

ANNA BIASON

5 RITUALI PER RISVEGLIARE LA DEA INTERIORE

*Piccoli gesti quotidiani ispirati all'Ayurveda per
ritrovare luce e presenza*



EQUILIBRIUM EDIZIONI

EBOOK GRATUITO — USO PERSONALE

Tutti i contenuti di questo ebook, testi e immagini, sono di proprietà intellettuale di **Anna Biason e Equilibrium Edizioni © Ottobre 2025**. È vietata la riproduzione, la vendita o la distribuzione, anche parziale, senza consenso scritto dell'autrice.

Questo materiale è a scopo divulgativo e non sostituisce il parere medico.

Ayurveda significa “Scienza della Vita”: ogni pratica va adattata al proprio corpo, al proprio momento e alla propria storia.

INDICE

Introduzione – Il ritmo sacro della Dinacharya

1. Rituale del Vortice Addominale
2. Tisana Digestiva e Ormonale
3. Maschera di Bellezza Nostrana
4. Impacchi Esteri per il Benessere Intimo
5. Massaggio dei Punti Marma
6. Dove acquistare erbe e oli in Italia
7. Il tuo cammino continua: invito alla Dea dell'Ayurveda

IL RITMO SACRO DELLA DINACHARYA

In Ayurveda, ogni giorno è un piccolo universo che si rinnova.

La Dinacharya — la routine quotidiana — è la via attraverso cui l'essere umano si armonizza con i cicli della Natura.

Così come l'alba invita alla chiarezza e la notte al riposo, ogni gesto consapevole che compiamo può diventare un rito di guarigione: il modo in cui tocchiamo la nostra pelle, beviamo una tisana, respiriamo profondamente.



Questi rituali non sono “trucchi” per sentirsi meglio, ma **gesti antichi** che risvegliano la memoria del corpo e della mente: ricordano che la vera bellezza è equilibrio, che la cura è una forma d'amore, e che ogni donna porta in sé la capacità di rigenerarsi.

“Quando la donna si prende cura del suo corpo con consapevolezza, la Terra stessa guarisce con lei.”

— *Charaka Samhita*

RITUALE 1 – IL VORTICE ADDOMINALE (CENTRO ENERGETICO E DIGESTIONE)

Scopo: risvegliare il fuoco digestivo (Agni), riequilibrare l'energia femminile e calmare Vata.

Strumenti: olio di sesamo tiepido o ghee puro, un luogo silenzioso, il respiro come guida.



Come praticare (5 minuti di presenza):

1. Sdraiati o siediti comoda, mani sull'addome.
2. Comincia a disegnare ampi cerchi con i palmi, muovendoti in senso orario, verso il centro e poi di nuovo verso l'esterno.
3. Respira lentamente, immaginando un piccolo vortice di luce dorata che gira nel tuo ombelico.
4. Lascia che ogni movimento porti calore, stabilità e ascolto.

Frequenza: ogni mattina o ogni volta che senti gonfiore o ansia.

Benefici: migliora la digestione, regola il ciclo mestruale, calma la mente.

Avvertenze: evita se presenti dolori addominali acuti o in gravidanza (senza consulto).

ॐ Mantra del centro:

“Agni deva, illumina il mio centro. Che il fuoco della vita bruci chiaro e sereno.”



RITUALE 2 – TISANA DIGESTIVA E ORMONALE

Scopo: sostenere la digestione e armonizzare il ritmo femminile (PMS, gonfiore, crampi).



Ingredienti:

- 1 cm di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 piccolo pezzo di cannella
- (Facoltativo, fase luteale) qualche foglia di salvia o camomilla

Preparazione:

Schiaccia o affetta gli ingredienti, versa acqua bollente e lascia in infusione 7–10 minuti. Bevi lentamente, respirando tra un sorso e l'altro.

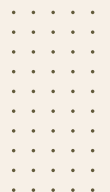
Frequenza: una tazza dopo i pasti; in fase premestruale prediligi salvia e finocchio.

Benefici: riduce gonfiore, calma crampi, favorisce equilibrio ormonale e digestivo.

Avvertenze: evita l'uso eccessivo di salvia in gravidanza o in caso di epilessia; controlla eventuali interazioni farmacologiche.

Mantra del respiro:

“Ogni sorso porta calma, ogni respiro rinnova la mia forza vitale.”



RITUALE 3 – MASCHERA DI BELLEZZA NOSTRANA (FARINA DI CECI + CURCUMA)

Scopo: purificare, illuminare e calmare la pelle, richiamando il principio di semplicità che nutre.



