

---

# Ayurveda, Yoga e Tantra

## Nutrimiento del corpo, della mente e dell'anima

lo Verde Raja Daniele<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Facoltà classe in Scienze del Benessere Psicofisico in Ayurveda*  
*Indirizzo: Doctor of Philosophy (Dottorato di Ricerca)*

---

### **Parole Chiavi**

---

*Ayurveda, rasa,  
prakriti, corpo,  
energie, dosha,  
salute, malattia,  
yoga,  
alimentazione*

### **Relatori**

---

Prof. Natale Vito

### **Candidato/a**

---

lo Verde Raja Daniele  
Matricola: 3051739210  
UNITOSCANA/IT

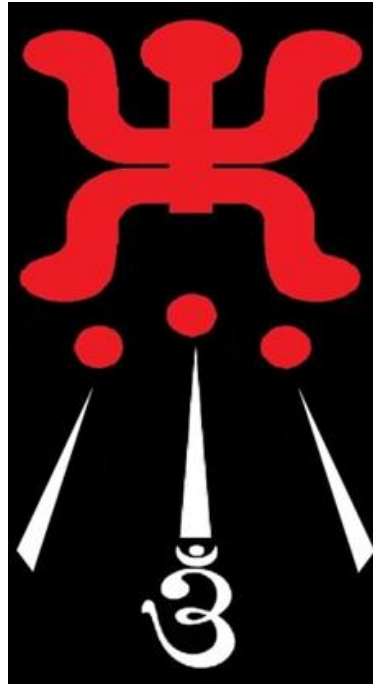
### **Introduzione**

---

La tesi che segue si propone di fare una analisi completa e dettagliata della Scienza Ayurvedica, un viaggio che ho intrapreso personalmente che mi ha condotto fino alle sue terre d'origine, caratterizzata da colori, profumi, suoni e sensazioni che lasciano trasparire l'antica saggezza di questa antica disciplina; il presente lavoro ha l'obbiettivo di analizzare la persona nel suo complesso, partendo dal concetto di Ahimsa-non violenza che permea lo studio dell'operatore\operatrice del settore ayurvedico. Attraverso lo studio di questa grande tradizione è possibile apprendere una metodica di analisi poco conosciuta ma molto efficace. La salute, intesa in senso di completo benessere psico-fisico, e non come semplice assenza di malattia, può essere promossa secondo la Medicina Ayurvedica attraverso l'utilizzo di piante, alimenti e spezie idonee scelte sulla base delle caratteristiche fisiche e psichiche della persona, che possono essere studiate attraverso un'osservazione attenta (fisiognomica) e soprattutto l'ascolto. Tale valutazione offre l'opportunità di individuare il "temperamento" prevalente o il mix di questi (Vata, Pitta, Kapha) sulla base dell'antica "Dottrina dei Rishi". Gli interventi ayurvedici hanno come scopo quello di riportare equilibrio (eucrasia) laddove si sia generato un disequilibrio (discrasia).

# Ayurveda, Yoga e Tantra

## Nutrimento del corpo, della mente e dell'anima



<<OM. Il lignaggio dei Perfetti, la via della saggezza, la vera terra, la postura naturale e il respiro, la medicina filosofale del respiro yogico, la grotta dell'autocontrollo, l'astinenza come perizoma, il decoro come cintura di castità, l'unità trascendente come scialle di meditazione, l'unione, l'Uddhiana Bandh, il vero mudra, la virtù come abito, il perdono come cappello, l'ardore come supporto, l'introspezione come sacca delle elemosine, la pazienza come bastone, la discriminazione come spada, la pratica ascetica come ruota, il chakra radice come ciotola per l'acqua, la mente come acqua, l'elisir come cibo, la compassione, la meditazione del segreto, il discernimento come libro, la lingua come alchimia, la parte come l'intero corpo, la saggezza come inganno della morte, il palazzo reale, la foresta come illimitato, il distacco come tempio, il supremo come divinità, la sapienza come lampada, vivere nella realtà, elemosinare senza chiedere, il sabad come fischietto dello yogi, l'anahad come violino, una coppa di nettare come lago, l'immobilità come tesoro, la verità come miracolo, la liberazione come perfezione [siddhi], la meditazione senza oggetto, il samadhi permanente, l'albero del privo di forma, le foglie del mondo, il frutto dell'immortalità. Così è completata la "Misura del non timore">> cit ABHAI MĀĀTRĀ JOG

## CAPITOLO I

### PRINCIPI FONDAMENTALI DEL'AYURVEDA

#### *Le basi dell'ayurveda*

##### ➤ *Definizione*

Dal punto di vista etimologico, l' Ayurveda è composta dalle parole sanscrite *AYUR*, vita, longevità e *VEDA*, saggezza, conoscenza. Il termine potrebbe quindi essere tradotto come “conoscenza della vita e della longevità”.

Come abbiamo già visto nell'introduzione, la sua origine risale a più di 5000 anni fa. Essa è nata nel cuore della civiltà vedica indiana. Civiltà che si basava sui Veda, una collezione di testi antichi contenenti la conoscenza rivelata ai Rishi, i saggi indiani, durante il loro stato di meditazione.

Questa conoscenza riguardava il funzionamento del corpo così come l'astrologia, scienze fisiche e non solo.

A seguito della Loro rivelazione questi testi sono stati trasmessi dai saggi ai loro chela. Ciò avveniva sotto forma di Sutra, canti e testi ritmici. Questa trasmissione orale è proseguita per millenni e avviene tutt'oggi. I primi testi vedici ad essere ritrovati risalgono al 15° secolo A.C.

L' Ayurveda, come parte dei Veda, è considerata Eterna e non creata dall'essere umano. Eterna, perché deriva dalla conoscenza della natura, dell'universo, e quindi ritenuta Vera\Sat. E non creata dall'essere umano in quanto rivelata dall'Essere Immanifesto (Alekh) ai Rishi.

##### ➤ *SCOPO DELL'AYURVEDA*

L' Ayurveda mira a raggiungere tre obiettivi:

1. La **guarigione** delle malattie
2. Il **mantenimento** della salute
3. La **realizzazione di sé**

da questo punto di vista, non può essere intesa allo stesso modo della medicina allopatrica occidentale. Infatti, mentre in occidente c'è una scienza, basata su test e prove, che mira a trovare una cura per ogni malattia, l'Ayurveda è più vicina a uno stile di vita, un modo di percepire il proprio corpo, la mente e la propria anima come un tutto. L'Ayurveda mira quindi a nutrirci, guarirci ed elevarci.

### *Filosofia samkhya*

L'Ayurveda non bisogna vederla strettamente come una scienza di cura del corpo umano, ma anche un modo di percepire la Vita stessa, l'Universo e come tutte le materie indiane include aspetti filosofici e "religiosi". Questa premessa non impone di aderire o meno a questi aspetti, ma semplicemente sono punti cardini che bisogna osservare con accettazione senza giudizio per poter assimilare i principi fondamentali della medicina Ayurveda.

“La parte spirituale” dell'Ayurveda è la *Filosofia Samkhya*. Il suo nome deriva dal sanscrito *SAT*, verità e *KHYA*, conoscere. Secondo questa filosofia, la fonte di tutta l'Esistenza è la Coscienza Cosmica che si manifesta in tutto l'Universo come un'energia (prana) maschile, *PURUSHA*, un energia femminile, *PRAKRITI*. Queste due energie sono descritte come Eterne, non misurabili, Esistenti al di fuori del tempo e dello spazio. Sono presenti in ogni oggetto dell'Universo, sia animato che inanimato.

*PURUSHA* è l'energia della coscienza pura e passiva. Non ha struttura né attributi. È l'Esistenza nella sua forma più semplice e pura, senza manifestazione attiva, senza alcuna nozione di causa o effetto. Non partecipa alla Creazione o all'evoluzione dell'Universo, ma ne rimane un testimone silenzioso.

*PRAKRITI* è l'energia opposta, attiva, decisionale. Si manifesta in colori e forme, è l'energia Creativa Divina. Lei è l'Uno che diventa molti. Lei è la Madre Divina dell'universo. Oltre a creare tutto ciò che percepiamo con i sensi e che ci circonda, *PRAKRITI* è anche l'energia che ci anima nella personale vita quotidiana nella forma dell'Ego, del sanscrito *Ahamkar*, che a sua volta si divide in 3 energie elementari, o *Guna* che sono *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*.  
Su queste tre energie e i suoi aspetti ci soffermeremo più avanti.

### ***Considerazione dell'essere umano***

Nella guarigione Ayurvedica, tutto è collegato: l'essere umano, il suo ambiente, i suoi pensieri, le sue malattie, il suo modo di comportarsi e così via dicendo. L'essere umano stesso è sempre inteso come l'insieme di *Corpo-Anima-Spirito*, essendo questi 3 elementi interdipendenti e non potendo esistere l'uno senza l'altro. Scegliere di considerare questi ultimi tre elementi isolati non permetterebbe di avere una visione Ayurvedica della guarigione, né farebbe comprendere a pieno la sua metodica etc.

Allo stesso modo, non si può dissociare il funzionamento dell'essere umano dal personale ambiente. Questo che stiamo argomentando adesso è uno dei precetti fondamentali dell'Ayurveda:  
tutto ciò che appare e si verifica nell'universo esterno e quindi nel macrocosmo, esiste, appare e si verifica anche all'interno di ogni

essere vivente esistente in questo universo (microcosmo). L'essere umano, come prodotto della Coscienza Cosmica, o *PRAKRITI*, è fatto degli stessi elementi ed energie di tutto il resto dell'Universo.

➤ *VISIONE OLISTICA*

Nell' Ayurveda, si crede che ogni persona, cioè ogni unità di *corpo-anima-spirito*, costituisca un tutto unico nell'Universo, allo stesso modo in cui la scienza moderna ha potuto dimostrare l'unicità del DNA di ogni individualità umana. Così, nella guarigione Ayurvedica, questa differenza non è mai trascurata, è ogni individualità umana avrà una prescrizione unica, perché ciò che funzionerà per una persona non funzionerà necessariamente per un'altra.

In altri termini, l'obiettivo non è mai quello di curare una malattia con un trattamento specifico, ma quello di ripristinare lo stato di salute, di prevenire le malattie di una particolare persona, fornendo cure specificamente progettate per quella persona.

➤ *STATO DI SALUTE/MALATTIA*

Supponiamo che lo stato naturale del corpo sia la buona salute. Ma nelle condizioni attuali si è costantemente bombardati da allergeni, virus e batteri, e il corpo fa del suo meglio per mantenere il proprio stato di salute, cioè uno stato di perfetta omeostasi, di equilibrio delle proprie energie, come vedremo nelle righe a seguire.

Tuttavia, le nostre scelte, il personale comportamento, così come i cambiamenti dei fattori ambientali, possono sconvolgere questo equilibrio e impedire al corpo di ripristinarsi automaticamente. Lo stato di squilibrio nel linguaggio Ayurvedico è *Vikriti*.

### *Discipline associate*

Poiché l'essere umano è un insieme *Corpo-Anima-Spirito* , ci si deve occupare di tutte e tre le componenti per raggiungere la perfetta salute e l'autorealizzazione e questo non avviene solo attraverso l'Ayurveda. Infatti, secondo i Rishi, è la pratica combinata di Ayurveda, Yoga e Tantra, antiche discipline di vita indiane praticate tutt'oggi da secoli, che ci permette di raggiungere un equilibrio perfetto.

Ognuna di queste pratiche copre un aspetto diverso e ben definito di questa ricerca di conoscenza, benessere e longevità.

- *Lo Yoga è definito come la scienza dell'unione con l'Universale, ed è dominio dello Spirito, della Coscienza*
- *Il Tantra è il modo più diretto per controllare le energie che ci animano. Ed è dominio dell'Anima*
- *L'Ayurveda, la scienza della vita, insegna a prendersi cura del proprio corpo, ritenuto il tempio materiale dell'Anima e dello Spirito.*

Secondo i Veda e la personale esperienza, le pratiche del *Tantra* e dello *Yoga* richiedono molta diligenza, conoscenza e disciplina, e per queste ragioni non possono essere praticate per prime e senza un lungo percorso individuale sotto lo sguardo attento di un\una Maestro\A (Guruji\Gurumata). L' Ayurveda, invece, è una materia alla portata di chiunque lo desidera e soprattutto può essere praticata nella vita quotidiana. Fornisce la conoscenza del corpo e della mente necessarie per praticare indirettamente le altre due discipline.

Queste tre discipline sono quindi molto legate, e non devono essere viste come indipendenti, ma come tre parti di uno stesso insieme. È necessario comprendere i fondamenti dell'Ayurveda per potersi avvicinare e comprendere i meccanismi pratici dello Yoga e del Tantra.

Ora che abbiamo delle nozioni per la buona comprensione di ciò che è l'Ayurveda, del suo scopo e della sua visione dell'essere umano, propongo di immergersi ed entrare un po' più in profondità nella questione. Vedremo, per esempio, cosa costituisce l'essere umano e l'Universo e quali sono le energie che governano in nostro stato di salute, l'umore e i comportamenti.

### *I 3 stadi dell'energia*

Secondo la filosofia *Samkhya*, ogni oggetto dell'Universo conosce e possiede 3 stati di energia chiamati *Guna*, “i legami che ci collegano al mondo fisico”. Questi stati, *Sattva Guna*, *Rajas Guna* e *Tamas Guna* potrebbero essere tradotti rispettivamente come equilibrio, movimento e inerzia.

Imparare a identificare il *Guna* predominante in un individuo contribuisce alla comprensione del suo funzionamento psicologico e fisiologico. I *Guna*, sono quindi, essenziali nell'Ayurveda; è necessario conoscere le loro caratteristiche principali e capire molto bene il loro funzionamento.

#### ➤ *Sattva Guna – Equilibrio*

*Sattva* rappresenta uno stato di perfetto equilibrio. Nella scala dell'Universo, *Sattva* è la forza creativa del Dio Brahama (Hira). Questo *Guna* si distingue per lo stato di serenità, il risveglio della coscienza, intelligenza, creatività e saggezza che caratterizza l'oggetto che è sotto il suo dominio. Nell'essere umano, ciò si traduce nelle virtù dell'umiltà, dell'onestà, della ricerca della verità, della tolleranza e della pace.

*Sattva* è lo stato verso cui dobbiamo tendere per raggiungere lo stato di salute, longevità e felicità a cui mira l'Ayurveda. E questo stato energetico di grande stabilità si ottiene con un buon equilibrio dei seguenti 2 *Guna*.

➤ *Rajas Guna- Movimento*

*Rajas* è l'energia del movimento fisico: è l'agitazione psicomotoria, che può essere sperimentata negli stati di stress, e che spinge, per esempio, a fare movimenti riflessi. *Rajas* è il bisogno di sfogarsi, di liberare il "carico eccessivo" di energia. È anche l'energia psichica: la creazione di problemi, emozioni, sentimenti. La predominanza di questo *Guna* sugli altri due conferisce all'individualità soggetta a un carattere autoritario, orgoglioso, ambizioso, un forte bisogno di controllo, difficoltà a riposare, a calmarsi. Nell'Universo, *Rajas Guna* rappresenta la forza protettiva del Dio Vishnu (Hari).

➤ *Tamas Guna- Inerzia*

*Tamas* è inerzia, pigrizia, difficoltà a sentire qualcosa, apatia. Questo stato è rappresentato dall'oscurità e, nelle persone dominate da questo *Guna*, si traduce in caratteristiche di egocentrismo, un difficile accesso alla spiritualità, una tendenza alla depressione, all'ironia, una certa pesantezza. Nell'Universo, *Tamas* è l'energia distruttiva di Mahesha\Shiva (Hara).

Tutto ciò che aumenta *Sattva* è considerato di grande valore per la mente. Al contrario, tutto ciò che lo riduce, o aumenta *Rajas* o *Tamas*, andrebbe moderato. Ciò può avvenire attraverso il cibo: certi cibi come il riso, le mandorle, il ghee, il latte e il miele aumentano *Sattva*.

Il cibo che aumenta *Rajas* è la carne rossa, il cibo troppo salato, troppo acido, troppo caldo o troppo piccante. Se il cibo lascia una sensazione di bruciore, aumenta *Rajas*.

Il cibo che aumenta il *Tamas* include l'alcol, il cibo industriale o di bassa qualità e gli avanzati

### *I 5 elementi*

Come abbiamo visto nelle pagine seguenti, le forze e gli oggetti naturali del Macrocosmo (sole, luna, pioggia, spazio, pianeti, fuoco, stelle, vento, terra, etc) sono presenti nel corpo in una forma leggermente “modificata”. E ciò che accade all'esterno ha conseguenze all'interno.

