marma) per Ipertrofia Tiroidea.

INDRABASTI: A.P. per aumentare Agni e digestione
Dove: Nel mezzo tra centro del calcagno e centro del cavo popliteo tra i gemelli.
Per: Sistema Digestivo Anna V.S.; Agni (Fuoco digestivo); Pachaka P.; Samana V. e Intestino tenue.
Oli: Per migliorare il sistema digestivo Anna V.S. e l'intestino tenue: Finocchio, Zenzero, Anice a Ajuan.Per aumentare Agni: Zenzero, Cannella , Pepe nero.

GULPHA lavorare con nitamba katikataruna e basti per diminuzione peso
Dove: Tutta l'articolazione della Caviglia in particolare sotto Malleolo interno
Per: Adipe, Ossa, Riproduzione (Medo Asthi Shukra V.S.) Vyana V, Sleshaka e articolazione dei Piedi
Oli: Per Ashti: Ashwaghanda, Sesamo, Mandorla e Analgesici: Mirra, Guggul, Angelica. Per Sistema Riproduttivo: Gelsomino, Zafferano, Rosa per le donne.
Mentre per l'Uomo noce moscata e muschio per aumentare Ojas. Per diminuire Adipe: Senape con Canfora, Menta e Zenzero.

APASTAMBHA
Dove: Sotto i Capezzoli verso Sterno su 3a Costola
Per: Kledaka K., Asthi vs e Medavs; Prana, Riduce Kapha
Oli: Ksheerabala T., Senape, Sesamo; Mirra, Guggul, Zenzero, Cannella per ridurre il grasso e curare le ossa. Per ridurre Kapha nei Polmoni e curare la tosse: Canfora, Eucalipto, Mirra. Ap per perdere peso e aumentare Prana.

KATIKATARUNA: Forte A.P. per alleviare tensione di mente gambe anche glutei ed anche Pelvica
Dove: Articolazione tra interno e basso al trocantere tra questo e la protuberanza Ischiale su osso.
Per: Ossa, asthi V.S.; Sleshaka K. (Lubrificazione articolazioni), Sweda V.S. sudorazione, Kapha.
Oli: Per Asthi vs e Sleshaka k: Dhawantaram T. Aswaghanda T., Mandorle e Sesamo, Mirra, Guggul, Canfora; Per Sweda vs.:Senape, Canfora, Eucalipto, Menta, Salvia.

NITHAMBA: Forte Ago Pressione anche con i gomiti per perdita peso e Kapha
Dove: un dito sopra Kukundara
Per: Rasa V.S.; meda V.S., ASTHI V.S.e MUTRA V.S
Oli: Per: Rasa V.S. (Sistema Linfatico) Nimba T, Sesamo, Canfora, Cardamomo. Per Asthi V.S Nimbapatradi T. o Sesamo o Aromatici analgesici: Mirra, Guggul, Valeriana e Gaultheria.

URVI: AP per Diminuire peso
Kapha assieme a Katikataruna nitamba e basti
Dove: Centro linea tra legamento Inguinale e Condilo Mediale del Femore sopra Arteria Femorale e Vena Safena lunga
Per: Rasa V.S. (Metabolismo Acqua)
Oli: Jirakadi T. (Cumimo) o Mandorle o Senape. Diuretici: Cedro, Ginepro, Prezzemolo, Cardamomo.

ANI: AP per aumentare la Circolazione dei Fluidi nel corpo:
Dove: 2 A sopra rotula sul legamento del Retto Femorale
Per: Udaka V.S. (Metabolismo Acqua) e Circolazione Discendente dei Fluidi.
Oli: Per Udaka V.S.: Panchamlat T., Amalaki T., Sesamo e Senape; Aromatici per eliminare l'Acqua: Cardamomo, Prezzemolo, Cedro e Zenzero

KUKUNDARA: Anche forte digito pressione
Dove: su i due incavi della spina Iliaca posteriore superiore zona spinale
Per: Rakta V.S. (sistema Circolatorio e formazione del sangue), Sistema Mestruale, 2° CKR, Sesso, Ojas e Apana V(eliminazione scarti del corpo e della vita).
Oli: Per Rakta vs: Manjisthati T. o Senape, o Cardamo; Angelica, Rosmarino, Curcuma e Mirra (Per Circolazione); Migliore qualità sanguigna: Shatavari T. o AshwagandhaT.
MANTRA: 2° CKR VAM per controllo acqua, gusto, organi urogenitali

JANU: AP delicato nel centro:
Dove: Tutta l'Articolazione del Ginocchio davanti laterale e dietro.
Per: Sleshaka K., Circolazione nelle Gambe; Ginocchio dx Fegato; Ginocchio sn Pancreas e Milza, Udaka V.S.
Oli: Per Fegato a dx Nalapamaradi T; Brahmi T. o Ghi per alleviare Pitta, con: Limetta, Mirra e Assenzio, Coriandolo. Per Pancreas e Milza a sinistra Bhiringamala-Kadi T. o Sesamo. Per alleviare Kapha: Zenzero, Limone, Cardamomo per DX e SN Zafferano e/o Curcuma. Per Artrite usare i riscaldanti: Ashawaghanda T., Sesamo, Eucalipto, Cannella, Canfora. Per sciatica (Agni-karma) bacchetta metallica riscaldata usata a 4A dal punto Marma.