Ingredienti:

- 2 cucchiaini di farina di ceci (besan)
- ¼ cucchiaino di curcuma
- Acqua di rose o latte di avena

Istruzioni:

Mescola gli ingredienti fino a ottenere una crema morbida.

Applica sul viso pulito, lascia agire 10–15 minuti. Risciacqua con acqua tiepida e un panno morbido.

Frequenza: 1–2 volte a settimana.

Benefici: pelle uniforme, luminosa, nutrita naturalmente.

Avvertenze: prova su una piccola zona; la curcuma può macchiare leggermente pelli chiare (rimuovi subito).

ॐ Mantra della pelle:

“Che la mia pelle rifletta la luce della mia calma.”



RITUALE 4 – IMPACCHI ESTERNI PER IL BENESSERE INTIMO

Scopo: riequilibrare e lenire la zona vulvare con rimedi naturali, in modo rispettoso e dolce.



Esempio:

Mescola yogurt naturale non zuccherato e applicalo solo esternamente per 10–15 minuti. Oppure utilizza un infuso di camomilla freddo per lavaggi delicati.

Frequenza: una volta al giorno per 3–5 giorni, solo se necessario (in presenza di disturbi). Diversamente una volta a settimana per il benessere intimo

Benefici: lenisce, ristabilisce il pH, dona freschezza e comfort.

Avvertenze: in presenza di infezioni o irritazioni importanti, consultare sempre un medico. Non introdurre mai sostanze internamente senza supervisione.

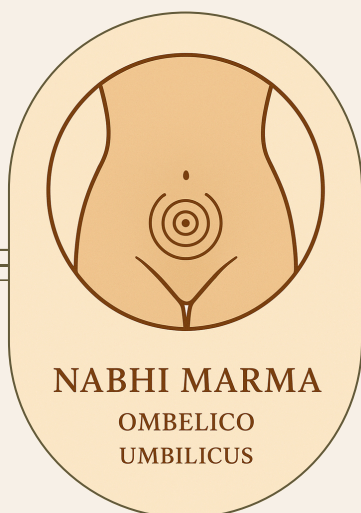
 **Mantra della cura:**

“Onoro la mia sacralità con dolcezza e rispetto.”



RITUALE 5 – MASSAGGIO DEI PUNTI MARMA (NABHI MARMA)

Scopo: stimolare il flusso vitale (Prana) e liberare le tensioni accumulate nel centro del corpo.



Istruzioni:

1. Applica una goccia di olio tiepido intorno all'ombelico.
2. Con i polpastrelli, esercita una pressione leggera in senso orario per 1-2 minuti.
3. Respira profondamente, osserva il calore diffondersi.

Frequenza: 1-2 volte al giorno.

Benefici: riequilibra digestione, calma, centratura emotiva.

Avvertenze: non praticare su ferite, infiammazioni o in gravidanza avanzata senza consulto.

ॐ Mantra del centro vitale:

“Nel mio centro abita la quiete, e da lì nasce ogni forza.”



Dove acquistare erbe e oli in Italia

Per praticare i rituali in modo sicuro e autentico, scegli sempre prodotti puri e di origine tracciabile.

Ecco alcuni suggerimenti:

- ◆ Erboristerie locali o farmacie naturali — chiedi prodotti ayurvedici puri come “olio di sesamo alimentare spremuto a freddo”, “polvere di Shatavari”, “farina di ceci besan”.
- ◆ Negozi online affidabili — piattaforme come Virya, Ayurveda 101, Erbologica, Macrolibrarsi o BioVeganShop offrono erbe certificate.
- ◆ Mercati biologici — ottimi per ingredienti freschi: zenzero, finocchio, salvia, curcuma.

Scegli con consapevolezza, sostenendo chi coltiva con rispetto per la Terra.

“Ciò che è puro nella sostanza, è puro nell’effetto.”
— Sushruta Samhita

Il tuo cammino continua...


Hai risvegliato il potere gentile dei rituali quotidiani. Ogni gesto che hai praticato è un seme di consapevolezza che, nel tempo, fiorirà in nuova energia, bellezza e centratura.

Se desideri approfondire, ti invito a unirti al percorso completo:

La Dea dell'Ayurveda — Viaggio nella Bellezza Consapevole

Un corso online dedicato alla cura di sé secondo la saggezza dell'Ayurveda: corpo, mente, femminile e spiritualità.

Accedi al CORSO CLICCA QUI!

 **Usa il codice DEA10 per un dono speciale: Sconto del 20% entro 48 ore.**

“Prendersi cura di sé non è un lusso, è un atto di devozione verso la Vita.”

— Anna Biason