*Ma cos'è di fatto il Macrocosmo?*

Di seguito verrà sviluppato come si sono formati l'Universo e i suoi elementi fondamentali dal punto di vista dei Rishi. Secondo la rivelazione dei Saggi dell'India antica all'inizio c'era la Coscienza Cosmica, che cominciò a vibrare, e le sue vibrazioni crearono il suono (Aum/Om), che si propagò attraverso il primo elemento, l'*Etere/Akasha*. Il primo elemento, come risultato di questi fenomeni, cominciò a muoversi, a spostarsi, creando così l'*Aria/Vaayu*, il secondo elemento. Il movimento di *Vayu* creava attrito, e da questo attrito nacque il calore. Le particelle di calore scontrandosi crearono scintille, poi luce intensa, e così nacque il *-Fuoco/Agni*, il terzo elemento. Sotto tale calore, alcuni degli elementi dell'*Etere* si sciolsero formando l'*Acqua/Jal*, il quarto elemento, e poi si solidificarono formando la *Terra/Prithivi*, il quinto elemento.

L'*Etere* è quindi il primo elemento fondamentale, e da esso nascono gli altri quattro elementi fondamentali: *Aria, Fuoco, Acqua e Terra*. L'Universo è un insieme infinito di miscele in diverse proporzioni dei cinque elementi. Ognuno di questi elementi è di per sé considerato come un tutto, che comprende gli altri elementi in una porzione minore.

Per comprendere meglio questo concetto potremmo prendere l'esempio dell'Acqua: nel suo stato solido, l'elemento Terra è predominante, ma quando si riscalda sotto l'azione del Fuoco si intensifica, passando allo stato di vapore: l'Aria è allora predominante, e quest'ultima si dissolve per poi scomparire nell'Etere.

Se torniamo all'origine, gli elementi fondamentali sono il prodotto dell'energia vibrante prodotta dalla Coscienza Cosmica. Essi formano tutta la materia esistente: la materia dunque è energia, vibrazione, prana.

Adesso daremo un'occhiata più da vicino al corpo umano, tenendo in mente che l'essere umano, è un microcosmo composto dai 5 elementi fondamentali dell'Universo. Vediamo nel dettaglio come questi elementi si manifestano nell'umano.

➤ *Akasha: l'Etere*

L'*Etere*, il primo elemento, rappresenta lo spazio vuoto, lo spazio che può essere riempito, quello che nel corpo umano è organizzato in una rete di grandi arterie e piccoli vasi, ma anche la bocca, il naso, la trachea, il torace, l'addome o le cellule. Essendo il mezzo attraverso il quale si propagano i suoni e le vibrazioni, è legato all'udito. L'orecchio è il suo organo sensoriale e l'apparato fonatorio è il suo organo motore.

➤ *Vaayu: l'Aria*

L'*Aria*, il secondo elemento, è la forza che, nell'invisibile, induce i cambiamenti visibili. È responsabile del movimento dei muscoli, del battito del cuore, dell'espansione e della compressione dei polmoni, del movimento dell'intestino... l'*Aria* è legata al senso del tatto, il suo organo è la pelle e il suo organo motore è la mano.

➤ ***Agni: Fuoco***

Il *Fuoco*, il terzo elemento, è la fonte del metabolismo. Si trova nel sistema digestivo, nella materia grigia e nelle cellule del cervello. Si manifesta in un'intelligenza vivace. I processi di digestione, pensiero, regolazione della temperatura corporea e visione sono governati da questo elemento. Poiché la luce è percepita dalla retina, il senso del *Fuoco* è dunque la visione, il suo organo sensoriale è l'occhio e il organo motore il piede. In effetti , il piede ci permette di muoverci, ma nel maggiore dei casi ha bisogno dell'occhio per decidere una direzione.

➤ ***Jal:Acqua***

L'*Acqua*, il quarto elemento, si trova nelle nostre secrezioni digestive, nelle ghiandole salivari, nel muco, nel plasma sanguigno o nel citoplasma delle nostre cellule. L'*Acqua* è legata al senso del gusto, il suo organo è la lingua, e il suo organo motore sono i genitali. Nell'Ayurveda, l'apparato genitale è talvolta chiamato lingua inferiore, poiché si crede che questi due organi siano collegati.

➤ ***Prithvi : la Terra***

La *Terra*, il quinto elemento, l'unico solido, predomina nelle nostre ossa, cartilagini, unghie, muscoli, tendini, pelle e capelli. Il senso associato è l'odore, l'organo sensoriale è il naso, e l'organo motore è l'ano, nella sua funzione escretrice. I Rishi affermarono che le persone stitiche di solito abbiano difficoltà respiratorie e un senso dell'olfatto alterato.

### *I tre Dosha*

*Nell'Ayurveda, come abbiamo appena costatato , il corpo umano , come tutto il resto dell'universo, è composto da questi cinque elementi elementari. Questi elementi predominano in un uno o in un altro organo, conferendogli le sue caratteristiche principali. Intervengono anche come energia in tutti i processi del corpo. Queste energie fondamentali e funzionali sono formate dagli elementi raggruppati in coppie e costituiscono i cosiddetti Dosha.*

Così, *Etere* e *Aria* formano il *dosha Vata*. *Fuoco* e *Acqua* si uniscono per formare *Pitta*. E *Acqua* e *Terra* insieme formano *Kapha*. Questi dosha sono presenti a tutti i livelli del corpo, in ciascuno dei nostri tessuti, organi, in ciascuna delle nostre cellule, e governano tutto il nostro funzionamento psicobiologico. Sono la fonte dei nostri desideri, dei nostri gusti, delle nostre scelte, del nostro modo di comportarci e di interagire.

A livello fisico, sono coinvolti in tutti i processi di creazione, mantenimento o distruzione (rispettivamente *Brahama\Saraswati*, *Visnhu\Lokkhi*, *Shiva\Kalimaa*). Questi processi a loro volta implicati nei tessuti, così come nell'eliminazione dei rifiuti. Sono anche all'origine delle nostre emozioni. Così, quando sono in equilibrio, creano uno stato di perfetta salute fisica e ci rendono la migliore versione possibile di noi stessi. Quando non sono in equilibrio, invece, causano stati di malattia e tirano fuori i nostri peggiori difetti, ispirati da emozioni come la paura, la rabbia e l'egoismo.

Al momento del concepimento, ogni essere eredita una costituzione *Doshica*, una miscela delle costituzioni dei due genitori. Questa costituzione di base rimarrà invariata per tutta la vita, ma la sua espressione cambierà sotto l'influenza dei cambiamenti dell' ambiente e delle scelte personali.

Uno dei principi fondamentali dell'Ayurveda è quindi che ognuna\o può creare e mantenere un equilibrio delle sue forze interne modificando la sua dieta e il suo stile di vita, per controbilanciare i cambiamenti nell'ambiente esterno.

Andiamo a vedere alcune caratteristiche dei tre *Dosha presi in esame*:

➤ *Vata Dosha – Catabolismo*

Questo *Dosha* è composto dagli elementi *Aria* ed *Etere*, permette il movimento. Tutto ciò che ha a che fare con il movimento nel corpo è quindi chiamato *Vata*. Quest'ultimo permette per esempio il battito delle palpebre, la respirazione, i movimenti muscolari, i battiti del cuore, gli impulsi nervosi, ma anche tutti i movimenti psichici, i sentimenti e le emozioni.

Questo elenco non è esaustivo. Infatti, secondo l'Ayurveda, ogni *Dosha* è a sua volta diviso in 5 *subdosha* che presenteremo nel dettaglio in un capitolo successivo. Per quanto riguarda questo capitolo, bisogna tenere in mente gli elementi ai quali i *Dosha* sono attaccati, i principali tipi di reazione che essi causano e dove si trovano.

*Vata* ad esempio è predominante in tutte le reazioni *cataboliche* del corpo, cioè tutte le reazioni degradanti. Le sedi di *Vata* nel corpo umano sono: l'intestino crasso, la cavità pelvica, le ossa, la pelle, le orecchie e le cosce. Queste aree, conosciute come "sedi", sono principalmente occupate da *Vata*. Così, quando questo *Dosha* è in eccesso nel corpo, è in queste aree che possiamo trovare i segni di questo squilibrio, e quindi confermare o invalidare la diagnosi.

➤ *Pitta Dosha – Metabolismo*

*Pitta* è composto dagli elementi *Fuoco* e *Acqua*. Gestisce le funzioni metaboliche del corpo, cioè l'equilibrio tra catabolismo e anabolismo. Le funzioni di *Pitta* sono l'assorbimento, l'assimilazione, la digestione, la temperatura del corpo, il colore della pelle, la lucentezza degli occhi e l'intelligenza.

In termini di emozioni, quando questo *Dosha* è in eccesso, suscita gelosia, rabbia, odio. Le sedi di *Pitta* sono l'intestino tenue, lo stomaco, le ghiandole sudoripare, il sangue, il grasso, gli occhi e la pelle.

➤ *Kapha Dosha – Anabolismo*

*Kapha* è la sintesi degli elementi *Acqua e Terra*. Predomina in tutte le funzioni *anaboliche* dell'organismo, cioè in tutte le funzioni di creazione, crescita e riparazione. Conferisce forza, vigore, stabilità e resistenza ai tessuti del corpo, l'energia del cuore e dei polmoni. Favorisce anche la memoria, la lubrificazione delle articolazioni, l'idratazione della pelle, la guarigione delle ferite e l'immunità.

A livello emozionale, è responsabile delle emozioni di attaccamento, avidità, e una tendenza alla calma, al perdono e all'amore. Le sue sedi sono il torso, la gola, la testa, i seni nasali, il naso, la bocca, lo stomaco, il citoplasma cellulare, il plasma e le secrezioni liquide del corpo.

Ecco una tabella riassuntiva di ciò che abbiamo appena visto, con alcune informazioni aggiuntive:

	Vata	Pitta	Kapha
Elementi	Aria e Etere	Fuoco e Acqua	Acqua e Terra
Guna	Sattva	Rajas	Tamas
Età della vita	Avanzata	Matura	Giovane
Stagione	Autunno e inverno	estate	Inverno e primavera
In equilibrio	Dinamico, vivace, entusiasta, flessibile, creativo, sensibile, estroverso, con la risposta pronta.	Caloroso, gentile, premuroso, ottimista, contento, ama le sfide, buona digestione, carnagione chiara, buona concentrazione, eloquente, coraggioso, intellettuale, pensiero veloce.	Caloroso, indulgente, empatico, emotivamente stabile, rilassato, lento, metodico, buona memoria, resistenza naturale alle malattie.

Sbilanciato	Turbato, agitato, incline a disturbi del sonno, affaticamento, costipazione, ansia, perdita di peso.	Esigente, perfezionista, frustrato, irritabile, impaziente, irascibile, incline a eruzioni cutanee, capelli grigi o calvizie prematura.	Indifferente, pigro, pelle grassa, allergie, digestione lenta, letargia, possessività, materialismo, tendenza ad ingrassare.
Funzioni	Catabolismo	metabolismo	Anabolismo
Sede centrale	Intestino crasso, cavità pelvica, ossa, pelle, orecchie e cosce.	Intestino tenue, stomaco, ghiandole sudoripare, sangue, grasso, occhi e pelle.	Torso, gola, testa, seni nasali, naso, bocca, stomaco, citoplasma cellulare, plasma e fluidi corporei.

### *Le 7 Costituzioni*

Si tratta delle 7 costituzioni possibili per un essere umano:

#### **MONODOSHA**

- *VATA*
- *PITTA*
- *KAPHA*

#### **BIDOSHA**

- *VATA -PITTA*
- *PITTA- KAPHA*
- *VATA-KAPHA*

#### **TRIDOSHA**

## ➤ VATA-PITTA-KAPHA

All'interno di queste 7 possibilità, esiste una moltitudine di sfumature perché le proporzioni dei 3 *Dosha* variano sempre da un individuo all'altro, anche nel caso di una costituzione di base simile. La costituzione di ogni essere umano è quindi unica, esattamente nello stesso modo in cui le persone nascono con due mani e cinque dita, ma ogni persona ha le proprie impronte digitali.

Come spiegato sopra, anche se la costituzione di un individuo rimane la stessa dalla nascita alla morte, la sua espressione varia a seconda dei fattori esterni. In particolare, questa espressione cambia con l'età del corpo. Così, nell'infanzia, quando le funzioni anaboliche, e quindi la proporzione di *Kapha*, aumentano, siamo in una fase di crescita.

In età adulta, il nostro corpo, avendo raggiunto la maturità, è in uno stato di stabilità. In questa fase è *Pitta* che predomina. Nella vecchiaia, il corpo si deteriora, e predominano *Vata* e le funzioni cataboliche.

### *Le 20 caratteristiche basi del trattamento Ayurvedico*

Ora che sappiamo un po' di più sui *Dosha* e che abbiamo capito che il loro equilibrio è benefico per noi, passiamo alla presentazione di uno strumento che permette di bilanciarli. Per usarlo, dobbiamo tenere presente che, a differenza della medicina omeopatica che tratta i disturbi con piccole dosi di sostanze naturali, e che assunte in grandi quantità darebbero gli stessi sintomi delle sostanze trattate chimicamente, nell'*Ayurveda* i disturbi sono trattati con rimedi con caratteristiche opposte.

Per aiutare nella scelta di un trattamento efficace, sono state definite 20 qualità, presentate come coppie di opposti:

- ✓ *Pesante Guru – Laghu Leggero*
- ✓ *Lento Manda - Tikshna Improvviso*

- ✓ *Freddo Shita - Ushna Caldo*
- ✓ *Grasso Snigdha - Ruksha Secco*
- ✓ *Dolce, tenero Slakshna – Khara Ruvido*
- ✓ *Spesso Sandra – Drava Liquido*
- ✓ *Morbido Mrudu - Kathina Duro*
- ✓ *Statico Sthira - Chala Mobile*
- ✓ *Sottile Sukshma - Sthula Grossolano*
- ✓ *Torbido Avila - Vishada Chiaro*

Queste qualità si applicano sia agli elementi interni che a quelli esterni. Così la nostra *costituzione*, il nostro *Dosha*, possono essere influenzati da cambiamenti esterni. Per esempio, *Vata* sarà accentuato dal tempo freddo, ventoso (cioè mobile) e secco. Questo può portare a raffreddori e altri disturbi legati a *Vata* come l'insonnia, la stitichezza e l'artrite.

*Pitta* sarà rafforzato dal tempo caldo e umido, che potrà portare a irritabilità, rabbia, ma anche ad acne, eczema. Il tempo piovoso (liquido), nuvoloso (nuvoloso) aggraverà *Kapha*, causando raffreddori con tosse, ma anche letargia, depressione, tendenza a mangiare troppo e sonno.

Secondo i principi Ayurvedici, ciascuna delle qualità di una coppia influenza l'altra. Se sono simili, si rafforzano a vicenda. Se sono opposte, si indeboliscono a vicenda.

Così, nella nostra cura, se la persona ha un eccesso di *Pitta*, e quindi di Fuoco, che si manifesta con il calore, cercheremo il fresco: una bevanda, un bagno, un cataplasma di erbe rinfrescanti... Cercheremo così di calmare *Pitta* e ridurre il calore. Queste soluzioni sembrano ovvie perché sono semplici e naturali. E questa è la loro forza. Nell'Ayurveda, la soluzione di un problema è sempre di buon senso e facile da giustificare.

## CAPITOLO II RASA E PRAKRITI

### *I tre Dosha e i sei sapori*

Scopriremo presto le caratteristiche precise degli individui secondo il loro tipo di personalità, che in Ayurveda abbiamo visto si chiamano *Dosha*. Come abbiamo visto nel capitolo precedente, ne esistono 3 tipi: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Questi si combinano in ognuno di noi per formare la nostra natura interiore, il nostro *Prakriti*, che ci rende individualità uniche. Si tratta del risultato di un particolare equilibrio tra i diversi *Dosha* che ci compongono.

Dopo aver differenziato i diversi tipi di personalità, vi proporrò uno dei test utilizzati nell’Ayurveda per determinare la natura profonda (*Prakriti*) delle persone che desiderano beneficiare dei trattamenti Ayurvedici. Ma prima di farlo, è importante definire i 6 sapori (*Rasa*) conosciuti in Ayurveda, che saranno utili nei capitoli seguenti.

### *Introduzione ai Rasa o Sei Sapori*

I *Rasa* caratterizzano tutti gli alimenti, e il fatto di desiderare l'uno o l'altro può darci buone indicazioni sulla nostra costituzione *Doshica*. In Ayurveda, gli alimenti sono quindi classificati secondo questi sapori, e non secondo la loro composizione in termini di carboidrati, proteine, vitamine, ecc. Anche qui, la medicina ayurvedica raccomanda di ascoltare le nostre sensazioni, i nostri sensi, il nostro corpo, e di fidarci di se stessi per riconoscere ciò che è buono per noi e ciò che non lo è.

Questi 6 sapori sono *dolce*, *acido*, *salato*, *amaro*, *piccante* e *astrigente*. Mentre i primi tre si distinguono grazie alle papille gustative, gli ultimi due si riconoscono più per le sensazioni tattili che ci trasmettono. Infatti, il

piccante e l'astringente sono percepiti attraverso altri recettori, e lasciano sensazioni più diffuse come calore, irritazione, secchezza...