KUMBHA: Forte pressione per Stress e acume Mente.
Dove: 2 dita dal centro del piede tra il 1° e il 2° Metatarso.
Per: Alochaka P. (Vista) Sensibilità Sensoriale e Prana V.
Oli: Per Alochaka P.: Triphala T., Brahmi T. o Ghi più Sandalo, Rosa e Camomilla.

TALAHRIDAYA: A.P. Per Diminuire Vata controllo Apana e aumentare sistema immunitario.
Dove: Centro superiore pianta del piede sotto terzo dito
Per: Prana VS (sistema Resp.); Brajaka P., Piedi. Vyana e Apana V. sotto l'Ombelico terra e piedi come organi motori.
Oli: Per rinforzare i piedi e calmare i nervi Bala T. o Sesamo o Mandorla e Diuretici Cedro, Cedro Himalayano, Prezzemolo e Ginepro o Olio di Aglio per messa a terra per diminuire Vata per aumentare il sistema immunitario e Ojas
Meditare sul punto per scaricare stress e negatività a terra, porta in circolo energie curative della terra.

KURCHSHIRA: A.P. forte per tensione Muscolare e Postura.
Dove: Punto mediano inferiore laterale interno del Calcagno.
Per: Mamsa V.S.(sopratutto Piede e postura) Agni e Digestione.
Oli: Rinforzano ma alleviano dolore: Ricino o Sesamo o Durvadi o Ushuiradi T. Per Muscoli: Zafferano, Guggul, Mirra, Cannella.
Per Agni e per aumentare digestione: Zenzero, Canfora, Aglio.

KSHIPRA: A.P. per aumentare Prana in arti inferiori
Dove: Membrana tra articolazione di 1° falange distale a articolazione 2° falange distale
Per: Sistema Linfatico e Respiratorio (Rasa e Prana V.S.) e Avalambaka K.
Oli: Mahanarayan T. Sesamo o Mandorle; Per pulire cuore polmoni e ghiandole linfatiche: Canfora, Cannella, Cardamomo e Eucalipto

---

Glossario:
Ap= digitopressione (con dito o palmo) o ferma per 5 min. ca..o rotatoria (oraria carica, antioraria scarica) e diminuisce i tessuti.
T = tailam = olio

Srotas
Gli srotas sono i canali del corpo (fino ai più sottili), che il massaggio libera da ama perché la malattia non possa attecchire.
Trasportano quanto indicato dal loro nome stesso: (Vaha Srotas=VS) (c=channels)
Three srotas connect the individual to the external world:

•Prana vs--the c carrying(che trasportano) prana, the breath (respiro) vata
•Anna vs--the c transporting solid and liquid foods (chilo) Kapha
•Udaka vs--the c transporting water (no Western equivalent) Kapha

Seven srotas represent channels to and from the tissues (dhatus):
•Rasa vs--the c carrying plasma and lymph Kapha
•Rakta vs--the c carrying blood (sangue) cells and specifically hemoglobin Pitta
•Mamsa vs--the c carrying muscle nutrients and wastes (rifiuti) Kapha
•Meda vs--the c supplying (che portano nutrimento) the various adipose tissues Kapha
•Asthi vs--the c bring (che portano) nutrients to the bones and transporting wastes (rifiuti). vata
•Majja vs--the c supplying the bone (ossa) marrow(midollo) and nerves and brain vata
•Shukra vs--the c carrying the sperm and ova and supplying their nutrients Kapha

Three srotas regulate the elimination of metabolic waste products:
•Purisha vs--the c which carry the feces Vata
•Mutra vs--the c which carry the urine Kapha
•Sveda vs--the c which carry perspiration (sudorazione) Kapha

Two srotas are specific for women:
•Artava vs--the c which carry the menstrum Pitta
•Stanya vs--the c carrying the breast milk during lactation Kapha

One srota is associated with the mind (manas):
•Mano vs--the c which carry thoughts, ideas, emotions, and impressions

Dosha:
V = VATA (aria e spazio) è in movimento, leggero, non stabile, freddo, secco, mobile. Rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione. Controlla le funzioni del sistema nervoso e presiede alle funzioni del sistema respiratorio e circolatorio, dell'apparato di locomozione e degli organi escretori.

