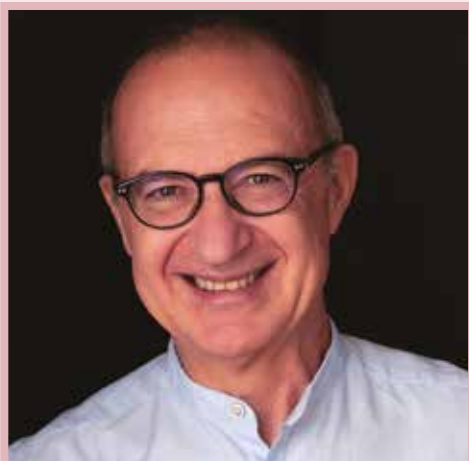


PELLE E AYURVEDA

Raggiungere e mantenere uno stato di benessere in chiave “mente-corpo-spirito” si può, anche grazie a programmi di trattamento ispirati ai precetti ayurvedici.



GIOVANNI VOTA
Ingegnere, Spiritual Quantum Coach

In un recente articolo avevo analizzato lo studio della McKinsey (forse la più importante e potente società di consulenza direzionale e strategica al mondo) sui trend mondiali del wellness (www.mckinsey.com/mhi/our-insights/in-sickness-and-in-health-how-health-is-perceived-around-the-world). In questo articolo si dimostra in modo inequivocabile come **serve adottare un approccio moderno olistico alla salute e al benessere**, che riguardano 4 aree: salute fisica, salute mentale, salute sociale, salute spirituale!

La salute spirituale è ritenuta da importante a estremamente importante dall'85% delle persone nel mondo.

I nuovi trend sono nettissimi: olistici, spirituali, coaching per un benessere globale della persona. Per chi opera nel wellness dunque grandi nuove opportunità, con al centro uno stile di vita sano, naturale e spirituale. Personalmente ho formato classi di estetiste, riflessologhe, massaggiatori alle tecniche di coaching spirituali e scientifiche SQC (Spiritual Quantum Coaching) per il benessere spirituale e mentale innanzitutto per loro stessi e quindi per creare nei loro centri un nuovo servizio di grande valore per i clienti.

Nel mondo dell'estetica c'è un movimento crescente che promuove l'importanza di un approccio olistico, che va oltre l'aspetto fisico e abbraccia anche la dimensione spirituale. **L'estetista**, come professionista della bellezza e del benessere, **ha un ruolo unico nel fornire un'esperienza che integra la cura esteriore con la ricerca interiore e la connessione spirituale.**

L'Ayurveda, l'antica scienza indiana della guarigione, ci insegna che la salute della pelle è profondamente collegata all'equilibrio interno dei tre dosha: Vata, Pitta e Kapha. L'Ayurveda si basa sul principio che ogni individuo è unico e ha una costituzione energetica specifica. I tre dosha rappresentano diverse qualità e caratteristiche energetiche. Vata è associato all'elemento aria ed è responsabile dei



processi di movimento nel corpo, Pitta è associato all'elemento fuoco ed è responsabile dei processi metabolici e Kapha è associato all'elemento terra ed è responsabile della struttura e della stabilità.

Ogni dosha ha una relazione unica con la pelle e un disordine nell'equilibrio dei dosha può manifestarsi attraverso problemi cutanei.

Ad esempio, un eccesso di Vata può causare secchezza e desquamazione, Pitta in eccesso può portare a infiammazioni, acne e sensibilità cutanea, mentre un eccesso di Kapha può contribuire a pori dilatati, untuosità e acne cistica.

Il risveglio olistico per la pelle implica l'armonizzazione dei dosha attraverso una combinazione di trattamenti esterni e pratiche interne. Ciò include l'utilizzo di prodotti naturali e specifici per ogni dosha, la cura della pelle basata sulle stagioni e l'adozione di uno stile di vita in linea con le esigenze individuali.

Per bilanciare Vata, sembra importante mantenere la pelle idratata con oli e creme nutrienti e praticare la meditazione e l'auto-massaggio. Per bilanciare Pitta, sembra consigliabile utilizzare prodotti naturali lenitivi e adottare pratiche rilassanti come lo yoga e la respirazione profonda. Per bilanciare Kapha, sembra importante pulire la pelle in profondità.

Questa visione integrata di armonia tra mente, corpo e spirito parte dalla consapevolezza che la bellezza esteriore è il riflesso di una serenità interiore. La spiritualità si collega alla Natura e all'energia vitale che la permea, da cui l'importanza di utilizzare prodotti naturali e sostenibili, che rispettino sia la pelle che l'ambiente e sviluppare una maggiore consapevolezza dell'importanza di passare del tempo immersi nella natura, in un parco o al mare o in montagna. Ogni processo olistico e spirituale siffatto porta a promuovere l'accettazione di sé, l'amore per se stessi e l'autenticità come parte integrante del processo di bellezza. **Attraverso trattamenti personalizzati e conversazioni empatiche, le estetiste possono aiutare i clienti a scoprire la bellezza unica che risiede in loro, la pratica della gratitudine e dell'essere consapevoli del momento presente.** Inoltre si possono incoraggiare i clienti a coltivare la gratitudine per la propria bellezza naturale e per i momenti di cura che dedicano a se stessi, incoraggiare l'intenzionalità nel processo di cura, focalizzandosi sulla connessione mente-corpo-spirito durante i trattamenti estetici, generando assieme a una trasformazione esteriore una profonda interiore.

Love and Gratitude