I primi tre sapori hanno funzioni *anaboliche*, cioè tutto ciò che ha a che fare con la crescita, il rafforzamento dei tessuti o degli organi del nostro corpo. Astringente, amaro e piccante hanno funzioni *cataboliche*, cioè di eliminazione, degradazione.

Questi sapori, o *Rasa*, possono essere classificati secondo le seguenti qualità: calore, freschezza, umidità, pesantezza, secchezza, leggerezza. È bene conoscere le principali proprietà del cibo, perché nell'Ayurveda il cibo è la prima medicina. Un proverbio ayurvedico dice addirittura: "Una buona medicina senza un buon cibo è inefficace. E il buon cibo non ha bisogno di medicine". Come abbiamo visto nel capitolo precedente, nell'Ayurveda si curano i pazienti tramite l'applicazione di rimedi con proprietà opposte a quelle del disturbo da trattare. Così :

- ✓ *Il sapore più caldo è il piccante, seguito dall'acido;*
- ✓ *Il sapore più fresco è l'amaro, seguito dall'astringente;*
- ✓ *Il sapore più umido è il dolce, seguito dal salato;*
- ✓ *Il sapore più pesante è il dolce, seguito dal salato;*
- ✓ *Il sapore più secco è il piccante, seguito dall'amaro;*
- ✓ *Il sapore più leggero è l'amaro, seguito dal piccante.*

Per finire questa piccola introduzione ai sapori, ricordiamo che, come tutto nell'Universo, i *Rasa* sono composti da varie combinazioni dei 5 elementi fondamentali. Questo spiega la loro capacità di rafforzare o indebolire l'espressione di uno dei nostri *Dosha*, cioè un aspetto della nostra personalità originale.

L'Ayurveda invita quindi ad osservare i propri desideri, questo va messo in evidenza , in quanto questa millenaria medicina si basa principalmente sull'osservazione del nostro corpo, ricordando sempre che il miglior laboratorio di se stessi in questo tipo di filosofia e scienza!

Ed è attraverso delle “semplici” domande che un operatore\trice dell’Ayurveda inizia la propria diagnosi. Ad esempio, verrà chiesto che sapore(i), che *Rasa*, si preferiscono o si desiderano quando fa freddo, così allo stesso modo fa troppo caldo. Verrebbe posta la stessa domanda sui diversi momenti della giornata etc, tutto per avere una chiara mappa individuale. Il medico osserverà che il l’ istinto condurrà naturalmente verso il *Rasa* che soddisferà la personale condizione e i bisogni attuali. Per esempio, se si ha freddo, è improbabile che si abbia voglia di mangiare una macedonia di frutta. Probabilmente si sceglierà un piatto tra quelli piccanti, o dessert zuccherati e piuttosto pesanti e ciò metterà in risalto la costituzione del\ della paziente.

Vediamo in modo più dettagliato ognuno di questi *Rasa* e la loro relazione con i diversi *Dosha*.

### ***I 6 Rasa***

#### ➤ *Il dolce – Madhura*

È il sapore più nutriente per il plasma sanguigno e i tessuti, quindi porta soddisfazione al corpo e alla mente. Questo sapore è formato da *Acqua* e *Terra*, e corrisponde alle caratteristiche del *Dosha Kapha*, che deriva a sua volta da questi due elementi. Questo sapore aggraverà questo *Dosha* se consumato in eccesso. Le caratteristiche conferite da questi due elementi sono: freddezza, pesantezza, morbidezza e dolcezza. La dolcezza causerà quindi una sovrapproduzione di muco e di urina, pesantezza, pigrizia, e diminuirà la velocità della digestione, così come la sua efficienza. Questo sapore favorirà l'aumento di peso, a volte fino all'obesità, la nausea e lo squilibrio della flora intestinale. Causerà anche problemi respiratori e linfatici.

➤ *Acido – Amla*

Questo sapore è spesso un segno della presenza di molte vitamine e antiossidanti nel cibo. Rende la mente più chiara, più acuta, e stimola e a volte irrita l'apparato digerente. Può portare all'infiammazione. È composto dagli elementi *Terra* e *Fuoco*, ed è quindi caratterizzato da calore, morbidezza e leggerezza. A causa di questa composizione, se consumato in eccesso, può aggravare i tratti di personalità (o *Dosha*) *Pitta* e *Kapha*. Questo sapore causerà poi sete intensa, pallore della pelle, sensazione di freddo ai denti, prurito, problemi alla pelle, bruciature e ulcere nell'apparato digerente. Comprometterà la vista, causerà problemi di coordinazione e lentezza del corpo. Tuttavia, è tutta una questione di dosaggio. In quantità ragionevoli, l'acido può calmare le caratteristiche del *Dosha Vata*, nutrire i tessuti, favorire la digestione e l'assorbimento, permettere la scomposizione dei grassi, aiutare a produrre la saliva, idratare, ammorbidire i tessuti e migliorare il transito intestinale. Esempi di tipici cibi acidi sono: pomodori, ananas, agrumi, ravanelli, uva spina, miso, vino, aceto, crauti etc.

➤ *Salato – Lavana*

Questo sapore è un esaltatore di gusto che stimola la digestione. Ci regala fermezza e struttura, e promuove la stabilità. Le sue qualità principali sono il calore, la pesantezza e la morbidezza che deriva dai due elementi fondamentali di cui è composto: *Acqua* e *Fuoco*. A causa di questa composizione, tale sapore può aggravare le caratteristiche dei *Dosha Pitta* e *Kapha*. In eccesso, il sale provoca una sensazione di sete, ritenzione idrica, aumenta la pressione sanguigna, diminuisce il nostro livello di energia, causa ustioni e ulcere, aggrava i problemi della pelle ostruendo i pori, provoca reumatismi e gotta. Tuttavia, se assunto in piccole quantità, può calmare *Pitta*. Calma il *Dosha Vata*, e aiuta a migliorare la nostra sensibilità al gusto, a trattenere l'umidità, a produrre più lacrime e saliva. Pulisce i pori della pelle e liquefa il muco nel nostro corpo. Infine, ha un leggero effetto lassativo. Si

trova in aglio, cipolle, porri, erba cipollina, coriandolo, dragoncello, alghe, frutti di mare, sale, avena, orzo, castagne etc.

➤ *Piccante – Katu*

Questo sapore aiuta la digestione e la corretta assimilazione dei nutrienti da parte dell'organismo. Rende anche la mente acuta e agile. Questo *Rasa* è composto dagli elementi *Fuoco* e *Aria*. Da questi elementi deriva le seguenti proprietà: calore, secchezza e leggerezza. Può quindi aggravare le caratteristiche conferite dai *Dosha Vata* e *Pitta*. In particolare, causerà bruciore alle mani, ai piedi e allo stomaco, secchezza della gola e della bocca, e una forte sete, così come un indebolimento generalizzato. Infine, può causare infiammazione dei nervi e dolore. Quando consumato in piccole quantità, tuttavia, può calmare *Vata*, ma anche *Kapha*. Permette una migliore digestione e un metabolismo più veloce, e aiuta ad eliminare il grasso in eccesso nel corpo e nel cibo. Inoltre, uccide i batteri e i parassiti, fluidifica il sangue e il muco, rilassa i tessuti e allevia le contrazioni e i crampi... Si trova in origano, basilico, timo, zenzero, rafano, senape, cannella, noce moscata, peperoncini etc.

➤ *Amaro – Tikta*

Questo *Rasa* è un ottimo purificatore per la mente. Si dice che sia sobrio, purificante, che permetta all'uomo di liberarsi dai suoi impulsi e passioni erotiche. Ma aiuta anche a purificare l'organismo perché conta tra le sue qualità la freschezza, che permette di eliminare le tossine calde del corpo. È freddo, secco, leggero e sottile, e queste qualità gli sono conferite dall'*Aria* e dall'*Etere*. Quando non è in equilibrio, aggrava *Vata* e maschera gli altri sapori. Diminuirà anche la massa corporea, seccherà e indurrà la pelle, causerà costipazione, perdita di peso e uno stato generale di debolezza. Può, tuttavia, calmare *Pitta* e *Kapha*. Pulisce la bocca e la gola, calma la sete,

stimola l'appetito e la digestione, protegge e pulisce il fegato e riduce il grasso, i liquidi in eccesso e le tossine. Contribuisce alla salute della pelle, migliora la memoria e l'intelligenza, allevia la nausea ed elimina batteri e parassiti. Questo sapore è dominante nelle verdure a foglia: rucola, indivia, cavolo, spinaci, broccoli... Si trova anche nelle radici, come le rape e i topinambur.

➤ *Astringente – Kashaya*

Questo sapore si asciuga, stringe e si contrae. È un buon depurativo, fortificante per la mente, e particolarmente raccomandato nei casi di eccesso di *Kapha*. Aiuta a concentrarsi, è composto dagli elementi *Aria* e *Terra*, è freddo, secco, pesante e ruvido. Quando non è in equilibrio, aggrava *Vata*. Si possono riscontrare i seguenti sintomi: sensazione di lingua anestetizzata, sensazione di gola stretta e oppressione al petto, ostruzione dei pori, secchezza e irrigidimento della pelle, sensazione di sete intensa, diminuzione della quantità di liquidi prodotti, transito intestinale difficile. D'altra parte, questo sapore può calmare *Kapha* e *Pitta*. Migliorerà la qualità del sangue e della pelle, tonificherà i tessuti, aiuterà nella guarigione delle ferite e delle ulcere, aiuterà a rimuovere le masse indurite (ascessi) e le tossine, ad asciugare l'umidità e il grasso in eccesso, e assicurerà una buona espulsione di feci e flatulenze. Questo sapore si trova nei limoni, nei lamponi, nei germogli, nei legumi o nel tè.

### *Composizione degli alimenti*

Ogni cibo è composto da diversi sapori combinati in varie proporzioni. Infatti, in ogni cibo c'è un *Rasa principale* e un *Rasa secondario*, l'*Anurasa*. Per esempio: il *Rasa* di un limone è acido, e il suo *Anurasa* è astringente. Il *Rasa* delle mele è aspro e dolce, e l'*Anurasa* è astringente. A seguire, propongo due tabelle che permette di avere maggiori dettagli che caratterizzano i *Rasa*:

<b>Funzioni</b>	<b>Anaboliche</b>	<b>Funzioni</b>	<b>Cataboliche</b>
-----------------	-------------------	-----------------	--------------------

<b>Sapori</b>	<b>Amaro</b>	<b>Piccante</b>	<b>Astringente</b>
<b>Nome Sanscrito</b>	<b>Tikta</b>	<b>Katu</b>	<b>Kashaya</b>
<b>Elementi</b>	<b>Aria Ed Etere</b>	<b>Fuoco E Aria</b>	<b>Terra E Aria</b>
<b>Lenisce</b>	<b>Pitta E Kapha</b>	<b>Kapha</b>	<b>Pitta E Kapha</b>

<b>Sapori</b>	<b>Dolce</b>	<b>Acido</b>	<b>Salato</b>
<b>Nome Sanscrito</b>	<b>Madhura</b>	<b>Amla</b>	<b>Lavana</b>
<b>Elementi</b>	<b>Acqua E Terra</b>	<b>Terra E Fuoco</b>	<b>Fuoco E Acqua</b>
<b>Lenisce</b>	<b>Vata E Pitta</b>	<b>Vata</b>	<b>Vata</b>
<b>Aggrava</b>	<b>Kapha</b>	<b>Pitta E Kapha</b>	<b>Pitta E Kapha</b>
<b>Caratteristiche</b>	<b>Freddo, Morbido, Pesante, Dolce</b>	<b>Caldo, Morbido, Leggero</b>	<b>Caldo, Morbido, Pesante</b>
<b>Principali Proprietà Terapeutiche</b>	<b>Apporto Calorico, Piacere</b>	<b>Assorbimento Dei Nutrienti, Ammorbidimento Del Corpo</b>	<b>Idrata E Migliora Il Senso Del Gusto</b>
<b>Sintomi Di Un Eccesso</b>	<b>Sovrapproduzione Di Muco, Pesantezza, Nausea E Obesità</b>	<b>Pallore, Sete, Bruciore E Prurito</b>	<b>Ritenzione, Sete, Pori Ostruiti, Debolezza Generale</b>
<b>Aggrava</b>	<b>Vata</b>	<b>Vata E Pitta</b>	<b>Vata</b>
<b>Caratteristiche</b>	<b>Freddo, Secco,</b>	<b>Caldo, Secco E</b>	<b>Freddo, Secco,</b>

	<b>Leggero E</b> <b>Sottile</b>	<b>Leggero</b>	<b>Pesante E</b> <b>Ruvido</b>
<b>Principali Proprietà Terapeutiche</b>	<b>Stimola La Digestione, Pulisce Il Fegato E Rinfresca</b>	<b>Stimola La Digestione E Attiva Il Metabolismo</b>	<b>Tonifica I Tessuti, Elimina Il Grasso E Le Tossine In Eccesso</b>
<b>Sintomi Di Un Eccesso</b>	<b>Secchezza, Costipazione, Perdita Di Peso, Debolezza</b>	<b>Bruciature, Infiammazioni, Secchezza</b>	<b>Secchezza, Costipazione, Perdita Di Peso E Pori Ostruiti</b>

- **Esercizio**

È importante per l'Ayurveda allenare i propri sensi a riconoscere da soli le caratteristiche principali di un alimento. Il modo migliore nella metodica Ayurvedica è organizzare una degustazione di prodotti che si è soliti abituati a mangiare, ma alla cieca e con più persone, in modo da poter confrontare le personali opinioni. un'altra delle pratiche è quella di allenarsi ad occhi chiusi, perché in questo modo non ci si prepara a nulla e non si dà voce alla mente, così che si è con questa tecnica semplice, aperti alle informazioni date dai propri recettori sensoriali. Come mostrato nell'esempio del limone, identificate i sapori dominanti ed eventualmente i sapori secondari. Cercando attraverso la tabella che seguirà di assegnare "una gerarchia": più segni # si mettono, più il sapore è presente nella propria bocca. È solto consigliare di testate sempre gli alimenti di base, cioè prodotti crudi, non raffinati, non trasformati e non cotti.

Sapori	Limone (esempio)	Alimento 2	Alimento 3
--------	------------------	------------	------------

Dolce			
Acido	###		
Salato			
Piccante			
Amaro	#		
Astringente	##		

Dopo alcuni test alla cieca, bisognerebbe iniziare a fare questo esercizio nella vita quotidiana. Ogni volta che si cucina. È importante per acquisire alla consapevolezza a cui punta l'Ayurveda, prendersi il tempo di assaggiare uno degli alimenti presenti nel piatto e determinarne i *Rasa* e gli *Anurasa*. Prendendo nota di ogni nuovo alimento in una cartella specifica.

(Ciò sarà utile, inoltre, per il capitolo sulla nutrizione).

### *Le caratteristiche secondo il loro Dosha delle persone*

#### *costituzioni monodosha*

##### ➤ *Caratteristiche dei Vata:*

Le persone *Vata* hanno un fisico che potrebbe essere descritto come secco, sono piuttosto esili, anche magre, con muscoli poco sviluppati, fianchi e spalle strette. I loro corpi sono morbidi, leggeri e spesso sembrano troppo piccoli o troppo alti. Queste persone hanno spesso difficoltà a prendere peso. I loro capelli sono fini, spesso ricci o addirittura crespi, e hanno relativamente pochi capelli.

Gli occhi degli individui *Vata* sono piccoli e, producendo poche lacrime, soffrono di una spiacevole secchezza. Le loro articolazioni a volte si incrinano a causa della mancanza di lubrificazione. La loro pelle è secca, tende a screpolarsi, ad avere calli. È spesso fredda al tatto. Per quanto riguarda i loro "*Mala*" (escrezioni

del corpo), anche qui la secchezza è in primo piano: queste persone sudano poco, urinano poco, e le loro feci sono piccole e secche.

Le persone *Vata* possono quindi essere incline alla stitichezza. Il loro equilibrio digestivo è fragile, soffrono regolarmente di gonfiori, singhiozzi, una sensazione di tensione in gola e tendono a sputare spesso. Il loro appetito è irregolare e piuttosto debole. Il più delle volte hanno voglia di verdure, insalata, zuppa, ma anche di cibi oleosi e caldi. Hanno difficoltà ad assimilare i nutrienti contenuti nel loro cibo. Le persone *Vata* possono talvolta sviluppare una tendenza eccessiva al controllo e a negarsi gli eccessi.

Il termine *Vata* deriva da una parola sanscrita che significa: muoversi. Questo è immediatamente evidente nelle persone caratterizzate da questo *Dosha*. Queste persone sono irrequiete, amano viaggiare, sono costantemente attive e pensano poco prima di agire, il che a volte può metterle nei guai. Sono molto mutevoli, le loro convinzioni vengono regolarmente messe in discussione e cambiano.