P = PITTA (fuoco ed acqua) è caldo, acuto, leggero, a volte lievemente maleodorante. Rappresenta il principio della trasformazione, digestione, del metabolismo, della produzione di energia e di calore. Controlla le funzioni digestive e metaboliche per mezzo della regolazione ormonale.

K = KAPHA (acqua e terra) è lento, freddo, pesante, stabile, unto. Rappresenta il principio della coesione e della struttura. Controlla le funzioni immunitarie preservando i tessuti. Guida l'equilibrio dei fluidi a livello cellulare e tessutale, promuove il crescere bilanciato del corpo.

= trattare sempre all'inizio dei trattamenti e prima di dormire.

Ognuno dei tre Dosha ha cinque lavori nel corpo umano e li svolge in sedi specifiche del corpo stesso

Per esempio: nel tratto digerente Vata aiuta il movimento del cibo, Pitta è agni fuoco digestivo che trasforma il cibo in energia utilizzabile e Kapha crea e protegge, anche con mucose, le strutture in cui si muove il cibo ed in cui vengono assorbite le sostanze nutrienti.

Vata, Pitta e Kapha collaborano fino al livello cellulare ed : Vata porta il nutrimento verso e nella cellula, Pitta, come enzima, permette alle sostanze nutrienti di essere metabolizzate, Kapha forma la struttura della cellula.

Sedi primarie di ciascun dosha.

Vata ha la sua massima concentrazione nel colon, Pitta nell'intestino tenue e Kapha nei polmoni.

Subdosha:
Vata è concentrato nel: 1) colon reni vescica pelvi (Apana V sistema escretorio) ;
2) nel sistema nervoso midollo cervello (Prana V sist. Respirat.); 3) nei polmoni gola e torace (Udana V, voce, entusiasmo, emoz…etc…) ; 4) nello stomaco ed intestino t. (Samana V, regolaz. Nervosa delle fasi digestive); 5) nel cuore e nei vasi circolatori (Vyana V, regola frequenza cardiaca e pressione arteriosa)

Pitta è concentrato: 1) negli occhi (Alochaka P.vista); 2) nel cuore e negli emisferi cerebrali (Sadaka P capacità intellettive e discriminative); 3) nello stomaco e tratto digest.(Pachaka P digestione e assimilaz. Cibo); 4) nel fegato pancreas milza (Ranjaka P funz. Metaboliche del fegato della produz. Orm. Pancreatici ed emoglob.); 5) nella pelle (Brajaka P funzioni metaboliche, assorbimento transcutaneo di sostanze e di calore della pelle).

Kapha è concentrato: 1) nella testa ed snc (Tarpaka K da piacere citochine e fattori neuroimmunitari); 2) nella bocca (Bodaka K gusto saliva e sue difese); 3) nel mediastino cuore timo (Avalambaka K sostiene le membra, matura i linfociti, mucose di scorrimento); 4) nello stomaco (Kledaka K umidifica e produce mucosa gastrica); 5) nelle articolazioni e giunture intercellulari (Sleshaka K liquido sinoviale nelle giunture ed interferone ed interleukina tra le cellule.

Così quando i dosha sono in equilibrio producono disturbi specifici nella parte del corpo dove essi sono maggiormente localizzati (azione del subdosha).

La conoscenza delle sedi dove ciascun dosha è concentrato è indispensabile per la diagnosi ed il trattamento dei vari disturbi.

Tessuti del corpo:
Rasa : linfa e plasma
Rakta : frazione emoglobinica corpuscolata del sangue
Mamsa : muscoli
Medas : tessuti adiposi e visceri
Asthi : ossa
Majja : midollo
Shukra : tessuto riproduttivo

Tutti i punti Marma sono simmetrici quindi doppi o multipli tranne quelli centrali nel posto dei Chakra che sono unici.

Gli olii essenziali sono di pertinenza medica si possono utilizzare già diluiti al 3%.
Quando sono indicati più olii la virgola vale per: e/o = uno o più olii (non si annullano ma si aiutano) per lo stesso risultato.

Opera canalizzata dal Dr. Ettore Messinas

Ringraziamenti ai testi da cui ho tratto spunto ed ai loro autori:
Veda (Conoscenza per tutti senza patria tempo luogo o razza); Charaka Samhita, Susruta Samhita, Astanga Hrdayam, The Ayurveda Encyclopedia ed i testi dei Dottori: Swami Sada Shiva Tirtha; David Frawley; Subhash Ranade; Avinash Lele; Robert E. Svoboda; Light Miller, Bryan Miller, Vaidya Bhagwan Dash, Ram Karan Sharma and God

Quanto indicato in questa pagina non deve mai sostituire il medico. L' AYURVEDA da 6000 anni è filosofia di vita e medicina in Italia.
Gli stessi trattamenti devono essere chiamati TRATTAMENTI BENESSERE.

Con la collaborazione per le immagini di Stefano Giusti e di Maria Peluzzi per la stesura

© copyright