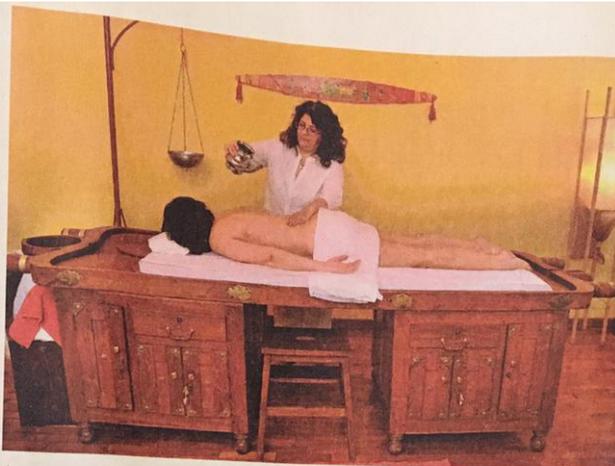


## la scheda

### L'INSEGNANTE

Carmen Tosto, 58 anni, piacentina, terapeuta ayurvedica e insegnante di yoga, è vice direttore della Scuola di medicina ayurvedica Ayurvedic Point e direttrice del corso per terapisti ayurvedici della stessa scuola.

Ayurvedic Point,  
corso Sempione 63,  
tel. 02.39265798;  
www.ayurvedicpoint.it



TUTTO MILANO 43



### I TRATTAMENTI

Trattamenti a viso, testa, collo e piedi secondo il metodo Ayurvedic Point con una ciotola metallica e con il ghee (burro chiarificato) medicato

## CORSO SEMPIONE

# DALLO YOGA ALL'AYURVEDA PER L'EQUILIBRIO DI CORPO E MENTE

LA TERAPISTA CARMEN TOSTO DIRIGE UN CORSO DI FORMAZIONE NEL CENTRO DEDICATO ALLA MEDICINA TRADIZIONALE INDIANA

di MARINA GROSSI

**H**a iniziato la pratica dello yoga a diciotto anni. E dallo yoga l'ingresso nell'ayurveda è stato facile: "Ho cominciato a studiarla con Swami Joythimayananda che è tuttora il mio maestro, nel suo ashram nelle Marche. Da sempre la mia idea era quella di applicare l'ayurveda in senso tradizionale, così quando nel 2000 ho incontrato il dottor Morandi abbiamo aperto questo centro". Carmen Tosto, insegnante di yoga e una tra i primi terapisti ayurvedici italiani, dirige il corso di formazione all'Ayur-

vedic Point. In questo grande centro dedicato alla medicina tradizionale indiana, due ambienti caldi e accoglienti sono dedicati ai trattamenti. "Mi occupo di massaggio infantile mamma-bambino, trattamenti ayurvedici, armonizzazione posturale; e nelle sedute di yoga terapia, dopo una valutazione ayurvedica individuale, propongo un approccio attento al riequilibrio di corpo e mente - racconta Carmen -. Vogliamo diffondere il messaggio che l'ayurveda è una scienza medica in cui i trattamenti rivestono un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio psicofisico. E non l'espressione un po' coreo-

grafica di benessere come è generalmente considerata. Ci sono trattamenti che richiedono una prescrizione medica, altri che si possono ricevere liberamente". Insieme a Carmen Tosto due terapisti donne e un uomo - per dare la possibilità ad ogni paziente di scegliere - eseguono i trattamenti parziali con manualità dedicate a viso, testa, collo e piedi, oppure gli speciali kaash bowl al viso o ai piedi secondo il metodo Ayurvedic Point, in cui una ciotola metallica viene usata per il massaggio con il ghee (burro chiarificato) medicato. "Fra i trattamenti a tutto il corpo c'è il sarvanga abhyanga, la cui bellezza è che cambiando l'olio medicato si adatta ad ogni tipologia doshica, ovvero costituzionale. Si riceve anche a quattro mani su questo maestoso letto da massaggio in legno, il dhroni, la cui radice significa correggere. Perché secondo l'ayurveda la correzione dei dosha porta all'equilibrio".