I loro passi sono veloci, sembrano avere sempre fretta. Possono anche avere tremori o contrazioni muscolari involontarie. La loro attività sessuale è spesso intensa, ma nel genere maschile *Vata* si può soffrire di eiaculazione precoce. Mentre le donne *Vata*, in condizione di squilibrio, avranno i seguenti sintomi premestruali: gonfiore, dolore lombare, crampi addominali, insonnia, ansia, insicurezza e paura.

Sono molto energici, hanno una grande tendenza all'iperattività e non sanno come riposare. Si fermano solo quando sono esausti e, ancora una volta, chi ha come costituzione *Vata* hanno difficoltà ad ascoltare il loro corpo.

Così, cercano di mantenere la loro energia il più possibile, spesso abusando di caffè o di altri stimolanti. Alternano momenti di attività esagerata, di grande nervosismo, e momenti di esaurimento totale, concedendosi di sprofondare in un sonno pesante e riposante. Al di fuori di questi periodi di esaurimento, gli individui *Vata* hanno grandi difficoltà a trovare il sonno e sono spesso soggetti a insonnia. Tuttavia, in uno stato di equilibrio, si alzano di buon umore, freschi e pieni di energia. Sono "persone mattiniere".

I soggetti Vata sono molto sensibili sotto tutti i punti di vista: sentono in modo eccessivo le loro emozioni, non sono molto resistenti alle malattie e hanno difficoltà a tollerare i rumori forti. Il dolore è anche più difficile da sopportare per loro che per altre personalità. Per evitare il dolore, gli individui Vata sviluppano una certa paura, un'eccessiva prudenza e insicurezza.

Hanno grandi difficoltà a prendere impegni a lungo termine e si annoiano rapidamente. Sono creativi, fantasiosi, con un'intelligenza acuta, ma con difficoltà a ricordare le cose. Quando in equilibrio, le persone Vata hanno una personalità allegra ed entusiasta, con un grande bisogno di essere in contatto con altre persone. Spesso parlano velocemente e troppo.

Sono anche molto sensibili al vento, al tempo freddo e secco, che non tollerano bene. Il freddo è particolarmente difficile per loro, soprattutto perché generalmente soffrono di cattiva circolazione nelle mani e nei piedi. I massaggi all'olio sono benefici per loro. Calmano l'agitazione del loro sistema nervoso e i loro dolori fisici e psicologici. Infine, queste persone spontanee hanno difficoltà a creare abitudini e tendono a lasciarsi trasportare dai loro desideri del momento. Per mantenere il loro equilibrio, hanno bisogno di stare al caldo e in tranquillità, ed evitare di mangiare cibi crudi e freddi e l'esposizione a temperature fredde. D'altra parte, si consiglia loro di mangiare cibi caldi e leggermente piccanti, e di sviluppare abitudini quotidiane regolari, di ancorarsi ai rituali.

In breve, a chi piace il cambiamento, e se l'incostanza e la spontaneità sono ciò che li definiscono bene, sono con molta probabilità sotto la maggiore influenza di Vata.

Per chiarezza, riassumiamo ciò che abbiamo appena detto sotto forma di tabella. Ricordiamo che queste qualità sono conferite ai *Dosha* dai due elementi che li compongono, che per *Vata* sono *Aria* ed *Etere*.

Qualità	Manifestazioni negli esseri umani
Leggero	Si nota dalla corporatura, dal peso, dai muscoli e dalle ossa.
Secco	A livello dei capelli, della pelle, delle labbra, della lingua, ma anche del colon, cosa che può portare alla stitichezza.
Freddo	Circolazione sanguigna un po' debole, con le estremità sempre fredde. Queste persone cercano calore.
Sottile	Deboli tremori, contrazioni muscolari involontarie. Paura, ansia, insicurezza di fondo.
Mobile	A livello dell'andatura, della parola. Tendono a svolgere molti compiti contemporaneamente, cambiando rapidamente idea o umore. Le loro credenze e la loro fede sono precarie e possono essere facilmente messe in discussione.
Chiaro	Chiaroveggenti nell'animo, i Vata capiscono tanto rapidamente quanto dimenticano
Astringente	I Vata hanno facilmente il singhiozzo o una sensazione di tensione in gola. È importante che i Vata limitino il consumo di cibi con sapori astringenti, perché questo porterà senza dubbio a uno squilibrio. È meglio consigliare loro di mangiare cibi grassi, dolci e acidi, che desidereranno comunque più naturalmente.

### ➤ *Caratteristiche dei Pitta*

Le persone con una costituzione *Pitta* hanno spesso un corpo ben proporzionato con corporatura, altezza e peso medi. Sono con una corporatura più muscolosa delle persone *Vata* e il loro peso è solitamente stabile. La pelle è piuttosto pallida, sottile, gli occhi sono spesso chiari (verdi, grigi, nocciola), i capelli sono piuttosto fini, setosi, lisci e chiari. Le persone con i capelli rossi sono sempre di costituzione *Pitta* pura o doppia (cioè *Pitta* combinato con uno o due altri *Dosha*).

Per quanto riguarda i capelli, tendono a diventare grigi presto nella vita. I *Pitta* possono anche perderli: la calvizie è abbastanza comune per questi individui. La pelle, come i capelli, è morbida e grassa. Chi ha *Pitta* arrossisce facilmente, sia per le scottature che per lo sforzo fisico o la timidezza.

Possono avere nei o lentiggini. I loro occhi sono più grandi di quelli dei *Vata*, anche più umidi, e tendono a brillare. La loro carnagione è fresca, hanno un aspetto piuttosto "buono". In generale, il loro fisico sembra affilato, con spigoli vivi e tratti fini.

Per quanto riguarda le loro escrezioni o *Mala*, la salivazione e la sudorazione sono eccessive, spesso accompagnate da un forte odore corporeo, l'urina e le feci sono prodotte in grandi quantità, e le feci sono bagnate. *Pitta* non è spesso soggetto a costipazione.

Inoltre sono persone caratterizzate da un ottimo appetito, una buona digestione e un forte metabolismo. Consumano una grande quantità di cibo e bevande e hanno un forte gusto per la dolcezza. Saltare un pasto o avere fame scatena in loro una grande irritabilità. A causa della loro naturale tendenza ad essere conflittuali e polemici, preparatevi ad un'accesa discussione se siete intorno ad una persona *Pitta* affamata.

La parola *Pitta* deriva da una parola sanscrita che significa "riscaldare". Pertanto, gli individui *Pitta* hanno facilmente febbre, bruciori di stomaco, nausea, e sono particolarmente suscettibili alle malattie infiammatorie. Sono anche molto sensibili al calore e alla luce, e preferiscono climi secchi, freschi e calmi.

Sono personalità intense ed esuberanti, con un grande carisma e una certa facilità nell'imporsi. Apprendono e ricordano senza difficoltà, sono intelligenti, molto ordinati e determinati. Così, spesso raggiungono gli obiettivi che si sono prefissati. Sono a volte conflittuali, molto arrabbiati, anche se riescono a mantenere la calma in superficie. A loro piace il successo, ed è importante mostrare il loro successo agli altri.

Questo aspetto diffuso, che ha bisogno di propagarsi, si trova anche nelle malattie che possono colpirli. Infatti, chi ha *Pitta* è incline a malattie della pelle, come eczema, herpes zoster, acne, che si diffondono sul corpo. Se il loro *Dosha* è sbilanciato, diventeranno autoritari, perfezionisti all'estremo, rigidi e duri con se stessi e con chi li circonda. Possono essere persone molto ciniche e provare emozioni incontrollabili di odio e rabbia.

Nonostante il fuoco che hanno dentro, il loro appetito sessuale non è eccessivo. Possono usare la loro sessualità come uno sfogo per la loro rabbia o il loro eccesso di emozioni. Le ragazze *Pitta* hanno una pubertà precoce, le loro mestruazioni di solito iniziano presto. I sintomi della sindrome premestruale *Pitta* sono dolore al seno, eruzioni cutanee, a volte una sensazione di bruciore quando si urina, e vampate di calore.

Per quanto riguarda il sonno, le persone *Pitta* dormono in media 6-8 ore a notte. Non sono inclini a particolari disturbi, ma possono trascurare di ascoltare i segni di stanchezza quando si lasciano coinvolgere eccessivamente dalle loro passioni, al punto tale da diventarne ossessionati, e non sono più in grado di mantenere le cose in prospettiva. La loro vitalità è rafforzata la sera.

Per mantenere il loro equilibrio, le persone *Pitta* dovrebbero evitare il calore eccessivo, gli oli in eccesso e limitare il sale. Si consiglia di mangiare cibi rinfrescanti, senza spezie piccanti, di bere bevande fredde, ma non ghiacciate, e di allenarsi nelle ore più fresche della giornata.

Caratteristiche	Manifestazioni negli esseri umani
-----------------	-----------------------------------

Leggero	Hanno una corporatura media e una pelle sottile, leggera e lucida.
Oleoso	La loro pelle è morbida e oleosa, così come i loro capelli e gli escrementi. Dovrebbero evitare il cibo fritto, altrimenti potrebbero soffrire di mal di testa.
Caldo	Le persone Pitta hanno un grande appetito poiché il loro fuoco digestivo è forte. La loro temperatura corporea è più alta della media. Hanno una tolleranza al calore molto bassa. I capelli degli individui Pitta iniziano a ingrigire abbastanza presto nella vita e possono essere calvi o soggetti a calvizie.
Sottile	Questo aggettivo descrive bene le loro caratteristiche facciali. Il naso, il mento, ma anche gli occhi e i denti sono fini, affilati, appuntiti. Hanno una faccia a forma di cuore. La loro mente è acuta, ricordano e capiscono bene e rapidamente. Possono essere irritabili.
Mobile	Hanno questo desiderio di essere riconosciuti, famosi, amati da tutti. Possono soffrire di malattie cutanee diffuse (acne, eczema, infiammazioni, micosi, ecc.).
Liquido	Le persone Pitta tendono a produrre feci acquose, bere, sudare e urinare più delle altre personalità.
Acido	Sono inclini al bruciore di stomaco e

	all'eccessiva salivazione.
Amaro	Le persone Pitta possono avere un sapore amaro in bocca, sono inclini alla nausea e spesso hanno una forte avversione all'amaro. Sono persone ciniche, che possono provare sentimenti incontrollabili di odio e rabbia.

### ➤ *Caratteristiche di Kapha*

Le persone *Kapha* hanno un corpo forte, vigoroso e dall'aspetto robusto. La loro corporatura è grande, imponente, muscolosa. Tendono a ingrassare facilmente e hanno difficoltà a perdere peso. La loro digestione, il loro metabolismo e il loro transito intestinale sono lenti. Sono persone robuste e abbastanza resistenti alle malattie.

La loro pelle è morbida, ben idratata, umida e fresca al tatto. Tende ad essere oleosa. I loro occhi sono grandi, blu o marrone scuro, attraenti, con sopracciglia e ciglia lunghe e folte. La loro capigliatura è spessa, piena, scura e ondulata. Hanno i capelli grassi.

Le loro articolazioni, come tutto il resto del corpo, mostrano un buon grado di idratazione e lubrificazione. Sono spesso abbastanza flessibili. I *Kapha* hanno una digestione lenta con un appetito e un senso di sete stabili e moderati. Possono facilmente saltare un pasto o lavorare a stomaco vuoto, ma non è un problema per loro, a differenza dei *Pitta*.

Ai *Kapha* piace tutto ciò che è dolce, salato e oleoso. Sfortunatamente, queste cose aumentano la loro ritenzione idrica e la loro propensione ad aumentare di peso. Chi ha costituzione *Kapha* avrà generalmente una vita più lunga rispetto agli individui con costituzioni diverse, a meno che non vadano in squilibrio. In questo caso, possono facilmente diventare obesi e avere un'aspettativa di vita molto

ridotta. Il loro *Mala* è moderato e le escrezioni hanno un ritmo lento. Questo è proprio ciò che caratterizza i *Kapha*: lentezza e stabilità.

Il loro discorso è lento, persino monotono, i loro movimenti sono fluidi e aggraziati, la loro comprensione è lenta, ma una volta che hanno acquisito qualcosa, la ricordano per sempre. La loro memoria a lungo termine è eccezionale. Analogamente, per quanto riguarda la sessualità, pur avendo difficoltà a lasciarsi andare, i *Kapha*, quando finalmente ne hanno voglia, sono partner molto premurosi e duraturi. Non sorprende che il loro sonno sia lungo e profondo.

In caso di squilibrio, il rischio di rimanere bloccati in questo tipo di sonno profondo e pesante è molto alto. Le persone *Kapha* di solito si svegliano con una sensazione di nebbia. Sono al massimo della loro vitalità a metà giornata. In generale, non vogliono muoversi, essere attivi.

Il loro carattere è gentile, amorevole, pacifico, tollerante, premuroso, stabile, fiducioso e compassionevole. Sono molto piacevoli per chi li circonda. Le persone *Kapha* sono spesso credenti, hanno una fede religiosa o spirituale profondamente radicata in loro. Sono anche risparmiatori, non amano gli sprechi.

Non tollerano il clima umido, nuvoloso e freddo. In caso di squilibrio, soffrono generalmente di disturbi legati all'acqua: raffreddori, sinusiti, bronchiti... La disarmonia in un individuo *Kapha* conferisce gelosia, avidità, invidia, pigrizia, un lato reazionario, depressivo, resistente al cambiamento...Ma anche un attaccamento eccessivo, una dipendenza dall'altro: il *Kapha* può diventare "appiccicoso" e annegare nella relazione.

Per mantenere un equilibrio, si consiglia ai *Kapha* di fare esercizio fisico regolare, di non attenersi a una routine rigida, ma di variare le loro attività, di mangiare cibi leggeri e secchi. Dovrebbero evitare cibi pesanti, latticini e cibi e bevande estremamente freddi o ghiacciati.

Nelle donne, la sindrome premestruale è accompagnata da un alto grado di letargia, difficoltà a gestire le proprie emozioni, elevata ritenzione idrica, aumento della produzione di urina e perdite vaginali.

Attributi	Manifestazioni negli esseri umani
Pesantezza	Corporatura forte, tendenza a mettere su peso facilmente. La loro figura è carnosa, rotonda. La loro pelle e i loro capelli sono spessi. La loro voce è particolarmente lenta e profonda, monotona.
Lentezza	Discorso, andatura, digestione, metabolismo, gesti, tutto è lento nei Kapha. Sono spesso descritti come pigri.
Freddo	La loro pelle è fresca e umida. Il loro appetito e la loro sete sono stabili e possono saltare un pasto senza esserne eccessivamente turbati. A causa di questo freddo e dell'umidità, sono facilmente soggetti a congestione e tosse.
Oleoso	La loro pelle, le feci e i capelli sono grassi. I loro organi e le loro articolazioni sono ben lubrificati.
Viscoso	A causa di un'alta produzione di muco, sono inclini alla congestione nasale e bronchiale... In caso di squilibrio, avranno un bisogno esagerato di contatto e attenzione e diventeranno appiccicosi. Sono profondamente

	attaccati agli altri, le relazioni interpersonali sono estremamente importanti nella loro scala di valori.
Sattvico	Ai Kapha piace non fare niente, essere statici, dormire.
Sottile	Profondamente calmi, gentili, premurosi, sono guidati da un'energia molto tranquilla, e sono molto tranquillizzanti nella vita quotidiana.
Scombussolato	Soprattutto al mattino, quando hanno difficoltà a svegliarsi. Spesso hanno bisogno di stimoli per alzarsi dal letto.
Dolce	Le persone Kapha sono particolarmente ghiotte di cibi dolci, che tendono a migliorare la loro produzione di sperma e ad aumentare la loro libido.
Salato	Il cibo salato li aiuta a digerire meglio, dà loro un po' di energia e, senza eccessi, è davvero benefico.

### *Caratteristiche delle costituzioni doppie*

#### ➤ *Vata-Pitta*

Le personalità *Vata-Pitta* soffrono di cattiva circolazione. Sono fredde, preferiscono il caldo, ma, a causa della loro parte *Pitta*, non sono in grado di sopportare a lungo temperature elevate. Fisicamente, sono la giusta miscela tra i loro due *Dosha*: per esempio, hanno spesso i capelli naturalmente ondulati, una miscela dei capelli lisci *Pitta* e dei capelli ricci *Vata*. Per quanto riguarda il loro carattere, sono molto mutevoli e presentano caratteristiche alternate tra

*Vata* e *Pitta*. Così, in una situazione di stress, la rabbia segue la paura e viceversa.

In condizioni di squilibrio, il bisogno naturale di *Pitta* di avere il controllo e la mancanza di fiducia in se stessi che caratterizza *Vata* li portano a un compromesso interno: esercitare un'autorità schiacciante su coloro che percepiscono come più deboli. In stato di equilibrio, il lato creativo di *Pitta* e il lato ingegnoso di *Vata* si uniscono, conferendo a questi individui la capacità di realizzare progetti folli che possono sembrare impossibili al resto del mondo, ma che loro saranno in grado di portare a termine brillantemente!

Le qualità comuni a *Pitta* e *Vata* sono la leggerezza e l'intensità. È importante dirigere questa intensità verso qualcosa di positivo, come lo sviluppo personale, perché altrimenti *Vata Pitta* può soccombere alle dipendenze. Il lato stabile, calmo e raccolto di *Kapha* è qualcosa che manca agli individui che presentano questa combinazione, e che devono cercare di aggiungere alla loro vita per rimanere in buon equilibrio.

#### ➤ *Pitta-Kapha*

Si tratta probabilmente delle persone più adatte al nostro mondo frenetico e in rapido cambiamento. Ciò accade perché questi individui dispongono della capacità di adattamento caratteristica di *Pitta* e della stabilità di *Kapha*. Inoltre, sono generalmente in buona salute, a causa del loro metabolismo veloce indotto da *Pitta*, e della loro forte costituzione ereditata da *Kapha*. Allo stesso modo, in termini di carattere, la naturale cautela e calma di *Kapha* ammorbidisce il fuoco e la rabbia di *Pitta*.

Questi individui tendono generalmente a preferire i climi temperati, ma sono in grado di sopportare facilmente il caldo o il freddo estremo. Beneficiano di un esercizio fisico intenso, compresa la sessualità. Il loro squilibrio si esprime nelle caratteristiche oleose e umide che questi due *Dosha* condividono. Così, grazie alla loro naturale agilità nei movimenti e alla loro capacità di avere

successo nel mondo, questi individui vedono rafforzarsi la fiducia in loro stessi e l'arroganza di *Pitta*, e l'orgoglio e l'autocompiacimento di *Kapha*.

Questo aspetto li rende in genere impermeabili alle critiche, ma molto sensibili alle lusinghe. In breve, le personalità di successo *Pitta Kapha* possono essere molto difficili da vivere quotidianamente. L'aspetto *Vata* si riscontra poco in loro, e i *Pitta Kapha* avrebbero bisogno della capacità introspettiva dei *Vata*, ma anche di abbandonarsi a situazioni imprevedibili che permettano loro di sfidare la loro tendenza all'arroganza e all'orgoglio.

### ➤ *Vata-Kapha*

La caratteristica che questi due *Dosha* hanno in comune è il freddo. Tuttavia, non ne soffrono tanto quanto i *Vata* puri, grazie alla forte costituzione *Kapha*. Hanno quindi un doppio bisogno emotivo di calore, e questa mancanza tende a causare loro disturbi digestivi, compresa la stitichezza, così come malattie respiratorie, con forte produzione di muco.

Fisicamente, tendono ad essere alti, con caratteristiche che esprimono la miscela perfetta di questi due *Dosha*. Sono molto coinvolti, zelanti in tutte le loro attività, a volte leggeri, entusiasti, dinamici e aperti come *Vata*, ma anche profondi, riservati, misteriosi come *Kapha*.

L'assenza di *Pitta* comporta in questi individui una grande difficoltà ad avere una personalità coerente, forte e onesta. Tendono a seguire l'opinione del più forte e ad avere certezze senza fondamento. La loro ipersensibilità, derivante dai loro due *Dosha*, li lascia talvolta con profonde ferite emotive. Hanno difficoltà a proteggersi.

## ▪ **Esercizio**

Adesso potremmo visionare un modello, di quello che sarebbe un modulo medico della\del paziente nell'ambito dell'Ayurveda, per indagare affinché si possa mettere in luce la caratteristica su cui dipenderanno le cure. Un suggerimento solito e quello che venga chiesto ai\ale studenti\esse di esercitarsi con le persone della propria cerchia ristretta chiedendo sempre il consenso e quindi se sarebbero disposte ad aiutare loro in questo viaggio d'apprendimento. Un altro suggerimento solito è quello che sarebbe più proficuo poter contare su almeno tre persone di *Dosha* diversi.

Il primo passaggio è quello di compilare una tabella per ciascuno dei\delle pazienti e, sulla base di ciò che si è imparato fino a questo passaggio, annotare istintivamente la loro costituzione *Doshica*, secondo la prima impressione. Annotate ciò che fa ritenere che una persona sia un *Dosha* o un altro, non dimenticando di non autogiudicarsi e anche le cose che non tornano, se ci sono incongruenze annotarle. Ancora una volta, basandosi sui personali sentimenti, avendo così l'opportunità di confermare o confutare le personali ipotesi e metterle alla prova.

L'idea di questo esercizio è semplicemente quella di aiutare a sviluppare il personale istinto e a integrare le competenze apprese, invitando a basarsi semplicemente su ciò che si è notato in loro.

Qual è la loro corporatura? Com'è il loro appetito? Come si muovono? Quali sono i tratti principali del loro carattere? Etc.

Un esempio della scheda del\ della paziente

**Data :**

**Nome:**

**Cognome:**

**Data di nascita:**

**Genere:**

**Data di nascita:**

**Progenie:**

**Indirizzo:**

**Telefono ed e-mail:**

**Come ha saputo di me?**

**Cosa si aspetta dalla sua sessione di Ayurveda?**

Un secondo modulo riguarda in genere i *Dosha* quindi potrebbe essere sviluppato come segue

**Quali sono i tratti fisici o caratteriali di questo paziente che apparterebbero al *Dosha Vata*?**

***Al Dosha Pitta?***

***Al Dosha Kapha?***

**Sulla base di queste osservazioni, qual è la vostra ipotesi sulla costituzione *Doshica* di questo/a paziente?**

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Vata-Pitta
- Vata-Kapha
- Kapha-Pitta
- Vata-Pitta-Kapha

**Quali Rasa (sapori) pensate che gli sarebbero benefici? Quali aggraverebbero il Dosha?**

***Prikriti:***

**Vikriti:**

--

Il terzo passaggio riguarderebbe il Test di Costituzione Doshica in cui si ci pone le domande; "il\la paziente è più ..., ..., o ...? e da ciò verrà selezionata la casella corrispondente alla risposta: V, P o K. Alla fine del test, verranno sommate i punti così da determinare la natura della costituzione, e se essa è doppia, tripla o singola. E potrebbe presentarsi come segue:

Osservazioni	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Tutto il corpo				Sottile	Medio	Forte
Peso				Basso	Medio	Tendenza al sovrappeso
Pelle				Fine, secca, fredda, ruvida, scura	Morbida, grassa, calda, rosata	Spessa, grassa, fresca, pallida
Capelli				Secchi, scuri, fini, inclini ad aggrovigliarsi, fragili	Radi, grassi o calvi. Se l'individuo è caucasico: colore chiaro/rossiccio	Spessi, ricci o ondulati, tutti i colori
Denti				Grandi, gengive sottili	Di medie dimensioni,	Sani e bianchi, gengive forti

					gengive sensibili	
Naso				Forma irregolare, setto deviato	Lungo e sottile, punta del naso rosa/rossa	Naso corto e arrotondato
Occhi				Piccoli, secchi, sguardo mobile, nervosi, marroni o neri	Brillanti, tinte rossastre o giallastre, sensibili alla luce e acuti. Per gli individui caucasici: tonalità chiare, grigio, verde, nocciola	Occhi grandi, calmi e fissi. Per le persone caucasiche, gli occhi sono spesso blu
Unghie				Secche, fragili	Affilate, flessibili, luminose, rosa	Spesse, lucide, morbide
Labbra				Secche, screpolate, di colore brunastro	Rosse o di tonalità giallastre	Morbide, grasse, pallido
Mento				Sottile e spigoloso	Medio	Arrotondato o anche doppio
Guance				Rugose, cave	Morbide, lisce, piatte	Rotonde
Collo				Sottile e lungo	Medio	Tozzo
Torso				Lungo e sottile, magro	Medio	Grande, rotondo
Pancia				Sottile, piatta, anche cava	Media	Spessa, Gonfia

Ombelico			Piccolo, irregolare	Ovale, superficiale	Profondo, grande, allungato
Fianchi			Sottili	Medi	Pesanti, larghi
Articolazioni			Rumorose, poco flessibili	Medie	Grandi e ben lubrificate
Appetito			Irregolare, debole	Forte, non può saltare un pasto senza subirne le conseguenze	Stabile, può saltare un pasto senza problemi
Digestione			Irregolare, fonte di gas	Veloce, produce spesso bruciori di stomaco	Lenta e produce molti rifiuti
Sapore, preferenze			Dolce, acido e salato	Dolce, amaro e astringente	Amaro, acre e astringente
Sete			Variabile	Eccessiva	Debole e irregolare
Feci			Tendenza alla stitichezza	Produzione abbondante	Transito lento, feci grasse e spesse
Attività			Iperattività	Media	Sedentarietà
Attività mentale			Sempre attiva	Media	Lenta e calma
Emozione dominante			Ansia, paura, dubbio, adattabilità	Rabbia, gelosia, odio, determinazione	Calma, avarizia, attaccamento
Fede, valori, credenze			Variabile, mutevole	Intensa, estrema	Consistente, profondo, forte
Intelletto			Veloce, ma a volte non pensa	Performante	Lento, preciso

			abbastanza prima di agire e quindi commette errori		
Memoria			La memoria a breve termine è eccellente, ma quella a lungo termine è scarsa	Chiara, precisa	Il processo di memorizzazione è lento, ma la memoria è notevole
Sogni			Veloci, numerosi, pieni di emozioni, spesso paura e azione	Ruotano spesso intorno ai conflitti, alla violenza, alla guerra, sono intensi	Dolci e romantici
Sonno			Leggero, e a volte turbato, spesso mancano di sonno	Non è molto lungo, ma è sano, riposante	Profondo e lungo
Discorso			Veloce, e non molto strutturato	Forte, chiaro, penetrante	Lento, monotono
Soldi			Pochi, spesso spendono i loro soldi in banalità	Spendono i loro soldi in articoli di lusso	Ottimi risparmiatori, ragionevoli nella gestione del loro budget
Totale					

Per avere una visione d'insieme, è sempre consigliato di stabilire la percentuale dei risultati ottenuti. Per esempio mettiamo caso che si è ottenuto un totale di V15, P13, K4:

$$15/32 \times 100 = 46,8\% \text{ che arrotondiamo a } 47$$

$$13/32 \times 100 = 40,6\%, \text{ che arrotondiamo a } 41$$

$$4/32 \times 100 = 12,5\%, \text{ che arrotondiamo a } 12$$

Nel caso di questo esempio l'operatrice/operatore si troverebbe ad avere a che fare con una personalità di costituzione *Vata-Pitta*, dominata da *Vata*. Ciò non indicherà al primo incontro la costituzione reale ma si sarà stabilito il *Vikruti*, cioè la natura del momento, che può essere diversa dalla costituzione originale. Per stabilire la *Prakriti* (o costituzione *Doshica* originale, quella che l'operatore/trice attraverso le più adatte tecniche Ayurvediche farà ritrovare o mantenere l'equilibrio), si ripetete il test periodicamente non tralasciando l'infanzia e i vari sviluppi della vita del paziente, così che si avrà con più precisione la *Prakriti* e quindi ciò che viene definita costituzione reale.

*Nota: E importante osservare che nella metodica Ayurvedica, questi tipi di test vengono sottoposti anche ai/alle pazienti così da poter confrontar, conoscere la visione che ha di sé la/il paziente e inoltre vedere se c'è stato un "errore di giudizio" da dell'esterto\o, per poter annotare informazioni mancanti, o per evitare una mancata osservazione. Tale pratica, comune nelle diverse scuole, specializzazioni etc serve a ricordare che non c'è una risposta sbagliata. Per l'Ayurveda si tratta semplicemente di imparare a conoscere più in profondità le proprie capacità di osservazione, di deduzione, ma anche di capire l'importanza del dialogo con l'altra persona in quanto un universo a se!*

## CAPITOLO III

### LE ATTIVITÀ BIOLOGICHE DEL CORPO

#### *I principi che regolano l'attività del corpo*

Prima di discutere il concetto di malattia, è importante, soprattutto per gli studi nel nostro ateneo, parlare del funzionamento biologico del corpo. In questo modo, possiamo capire in che modo le strutture del corpo sono collegate tra loro, e come sono influenzate da eventuali squilibri che possono verificarsi nell'organismo.

In questa sezione, parleremo del fuoco interno o *Agni*, l'attore principale del metabolismo. Parleremo anche dei prodotti di scarto del corpo, i tre *Mala*. Argomenterò su quali sono *i sette tessuti* che formano il corpo umano, *i sette Dhatus*, e come sono collegati tra loro. Infine, tornerò sui *Dosha*, gli elementi che compongono la nostra personalità, di cui si è già , così da esaminare in modo più approfondito il loro ruolo nel funzionamento biologico del corpo.

#### *Il fuoco interiore: Agni*

*Agni* potrebbe essere definito come fuoco biologico. Determina il metabolismo, perché più forte è il fuoco, più forte è il nostro metabolismo. Come si è già detto, il *Dosha* che governa il metabolismo è *Pitta*. Di fatto, questo *Dosha* è l'unico che è costituito dall'elemento fondamentale *Fuoco*. Non a caso, quindi, è il portatore di quell'energia del *fuoco* chiamata *Agni*.

Tuttavia, *Agni* non dipende solo da questo *Dosha*. Infatti, esattamente come accade in natura, non c'è *Fuoco* senza *Aria*. Il *fuoco* ha bisogno di *Aria* per essere acceso. Così nell'Ayurveda, *Agni* ha bisogno di *Vata*, l'unico *Dosha* formato dall'elemento fondamentale *Aria*. *Vata* rappresenta tutto ciò che si muove nel nostro corpo sotto l'azione dell'*Aria*, quindi anche *Agni* gioca un ruolo nei movimenti del corpo.

Come si può percepire il legame tra *Fuoco* e *Aria* nella vita quotidiana?

Come già detto in precedenza, tra le pratiche dell'Ayurveda si trova non le Asana, le posizioni che erroneamente in occidente viene data come unica prerogativa dello Yoga, che nel dettaglio significa Unione e nella filosofia Indiana, tutto è Yoga cioè connesso.

La bellezza della scienza è che sia sperimentale e un modo “scientifico” per percepire questi elementi nel corpo basta ad esempio restare in piedi, dritti e saltate, allargando le braccia e le gambe simultaneamente. Al momento in cui tornando alla posizione originale e ripetendolo a un ritmo veloce, una trentina di volte. Cosa si può notare?

Logicamente, si è creato il movimento, intensificando l'azione dell'Aria dentro di sé. Ma sicuramente, si può osservare che anche le guance saranno diventate rosse, e che si sentirà una sensazione di calore. Questo semplice esercizio mette in risalto l'azione di questi due elementi presenti in ognuna/o potremmo metaforicamente associare ciò al soffiare sulla brace per riaccendere un fuoco che si è spento, ciò per dire che, intensificate il movimento dell'Aria in sé, rafforzate temporaneamente Agni. Tale risveglio per la scuola di pensiero dell'Ayurveda è la base per un ripristino della salute e il mantenimento di una buona salute.

### ➤ ***Ruolo nel corpo***

Nello stomaco, *Agni*, portatore di calore e di acidità, stimola la digestione e scompone il cibo in nutrienti assimilabili per l'organismo. Così, *Agni* è responsabile della nutrizione dei vari tessuti del corpo, ma anche del meccanismo di risposta immunitaria. È proprio questo fuoco che distruggerà i microrganismi, i batteri estranei e le tossine presenti nello stomaco e nell'intestino. Proteggerà anche la flora naturale.

Grazie a tutti questi ruoli, *Agni* è il garante della nostra longevità. Migliori sono il nostro metabolismo e la nostra capacità di rimanere immuni, più a

lungo vivremo. Ma anche la qualità della nostra vita sarà migliore. Un corpo e un cervello ben protetti e ben nutriti ci garantiscono una migliore salute, una migliore percezione, una migliore comprensione... In breve, un *Agni* efficiente è la garanzia di un funzionamento ottimale del nostro corpo.

Ma in che modo può essere danneggiato *Agni* nell'organismo?

➤ ***Le disfunzioni di Agni***

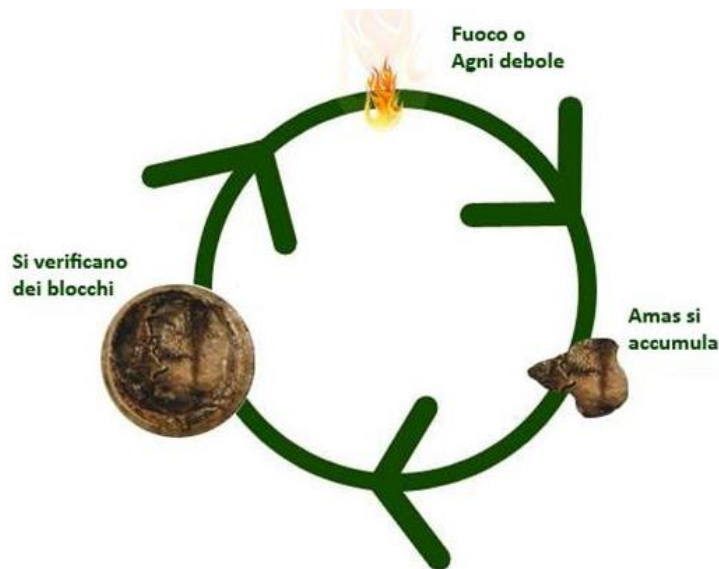
*Agni* può essere influenzato da uno squilibrio dei *Dosha* (le sfaccettature della nostra personalità). In questo modo, questo squilibrio che influenza *Agni* indebolirà il nostro metabolismo e il sistema immunitario. Di conseguenza, non avrà luogo la corretta scomposizione del cibo in nutrienti e alcuni componenti alimentari non digeriti si accumuleranno nell'intestino crasso, formando un grumo di una sostanza appiccicosa e dal cattivo odore: *Amas*. Etimologicamente, *questo termine viene da "A", vicino, e "Mas", veleno*; si tratta quindi di una sostanza vicina al veleno, e capirete rapidamente perché.

Infatti, questa sostanza ostruisce l'intestino, così come i capillari e i vasi sanguigni, ostacolando alcuni processi del corpo e causando cambiamenti chimici. Provoca inoltre la produzione di tossine circolanti nel corpo, che si accumulano nelle parti più deboli dell'organismo. Nell'*Ayurveda*, si ritiene che la radice di tutte le malattie sia *Amas*. Questa sostanza può svilupparsi a causa di molti fattori, come il consumo di cibo incompatibile con la nostra costituzione *Doshica*. *Agni* sarà influenzato dalle tossine generate da *Amas*, o dall'ingestione di cibi difficili da digerire.

Come abbiamo già visto, corpo e mente sono collegati nell'*Ayurveda*. E questo vale anche per la creazione di *Amas*. Si ritiene che queste tossine possano essere prodotte anche a causa di fattori emotivi. In particolare, si crede che tutte le emozioni represses causino danni al corpo, poiché questa repressione impedisce un movimento mente/corpo, e quindi squilibra *Vata*,

che come abbiamo visto è legato ad *Agni*. Questo squilibrio colpisce il sistema immunitario e il metabolismo, che ne risultano indeboliti, ammalandosi.

Un esempio grafico che sintetizza quello che è stato appena detto:



Tuttavia, in condizioni di equilibrio, l'Amas non ha il tempo di formarsi, poiché i rifiuti vengono eliminati attraverso le vie naturali. Prendiamo in esame in che modo i tre Mala, o i tre rifiuti del corpo, vengono eliminati.

### *I tre Mala*

Il nostro corpo, come la scienza promuove, è una macchina perfetta. Nell'Ayurveda il corpo ha un processo ben definito, che ha la funzione di espelle, quelli che secondo tale medicina, tre prodotti, tre diversi tipi di rifiuti. Questi, nonostante la traduzione poco lusinghiera di "rifiuti", svolgono un ruolo importante per il corpo. Sono necessari al funzionamento dell'organismo e sono buoni indicatori della personale salute. Questi tre prodotti sono costituiti da una materia solida, le feci, e due materie liquide, l'urina e il sudore.

✓ ***Feci – Purisha***

L'urina e le feci hanno origine nell'intestino crasso dove avviene l'assimilazione, l'assorbimento e la selezione dei diversi nutrienti. I rifiuti solidi prodotti vengono poi trasportati al retto sotto forma di feci per essere evacuati. Tuttavia, le feci sono essenziali per il buon funzionamento dell'intestino, poiché lo mantengono tonico e in forma, impedendogli, in un certo senso, di crollare. Ecco perché è più facile vivere o sopravvivere se si soffre di stitichezza invece che di diarrea. La diarrea è addirittura mortale se si protrae troppo a lungo, mentre la stitichezza può essere sopportata per un tempo molto più lungo, a volte per anni.

✓ ***Urina – Mutra***

Il liquido rimanente viene portato ai reni per la filtrazione, e i rifiuti residui vengono poi trasportati sotto forma di urina alla vescica. Questo *Mala* è essenziale per il mantenimento del volume del sangue, e quindi di una buona pressione sanguigna. È quindi importante assicurarsi che sia prodotto correttamente. Per fare ciò, bisogna mantenere una buona idratazione, una dieta sana e un'eccellente condizione mentale e fisica.

✓ ***Sudore – Sweda***

L'ultimo *Mala*, il sudore, mantiene la pelle sana e aiuta a regolare la temperatura corporea. È importante che questo *Mala* si trovi nel giusto equilibrio. L'eccessiva sudorazione abbassa la temperatura corporea e può portare a infezioni della pelle e disidratazione. Al contrario, se questo *Mala* è prodotto in quantità troppo ridotta, la pelle sarà debole, ruvida, priva di tono ed elasticità.

Il nostro corpo è composto per il 70% di acqua. È molto importante non disidratarsi. Tuttavia, dal momento che due *Mala* su tre sono in forma liquida, e che fanno perdere acqua all'organismo quando vengono prodotti, il corpo deve trovare un modo per far fronte a questo fenomeno.

E nell'Ayurveda anche questa funzione corporea viene annotata, chiedendo al/alla paziente come ritiene che siano dal suo punto di vista. Nonché per permettere all'operatore/trice di avere chiarezza vengono poste delle domande pratiche.

Ad esempio In quale delle stagioni la persona in questione suda di più? in quale periodo dell'anno la frequenza urinaria è più alta?

Normalmente si suda di più in estate a causa del caldo, e si va in bagno più spesso in inverno.

Perché?

Ciò avviene perché esiste una correlazione tra la produzione di urina e la produzione di sudore. Più il corpo deve sudare per rinfrescarci, più inibisce la produzione di urina per conservare l'acqua. E al contrario, più il corpo è freddo, meno sudore produrrà e più urina produrrà per evacuare i suoi prodotti di scarto, cioè *Mala*.

### ***I 7 tessuti del corpo: i Sette Dhatus***

Sapendo com'è formato il corpo umano non si può notare che è un insieme coerente. Nei principi dell'Ayurveda ciò si verifica attraverso sette diversi tessuti cioè i sette *dhatu*.

Questi tessuti (o *dhatu*) sono responsabili dell'intera struttura del corpo, regolano il funzionamento degli organi, il sistema nervoso e respiratorio e

altri elementi vitali dell'organismo. Ma prima di entrare più nel dettaglio sul loro funzionamento, scopriamo cosa sono questi tessuti.

- ✓ *Il plasma (Rasa)* è il primo dei *dhatu*s, poiché permette ai nutrienti forniti dalla digestione del cibo di circolare in tutto il corpo. È quindi essenziale per il funzionamento e lo sviluppo di tutti i *dhatu*s successivi. I prodotti di scarto di questo tessuto formano il muco.
- ✓ *Il sangue (Rakta)* porta l'ossigeno ai vari tessuti e organi: permette così la vita. La sostanza dei suoi rifiuti è la bile.
- ✓ *I muscoli (Mamsa)*, coprono tutti gli organi vitali o non vitali, permettono il loro movimento, e quindi la loro azione, il loro buon funzionamento, così come la forza fisica e il vigore del corpo. I loro prodotti di scarto sono tutte le sostanze degli orifizi del corpo (cerume, secrezione nasale, smegma...).
- ✓ *Il grasso corporeo (Meda)* fornisce l'idratazione dei tessuti e la lubrificazione delle articolazioni. I suoi prodotti di scarto formano il sudore.
- ✓ *Le ossa (Asthi)* forniscono struttura e sostegno a tutto il nostro corpo. I prodotti di scarto di questo *dhatu* sono capelli, barba e unghie.
- ✓ *I nervi e il midollo (Majja)* trasportano gli impulsi nervosi motori e sensoriali. I loro prodotti di scarto sono le lacrime.
- ✓ *I tessuti riproduttivi (Shukra e Artav)*, sono tutti gli ingredienti o tessuti necessari alla riproduzione. Come si può notare questo *dhatu* è l'unico che non ha rifiuti associati.

### ***Dhatu*s e sistema immunitario**

Perché l'*Ayurveda* considera *dhatu*s, insieme ad *Agni*, i responsabili della risposta immunitaria?

L'*Ayurveda* un parallelo tra il corpo umano e la natura. Se si immagina il proprio corpo come un bell'albero, piantato in un terreno fertile, scuro, umido e fresco, inoltre in una terra dotata di buoni nutrienti, minerali, che

vengono assorbiti dalle sue radici, e che lo rendono forte, vigoroso, con un fogliame denso. E si immagina che questo albero subisca una grave ferita: viene abbattuto e lasciato lì, sul terreno che lo ha nutrito.

Per guarire da solo, per far crescere nuovi germogli, l'albero avrà bisogno di attingere nutrienti dal terreno che lo aiutino a prendersi cura di se stesso. Ma purtroppo, senza radici, non può più ottenere dal suolo ciò di cui ha bisogno, anche se il suolo è direttamente sotto di lui. Se si trasfere questa immagine alla risposta immunitaria, qual è la ferita? Quali sono i nutrienti? Quali sono le radici?

La ferita è la malattia, i nutrienti sono gli anticorpi e le radici sono i *dhatu*. Senza i *dhatu*, gli anticorpi non possono circolare nel corpo e dirigersi ai luoghi colpiti da virus, tossine o batteri. Così, se i *dhatu* funzionano male, anche il sistema immunitario funziona male. I *dhatu* sono quindi, allo stesso modo di *Agni*, responsabili del buon funzionamento del sistema immunitario

#### ➤ **Relazione tra i 7 Dhatu**

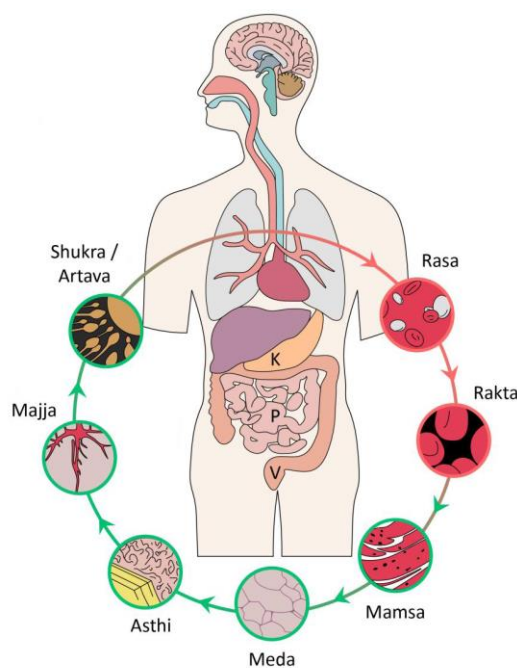
La nutrizione, si è visto, che per l'ayurveda è la base di una buona salute. Il cibo digerito sarà, sotto l'effetto di *Agni*, trasformato nei nutrienti dei *dhatu*. Poi, questi nutrienti passeranno da un *dhatu* al successivo, in un certo ordine. Nello specifico, passeranno dal plasma al sangue, poi ai muscoli e così via. E questo fenomeno è interessante, perché i nutrienti che arrivano al grasso, per esempio, possono essere utilizzati solo se sono passati attraverso i tre tessuti precedenti.

Così, ogni *dhatu* assorbe e assimila i nutrienti di cui ha bisogno per il proprio funzionamento e assorbe, e poi rigetta, quelli che non sono utili. Infatti, i nutrienti devono subire le tre azioni seguenti per essere utilizzati dal "loro" *dhatu*:

- **Irrigazione:** cioè la diffusione a tutti i *dhatu*s di questi nutrienti attraverso il plasma.
- **Selezione:** ogni *dhatu* estrae solo i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare e/o crescere.
- **Trasformazione:** ogni volta che le sostanze nutritive passano attraverso un *dhatu*, permettono la produzione di nutrimento per il *dhatu* successivo.

I *dhatu*s sono legati ai *Dosha*, i corpi che compongono e determinano il tipo di personalità fisica e psicologica, così come ciò che è benefico o dannoso per noi, e le abitudini di vita che dobbiamo sviluppare per raggiungere una salute perfetta. Essendo legati ai *Dosha*, sono influenzati dagli eventuali squilibri che si verificano in questi ultimi, e diventano “difettosi”. È così che nascono le malattie nel corpo.

La buona salute è quindi il risultato di un buono stato dei *dhatu*s, garantito a sua volta da un equilibrio tra i *Dosha*. Questo equilibrio è anche il risultato del nostro stile di vita e delle nostre abitudini alimentari. Discuteremo tutto questo nel dettaglio nei prossimi capitoli. Ma è importante evidenziare ancora una volta che, nell'Ayurveda, il legame tra corpo e mente è evidente, e sottende tutti i fenomeni di malattia o di buona salute che possono verificarsi nella personale vita.



**In questa immagine si può notare in blu i nutrienti che arrivano al corpo.**

Questi entrano nella circolazione generale, grazie ai primi due *dhatu*s, che non si nutrono di loro, ma assicurano il loro trasporto (freccie rosse).

Una volta arrivati al *Dhatu Mamsa* (*i muscoli*), alcuni nutrienti vengono assorbiti, trasformati e poi respinti da quest'ultimo per tornare nella circolazione generale e alimentare i *dhatu*s successivi (freccie verdi). I nutrienti che passano attraverso l'ultimo *dhatu* non saranno utilizzati per nutrire il corpo. Come promemoria, su questo disegno sono indicate anche le sedi principali di *Vata*, *Pitta* e *Kapha*.

- ***cibo per il corpo e la mente***

Il legame tra il corpo e la mente è estremamente semplice da percepire nella propria vita quotidiana, e nella visione Ayurvedica si può sperimentare in modo molto semplice. Ad esempio, nella società occidentale, quando si consuma un pasto con persone con cui si è in stretta relazione o in qualsiasi altra occasione in cui è probabile che mangiate in modo sbilanciato o in eccesso. Ed è nei momenti di eccesso, che si ha la tendenza ad abbandonarsi alla convivialità, spesso con il

risultato, di non ascolto verso l'interiorità e il proprio corpo. In quel momento, di convivialità, è molto probabile che tutto appare molto piacevole.

Ma cosa succede dopo?

una volta che il corpo si è nutrito di tutto ciò che gli si è offerto, e automaticamente, si sta vivendo di quei nutrienti?

Su questo punto è un buon suggerimento da parte di chi pratica l'Ayurveda annotare il personale stato d'animo.

Ci si sente freschi? Motivati? Produttivi?

A livello emotivo? Ci si sente felici? Tristi? Apatici\che?

Così come allo stesso modo, al contrario, dopo una nutrizione perfettamente equilibrata cosa avviene?

Mangiando in modo sano, dando al corpo il giusto movimento, andando a letto presto, alzandosi presto, facendo un bilancio della giornata giornata cosa avviene nel proprio stato d'animo, alle proprie forze e all'umore?

Ciò viene annotato per esercitare la personale consapevolezza e far notare che ciò che nutre il corpo nutre anche la mente, i sentimenti e lo stato generale.

Così che il/la paziente diventa sempre più consapevole del modo in cui gli eccessi possano influenzare anche solo momentaneamente, ma soprattutto permette autogestirsi al meglio con la coscienza che il corpo oltre a "essere una macchina perfetta" è un tempio da rispettare e salvaguardare, mettendosi nelle condizioni di poter avere una vita longeva.

### *Le 3 forze vitali del corpo umano*

Prima di parlare delle *tre forze vitali*, dobbiamo parlare brevemente dell'*Aura*. L'*Aura* è il nome dato a una sottile aura di luce che circonda tutti gli esseri viventi. Di questo fenomeno si parla in molte religioni, filosofie, in tutte le epoche e in tutto il mondo.

Nell'*Ayurveda*, si ritiene che l'*Aura* sia collegata ai canali (*Nadi*) del sistema pranico e ai *Chakra*, di cui parleremo tra poco. Per ora, dobbiamo soltanto capire che questa *Aura* ha diverse forme, intensità e colori, e ci dà informazioni sulla personalità, la salute e l'umore dell'essere a cui appartiene.

Ma non è tutto. Come vedremo più avanti, l'*Aura* svolge un ruolo importante in relazione alla nostra salute, e ci protegge da ciò che di negativo per noi proviene dal mondo che ci circonda.

### *Il ruolo di Ojas*

*Secondo l'Ayurveda*, *Ojas* governa la capacità del corpo di difendersi dalle aggressioni esterne, sia fisiche che psicologiche. *Ojas* è dunque la base del sistema immunitario, permette la buona salute personale donando forza e vigore. Se questa forza diminuisce, il sistema immunitario sarà indebolito e ci si ammala più facilmente.

A livello psichico, questa *forza vitale* è il fondamento della nostra *Aura*. Ora, uno dei ruoli dell'*Aura* è proprio quello di essere la nostra prima linea di difesa contro il mondo esterno; funziona come una barriera che ci protegge dalla negatività proiettata su di noi consciamente o inconsciamente dal mondo esterno.

Ecco perché, quando *Ojas* è potente in noi, rafforza il nostro "*Ahamkara*", cioè l'integrità, e la propria identità. E quanto più forte è questa identità, tanto meno permetterà ad *Amas*, l'energia tossica, di formarsi.

### ▪ *Equilibrio e squilibrio di Ojas*

Questa forza è strettamente legata al *Dosha Kapha* (uno dei tre componenti principali della personalità individuale). E, a causa di questa connessione, se *Kapha* è fuori equilibrio, la forza vitale *Ojas* sarà decentrata, e quindi non sarà più in grado di svolgere il suo ruolo abituale.

Si osserveranno quindi disturbi del *Dosha Kapha* come il diabete, l'aumento del colesterolo, l'intorpidimento degli arti o la fragilità delle ossa e delle articolazioni.

D'altra parte, se *Ojas* è diminuito, i disturbi che appariranno saranno a carico del *Dosha Vata*. L'individuo sarà allora soggetto a sensazioni di paura, debolezza, intorpidimento dei sensi, perdita di coscienza e persino morte.

Infatti, non appena *Ojas* diminuisce e non è più centrato, lascia spazio ad *Amas*. *Amas* è, come abbiamo visto sopra, una sostanza vicina al veleno, è perfetta per lo sviluppo di tossine, batteri, virus e cellule tumorali. A causa della presenza di *Amas*, più *Ojas* è indebolito, più si forma una disarmonia interna. Questo è vero a livello fisico, ma anche a livello psichico.

Così, una diminuzione della nostra *forza vitale Ojas* danneggerà l' *aura*. Ora, se la *aura* di una persona si indebolisce, sarà quest'ultima sempre più permeabile alla negatività ambientale, alla paura, al dubbio, all'ansia, ecc. E inevitabilmente, a forza di essere nutriti di negatività, la si svilupperà dentro di se. In effetti, potremmo spiegare l'interazione tra *Ojas* e *Amas* immaginandola sotto forma di acqua e aria in un bicchiere.

Un bicchiere vuoto è, dopo tutto, sempre pieno d'aria. Ma, se si versa dell'acqua nel bicchiere, si riduce la quantità di aria contenuta in esso. Poi, non appena beviamo, eliminiamo una parte dell'acqua dal bicchiere, che viene immediatamente sostituita dall'aria. Allo stesso modo, quando *Ojas* diminuisce, *Amas* aumenta in noi. E se *Ojas* diventa più forte, allora *Amas* diminuisce.

Quando *Ojas* predomina, allora la forza vitale *Tejas* (che descriveremo nel dettaglio più avanti) è in grado di assicurare una digestione e un'assimilazione efficienti, sia in senso fisico che psichico. Le personali emozioni e il cibo saranno

quindi gestiti nel modo più efficiente e pacifico possibile, assicurando così uno stato d'animo sereno, così come un funzionamento biologico ideale.

Quando *Ojas* è ben equilibrato, garantisce uno stato fisico e mentale molto soddisfacente. Di conseguenza La salute risulterà eccellente così come le emozioni saranno allo stesso tempo molto positive.

▪ ***Come si può rafforzare Ojas?***

Tutti i trattamenti Ayurvedici sono progettati per aumentare Ojas nel corpo. I fattori che possono aumentare Ojas, e che per l'Ayurveda devono essere presenti nella vita quotidiana, sono:

- **Il livello di coscienza:** Il fattore principale che determina la produzione di Ojas in una persona è il suo stato di coscienza. Più il "sé interiore" diventa sveglio, spontaneamente, più Ojas sarà prodotto. Raggiungere la felicità, la pace, è quindi il modo migliore per produrre Ojas;
- Una **buona digestione e una dieta equilibrata:** i consigli dietetici Ayurvedici mirano ad aumentare la produzione di Ojas, poiché Ojas è considerato come il prodotto finale di una perfetta digestione e di un buon metabolismo;
- **Emozioni e sentimenti positivi:** amore, gioia, affetto... questi tipi di sentimenti aumentano Ojas, e quindi conferiscono una migliore immunità.
- **Panchakarma, o terapia di purificazione ayurvedica:** rimuove le impurità dal corpo, e rafforza la capacità delle cellule di ricevere Ojas e rigenerare il corpo;
- **Rasayanas, o terapia a base di erbe:** anch'essa aiuta a produrre più Ojas nel corpo.

▪ **Fattori che riducono Ojas?**

- **Emozioni negative:** sentimenti negativi come la rabbia, la violenza, i discorsi offensivi o odiosi, la vanità, la maldicenza, l'egoismo, la disonestà o l'avidità... riducono tutti notevolmente la produzione di *Ojas*.
- **Stress:** la sensazione di essere sempre di fretta.
- **Esercizio fisico eccessivo:** la quantità appropriata di esercizio varia da paziente a paziente. La sensazione di debolezza che un paziente può sperimentare quando fa troppo esercizio fisico è una manifestazione della riduzione di *Ojas*.
- **Digiuno:** un digiuno moderato può essere proposto ai pazienti, ma in modo molto puntuale, e in situazioni sempre supervisionate da figure competenti nell'Ayurveda. D'altra parte, i digiuni troppo lunghi o troppo regolari possono indebolire notevolmente l'organismo, svuotando i tessuti del corpo e riducendo *Ojas*, il cui ruolo è quello di nutrirli.
- **Diete troppo leggere:** le diete che non offrono una quantità sufficiente di cibo, calorie, nutrienti, indeboliscono il corpo e riducono drasticamente *Ojas*. Questo avviene anche in caso di situazioni estreme, come l'anoressia.
- **Altri fattori:** ad esempio, la sovraesposizione al vento o al sole, lo stare alzati fino a tardi la notte, una forte perdita di liquidi corporei, un'eccessiva attività sessuale, lesioni o traumi al corpo, bevande alcoliche.

È importante quindi trovare ciò che conviene di più in termini di stile di vita, abitudini alimentari, ecc. trovare una certa armonia, una pace interiore. E per questo, l'Ayurveda così come in generale le filosofie orientali del Dharma, utilizzano e promuovono un mezzo semplice, gratuito, efficace e alla portata di chiunque : la meditazione di cui si argomenterà in un capitolo specifico.

*Ma in termini semplici cos'è l'Aura? È percepibile?*

L'*Aura*, derivante da *Ojas*, è naturalmente può sembrare un concetto molto esoterico per una mente occidentale. Eppure, esiste un modo semplice per rendersi

conto che le percezioni, i sensi, e quindi, in un certo senso, il proprio corpo, non si fermano ai limiti della pelle.

Un esempio, potrebbe essere quello di sentirsi in imbarazzo a causa di un'altra persona che parla mentre vi sta troppo vicino, e l'avvertire un'intrusione della propria privacy.

Come abbiamo già detto in altre occasioni la scienza è una materia sperimentale, ed uno dei metodi utilizzati dall'Ayurveda e non solo, è quella di proporre di stare in piedi con gli occhi chiusi al centro di una stanza. Chiedendo ad un'altra persona di camminare verso di se, lentamente, ripetendo ad alta voce "Sto arrivando". Quando si comincia ad avvertire emozioni come disagio, euforia, minaccia o qualsiasi altra sensazione, chiedere di fermarsi. Ciò è quello che viene definito il confine della propria Aura: dove viene percepito il proprio ambiente.

### ***Prana***

Questa forza vitale è composta dagli elementi fondamentali *Aria* ed *Etere*. È essenziale per accendere il *fuoco Agni* e quindi la *forza vitale Tejas*. Non solo l'*Ayurveda* tratta questo piano sottile, ad esempio la *medicina cinese*, ha come equivalente il *Qi* che è il *Prana*. È la nostra principale *forza vitale*, che entra in noi al momento del concepimento e ci lascia al momento della morte. Il suo ruolo è quello di assicurare la coerenza di *corpo, mente e spirito*.

Per illustrare questo aspetto, si potrebbe dire che se il corpo, l'anima e la mente di una persona sono le perline della stessa collana, allora il *Prana* è il filo che le sostiene e lega insieme.

- ***Ruolo del Prana***

L'*Ayurveda* considera che la sede del *Prana* sia nella testa. Per questo, tale forza è responsabile dei pensieri, della memoria, delle emozioni e anche degli istinti, quelli che tanto spesso vengono trascurati post educazione e che in età infantile vengono imposti.

Per esempio, una persona di età infantile, che avrà una carenza di ferro o di calcio metterà istintivamente, senza giudizio, la terra in bocca, naturalmente non per gusto o curiosità (eccetto il primo morso forse), ma semplicemente perché è una fonte di minerali a portata di mano.

Il *Prana* di quest'ultimo esempio dice al suo corpo di consumarlo per ricaricare le scorte di ferro e di calcio. Purtroppo, in età adulta, si smette e si diventa incapaci di ascoltare o seguire i propri istinti, spesso ignorandoli, focalizzando le proprie priorità sul rispetto delle norme sociali. L'*Ayurveda* al contrario insegna a riconnettersi con l'istinto.

Il *Prana* è anche il garante della nostra respirazione, e quindi della buona ossigenazione dei nostri tessuti.

Controlla il corretto funzionamento fisiologico del cuore e quindi entra nel flusso sanguigno e ne permette l'ossigenazione. Inoltre, questa forza governa anche tutte le trasmissioni nervose del corpo.

- ***Come è possibile ricaricare il Prana?***

Questa *forza vitale* viene portata dall'aria che si respira, così come dal cibo di cui ci si nutre. Detto questo, non tutti i nutrienti permettono di ricaricare il *Prana*, ma solo quelli che vengono assimilati nel colon. Secondo la ricerca scientifica, solo un tipo di nutriente viene assimilato a questo livello e sono gli acidi grassi volatili.

Questi acidi grassi sono il prodotto della fermentazione microbica delle fibre che vengono ingerite. In altre parole, se l'assunzione di fibre aumenta, il nostro intestino comincerà a produrre una quantità maggiore di questi acidi grassi volatili, e quindi a rafforzare il nostro *Prana*. Anche in questo caso, l'eccesso è sempre un male: una quantità eccessiva di questi acidi può causare malattie neurologiche.

## ***Ruolo di Tejas***

Come si è spiegato nel capitolo 1, l'*Ayurveda* considera l'essere umano come un tutto composto da tre parti: *corpo, anima e spirito*. Queste tre parti funzionano insieme come un tutto integrato e coerente, si influenzano a vicenda, comunicano, e questo avviene grazie a *Tejas*. Questa forza vitale è collegata al *fuoco digestivo Agni*. Determina il metabolismo, è necessario per tutti i processi cellulari e mantiene una certa omeostasi nel corpo.

Permette anche il nutrimento e lo sviluppo dei 7 *tessuti (dhatu)* che compongono il corpo umano, e assicura il loro corretto funzionamento fisiologico. A livello psicologico, assicura la "digestione" di emozioni, idee e pensieri. Infine, *Tejas* è anche responsabile del modo in cui si scelgono le personali priorità. Per coprendere eglio, possiamo fare un esempio. Se una persona subisce un'aggressione una sera mentre tornate a casa da un ristorante, è grazie a *Tejas* che la digestione sarà messa in standby, in modo che tutta l'energia ad essa dedicata possa essere reindirizzata ai muscoli di quest'ultima, e quindi permettergli di fuggire.

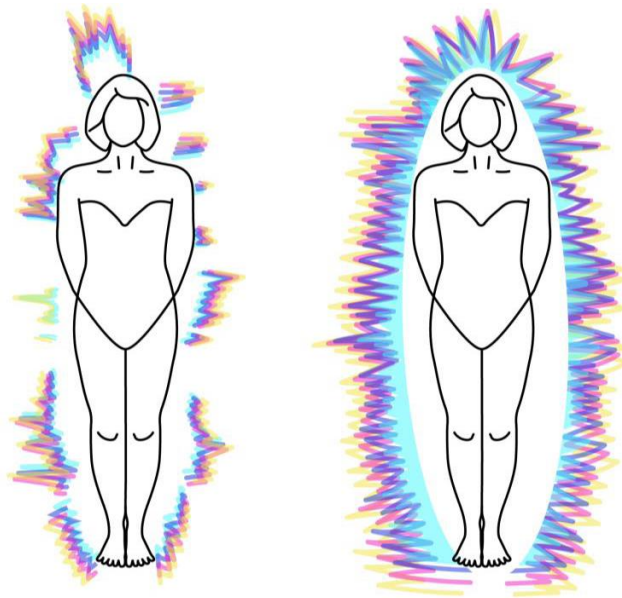
### ➤ ***Equilibrio e squilibrio di Tejas***

Le *tre forze vitali* si influenzano e si equilibrano a vicenda. Infatti, *Tejas* protegge e aiuta a creare *Ojas*, che a sua volta sostiene e mantiene *Prana*. Così, se una di queste forze è disturbata, anche le altre due saranno disturbate per effetto domino. Per esempio, se *Tejas* è troppo forte nel corpo, allora l'attività di *Prana* sarà sovrastimolata, e il fuoco di *Tejas (Agni)* brucerà *Ojas*. Di conseguenza, il sistema immunitario sarà indebolito e la persona si ammalerà.

D'altra parte, *Tejas* indebolito causerà la crescita di tessuti malsani o tumori, che ostacoleranno la circolazione del *Prana*. Per quanto riguarda *Ojas*, sarà allora sovrapprodotta, non regolata. Come accade per tutte le cose, nonostante *Ojas* sia una forza eccellente in condizioni di equilibrio, quando è in eccesso, il corpo non sa come elaborarlo. Poi lo trasforma in rifiuti, in *Amas*, diventando tossico per il

corpo. Per mantenere un buon equilibrio, come sempre accade nell'*Ayurveda*, è necessario acquisire buone abitudini di vita e alimentari, in accordo con la propria profonda natura *Doshica*.

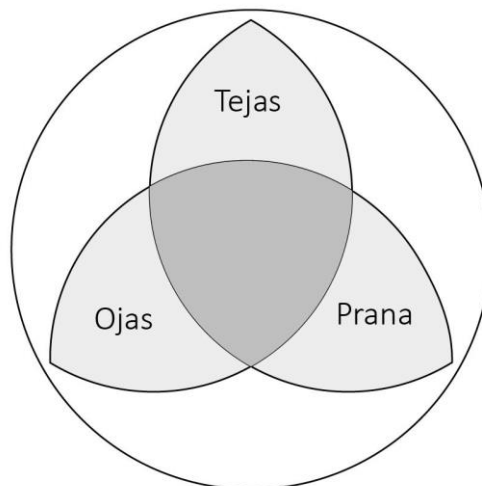
*Tejas*, per esempio, sarà particolarmente influenzato dall'uso di sostanze come le droghe sintetiche. Tutte le abitudini deleterie, che non sono adattate alla personale composizione *Doshica*, possono quindi portare ad un aggravamento di *Tejas*. Un *Tejas* equilibrato si manifesterà fisicamente come una certa luminosità della pelle, negli occhi, nei capelli, un grande carisma. Attraverso strumenti che sono in grado di vedere l'aura la immortalano come un alone.



**Esempio grafico dell'Aurea, da quest'immagine si può vedere e intendere cosa si intende per un'aura debole ( sinistra ) e un'aura potente ( destra ). quella a sinistra sembra essere perforata, permeabile, e quindi permette alla negatività di penetrare. Al contrario, quella a destra sembra sana, forte, radiosa.**

## ***CAPITOLO IV***

### ***IL CORPO E LE ENERGIE***



**Le tre forze vitali che sono fonti di Agni (al centro) e, allo stesso tempo, ne sono dipendenti**

#### ***L'influenza delle energie***

Nell'*Ayurveda*, così come nell'intera visione del *Sanatana Dharma* da cui è estratta questa medicina, si ritiene che siano le energie ad animarci, a rendere vivi noi e tutto l'Universo che ci circonda. Infatti, non si è solo esseri fatti di carne\materia. Sostenendo con convinzione che si è abitati da cose che la mente così come la logica non comprende pienamente, una coscienza, impulsi, desideri, un carattere...

Ma come funzionano queste cose? Come possono le energie influenzare il corpo fisico, ma anche l'umore, i pensieri, i sogni, il carattere?

In effetti, anche nella scienza classica occidentale, non può negare che il nostro corpo è una grande rete di energie diverse che scorrono attraverso noi, incontrandosi, rafforzandosi o indebolendosi a vicenda. E sono queste energie all'origine dello stato d'animo, dell'umore e della salute. Ciò perché come abbiamo appena affermato, i confini del nostro corpo non si fermano al corpo

fisico. Abbiamo visto che il nostro corpo ha un'aura (compresi animali, piante, minerali, etc), un sottile alone di luce che serve da barriera alla negatività esterna e all'interno del quale scorrono le nostre energie. In questo capitolo dedicato a ciò, rivolgeremo uno sguardo più da vicino ai diversi strati di questa *Aura, i corpi sottili*.

- *Percezioni di queste energie nel mondo*

Molte sono le civiltà che si sono interessate a queste nozioni di *energia*. I *chakra*, per esempio, non riguardano solo le antiche credenze indiane o la moda dello yoga in occidente degli ultimi anni. Infatti, Pitagorici, Maya, popoli dell'antico Egitto, i Celti, gli Scimani solo per menzionarli alcuni, descrivevano già delle *ruote energetiche* e una forma di anatomia sottile. Anche nel Cristianesimo la stessa Santa Teresa d'Avila, una monaca carmelitana del XVI secolo, parlava chiaramente di "dimore del corpo", descrivendo, di fatto, i *chakra*.

Nei secoli, oltre a figure che vengono catalogate come Religiose, Ancestrali etc anche scrittori e scrittrici, personaggi storici come Leonardo Davinci, Sofocle, Personaggi del mondo politico come lo erano Lev Tolstoj, Ieda Rafanelli allo stesso modo come coloro che formarono nuove correnti di pensiero, ad esempio Helena Blavatsky, Alice Bailey, Arthur Avalon o Rudolf Steiner per, si sono occupati dei *corpi energetici*, indagando anche il legame tra l'Essere Vivente e l'Universo. In breve, non stiamo parlando di concetti recenti, ma di nozioni che sono state evocate e utilizzate nel corso dei secoli e in tutte le regioni del mondo e non solo.

- *Percepire, sperimentare le energie*

Tuttavia, convincersi che esista una cosa così sottile, in un mondo in cui ci è stato insegnato a credere solo nella materia, si rivela complicato per le menti dell'era industriale ieri e tecnologica oggi, spesso molto ermetiche. Anche se tutt'oggi ci sono persone che affermano di essere in grado di percepire i *corpi sottili*, l'*Aura*, prendendo l'appellativo di persone illuminate come in India lo

sono i\le Guru. In effetti, si ha il diritto di porsi la seguente domanda: perché alcuni avrebbero questa capacità e non altri?

L'Ayurveda su questo asserisce che sia tutta una questione di formazione e di accettazione. Sostenendo che se si vuole progredire, bisogna aprirsi e perseverare. L'invito alla perseveranza ,è data dal fatto che tutti gli anni passati a mettere a tacere i propri istinti, soffocando il nostro io interiore (il Sé) , a erigere muri tra l'io più profondo e quello sociale, non possono essere cancellati in un secondo.

L'Ayurveda per svegliare questa parte di sé, e riattivare i riflessi le nostre credenze propone spesso agli\alle studenti\studentesse degli esercizi pratici per sentire i corpi sottili. Uno di questi sarebbe quello che richiede la partecipazione condivisa in un luogo tranquillo. Trovato il luogo più adatto e quindi silenzioso si ci dispone di un tappetino e una totale assenza di distrazioni. Si richiede inoltre di suddividersi in coppia così che mentre una delle due persone viene invitata a sdraiarsi sul pavimento, comodamente, e di chiudere gli occhi, cercando di rilassarsi il più possibile. Così da ascoltare il suo corpo, le sue sensazioni.

L'altra persona che fa da partner, posiziona le sue mani a cupola intorno al cranio della persona sdraiata, senza toccarla, mantenendo le mani a circa 3 centimetri dalla sua pelle. Chiudendo gli occhi, si ripete mentalmente a se stessi tutto il bene che si desiderate per l'altra persona, concentrandosi sulla sensazione nelle mani.

L'insegnante chiede:

cosa si avverte , se è formicolio, calore, rigidità, tremore?

Sta succedendo qualcosa?

Restando in questa posizione per circa 4 o 5 minuti prima di ripetere questo passaggio a livello degli occhi del\della partner, poi a livello della sua gola. proseguendo sul suo cuore, sullo stomaco e infine sul bacino. L'insegnante invita a Prendere nota mentale delle sensazioni in ciascuna di queste fasi e

confrontatele con quelle del partner alla fine dell'esercizio. Per poi scambiarsi i ruoli.

Questo come altri esercizi vengono ripetuti regolarmente, così da raffinare sempre meglio le manifestazioni fisiche del flusso energetico affinché nel percorso di studi gli operatori e le operatrici divengano sempre più sensibili.

Ciò per l'Ayurveda ha inoltre lo scopo di raggiungere un grado di sensibilità tale da acquisire la capacità di rilevare dei possibili blocchi nel flusso di energia e non solo.

### ***L' anatomia sottile: i cinque Koshas***

La traccia più antica della conoscenza dei corpi sottili ci giunge dall'India vedica e quindi dall'*Ayurveda*. Da allora, sono stati descritti 5 *Koshas*, cioè 5 involucri corporei.

- *il corpo fisico e 4 corpi sottili.*

#### ➤ ***Il corpo fisico (annamaya kosha)***

è l'involucro fisico della materia organica. È il corpo che dipende dal consumo di cibo, acqua, ossigeno.

#### ➤ ***Il corpo vitale (o corpo eterico, Pranayama kosha)***

è l'involucro composto dall'energia vitale *Prana*. È in questo corpo che si scopriranno blocchi, perdite o altre anomalie energetiche, e quindi come capire lo stato di salute del corpo.

#### ➤ ***Il corpo emozionale (Manomaya kosha)***

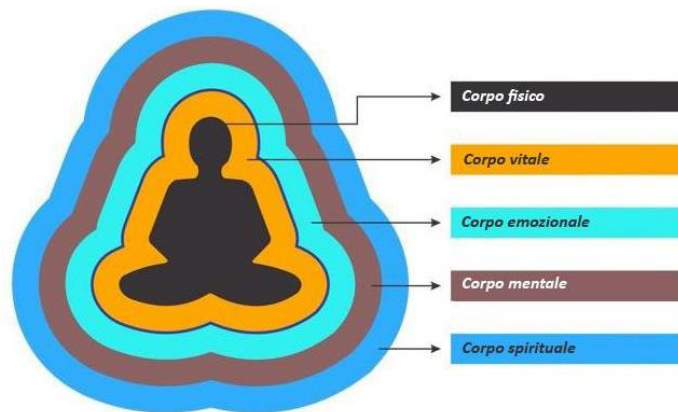
è l'involucro delle sensazioni e delle emozioni. È il corpo più instabile. Un disturbo in questo corpo avrà ripercussioni nei due *Kosha inferiori* (involucro fisico e vitalità), e bloccherà i due *Kosha superiori*. È in questo corpo che si trova la personale rappresentazione del mondo esterno.

➤ *Il corpo mentale, il corpo dell'intelligenza (Vijnanamaya kosha)*

corrisponde al mondo dei pensieri. È con questo corpo che ragioniamo, riflettiamo, giudichiamo, analizziamo le emozioni e prendiamo decisioni.

➤ *Il corpo spirituale (Anandamaya kosha)*

rivela l'orientamento generale della vita della persona, con le sue ferite psichiche fondamentali, quelle che porta dalla nascita e che è portata a trascendere e guarire. È un corpo di luce che avvolge e unifica tutti gli altri.



Per capire meglio la relazione tra questi corpi sottili, facciamo un esempio concreto.

Nell' Ayurveda a questo scopo si chiede di ricordare il più grande momento di collera. Senza giudizio né sensi di colpa e soprattutto senza rivivere questa emozione: semplicemente osservarla. Come essere fuori dalla situazione, bisogna riprodurre il film di questa emozione, e ricordarne i sintomi nel dettaglio.

Questa emozione molto forte, intensa, persino violenta, comporta un grande disturbo nei nostri corpi sottili.

Sotto l'influenza di questa emozione, in quale stato si trova il proprio corpo fisico?

Attraverso questa meditazione guidata spesso si tende a tremare o ad avere un cambiamento alla voce , oppure il corpo si irrigidisce, o si può avvertire una sensazione di calore, arrossire... ciò perché il corpo fisico è influenzato da ciò che accade in questo corpo emozionale.

Spesso l'insegnante Ayurvedico fa uso dell'esempio della rabbia, in quanto è particolarmente intensa, e quindi molto visibile. Ma ciò non toglie che si potrebbero trarre le stesse conclusioni invitando a pensare a momenti come la gioia, la paura, l'euforia. O al contrario, osservando questa relazione nell'altra direzione. Descrivendo, per esempio, l'impatto di uno stato di malattia (influenza invernale o intestinale, per esempio), sul proprio corpo emozionale.

### ***I canali energetici del corpo: le Nadi***

Le *Nadi*, che possono essere tradotte come fiumi o canali energetici, sono i percorsi attraverso i quali scorre *l'energia vitale Prana*. Esattamente come le energie che circolano dentro di noi, questi canali vibrano ad una frequenza al di fuori della gamma di visibilità dell'essere umano. Il *Prana* come è stato già detto è la principale *forza vitale*, che entra in chiunque di noi al concepimento e che lascia il corpo materiale alla morte. Come l'equivalente *Qi* della medicina cinese, il suo ruolo è quello di assicurare la coerenza di corpo, mente e spirito. Per illustrare questo aspetto, si può dire con un'altra metafora che se il corpo, l'anima e la mente di una persona sono le stelle di una costellazione, allora il *Prana* è la forza che li fa gravitare, le sostiene e le “lega” insieme.

Per la migliore comprensione dei capitoli che seguiranno non bisogna perdere di vista che la *forza vitale* nel nostro corpo per l'*Ayurveda* è nella testa, in quanto responsabile dei pensieri, della memoria, delle emozioni e degli istinti che riportano l'essere umano al suo stato primordiale. Inoltre, il *Prana* è anche responsabile della respirazione, e quindi quella forza che permette la corretta ossigenazione dei tessuti. Grazie a quale si ha un corretto funzionamento fisiologico del cuore, nonché attraverso quest'ultimo, entra nel sangue e permette la sua ossigenazione.

Le *Nadi* di cui stiamo argomentando, nozione non è esclusiva dell'Ayurveda, sono ciò che formano una vasta rete di canali che trasportano il *Prana*. Una rete molto vasta, dato che il loro numero è simbolicamente fissato a 72 000 nella medicina ayurvedica. L'energia circola in ognuno di questi vasi e, in certi punti di intersezione, interagisce con altre *Nadi* e intensifica il proprio flusso. le *Nadi* difatti sono utilizzate anche nella medicina cinese sotto forma di meridiani dell'agopuntura e in entrambe le medicine. Le principali giunzioni delle *nadi* formano i *chakra*, come vedremo nel prossimo capitolo.

### ***Le 3 parti del cervello***

Come vedremo più avanti, le principali *Nadi* sono collegate al nostro cervello. Inoltre, hanno caratteristiche diverse a seconda della parte del cervello a cui sono collegate. Per capire questo aspetto, è importante conoscere la rappresentazione ayurvedica del nostro cervello!

➤ **Emisfero sinistro:**

è il rappresentante dell'energia solare e maschile. È caratterizzato da virtù intellettuali e discernimento. Nella mitologia indiana, questa zona è governata dall'energia creativa del dio *Brahma*.

➤ **Emisfero destro:**

è il rappresentante dell'energia lunare e femminile. È il padrone delle nostre sensazioni ed emozioni. Questa zona è governata dall'energia protettiva di *Vishnu*.

➤ **Il cervello animale:**

è il rappresentante dell'energia del corpo fisico. Questo cervello governa i nostri istinti, ed è diretto dall'energia di distruzione del Deva *Mahesha*.



### *Le 3 Nadi essenziali*

Tornerzò a trattare dettagliatamente delle *Nadi* più avanti. Adesso, parleremo solo delle *3 Nadi principali*. Esse sono direttamente collegate a ciascuno dei *7 chakra principali*, e sono essenziali per la comprensione del funzionamento energetico dell'essere umano.

Esse sono:

- ✓ *Ida*
- ✓ *Pingala*
- ✓ *Sushumna*

Vediamo nel dettaglio di cosa si tratta:

#### ➤ *Nadi Ida*

*Ida* parte dall'estremità destra del nostro coccige, attraversa i 7 chakra, irriga l'emisfero cerebrale destro, prima di ridiscendere per finire il suo viaggio nella nostra narice sinistra. È quindi strettamente legata al buon funzionamento del nostro cervello destro, la sede delle nostre sensazioni ed emozioni. Si ritiene che trasporti il *Prana* ascendente della luna, un'energia femminile.

In qualità di energia femminile, *Ida* è il canale responsabile delle percezioni psichiche, della forza mentale, ma anche del proprio lato creativo. Questo canale è il rappresentante del subconscio. Il suo funzionamento è quindi associato al legame che si ha con la madre e con tutto ciò che si è ereditato da lei. Questa energia ascendente, femminile, lunare, è legata agli elementi fondamentali *Terra* e *Acqua*. Ha quindi una caratteristica di freschezza. È sempre rappresentata dal colore blu.

Se l'energia non scorre bene: se c'è un blocco, uno squilibrio, il nostro modo di comportarci e di percepire il mondo ne risentirà. Così si diverrà persone passive, pigre, tristi, e chiuse in se. Tendendo ad essere rigidi e a pensare sistematicamente che “era meglio prima”.

Ciò comporta inoltre l'incapacità di staccarsi dai condizionamenti familiari, sociali o personali, o di adattarsi a qualsiasi cambiamento. Infatti, la propria mente sarà permanentemente preda di un enorme dubbio, una mancanza di fiducia verso la propria persona e nella vita, che impedirà di andare avanti. Questo squilibrio, se è importante e non ci attua a ripararlo, può degenerare in depressione, epilessia o senilità...

#### ➤ *Nadi Pingala*

Questo canale è l'opposto di *Ida*. Parte dalla narice destra per irrigare il nostro emisfero cerebrale sinistro, prima di scendere verso il lato sinistro del coccige, attraversando, anch'esso, ognuno dei 7 *chakra*. Pertanto, è legato alla parte del cervello sinistro e dà le virtù del ragionamento, dell'analisi e della logica. Porta il *Prana* discendente e solare, l'energia maschile. Quindi, governa la personale forza fisica, le attività muscolari, e dirige la propria coscienza verso il l'ambiente esterno.

A differenza di *Ida*, che fa focalizzare sui propri sentimenti e sulle personali emozioni interne, *Pingala* rappresenta il principio maschile. È legato alla relazione con il padre, in termini di ereditarietà o di influenza. Gli elementi legati a questa energia solare dinamica, discendente, calda, sono il *Fuoco* e l'*Aria*. Questa *Nadi* è sempre rappresentata dal colore

rosso. Il suo calore è legato all'energia digestiva, il *fuoco Agni*, di cui abbiamo parlato precedentemente.

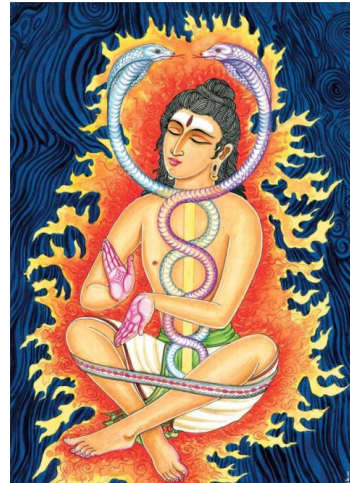
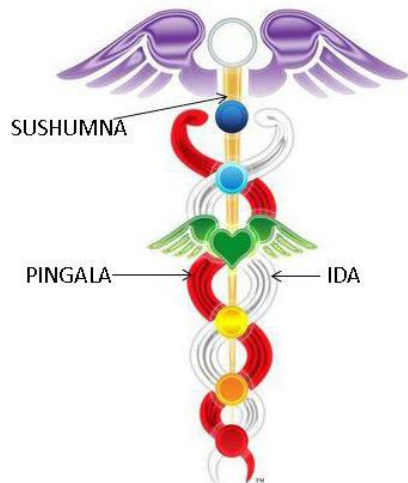
Se questa *Nadi* è bloccata: troveremo segni di eccesso di *Fuoco*, con lo sviluppo di sintomi infiammatori, ad esempio. Per quanto concerne il comportamento, si diverrà persone tiranniche, egoiste, arrabbiate e materialiste.

#### ➤ *Nadi Sushumna*

Questo canale di energia è il canale centrale, situato ad uguale distanza da *Ida* e *Pingala*. Segue perfettamente il percorso della nostra colonna vertebrale. A causa della sua posizione, *Sushumna* può essere allineato, equilibrato, solo se anche le altre due *Nadi* lo sono. Inizia alla fine del coccige e finisce nella cavità cervicale, o "*foro di Brahma*".

La sua energia è neutra: è l'asse della Vita e della Sensibilità. In questo senso, rappresenta la pace, l'abolizione delle dualità. È la rappresentazione dell'Essere Umano realizzato, il perfetto canale di energie, essendo cresciuto in maniera progressiva, e avendo saputo trovare un'armonia totale tra i suoi riferimenti ed energie maschili e femminili, tra padre e madre.

Nell'*Ayurveda*, *Sushumna* è considerato il canale più importante. Infatti, è questo canale che utilizza la *Kundalini*, la pura energia divina, rappresentata sotto forma di un serpente arrotolato. *Kundalini*, l'energia che collega l'essere umano al divino, alla perfezione, all'intero Universo, ed è presente in ogni persona. Secondo l'*Ayurveda* può essere risvegliato cercando di far evolvere la propria coscienza attraverso esercizi di respirazione e varie tecniche energetiche.



- *Esercizio Ayurvedico: Pranayama, respirazione alternata per preservare le Nadi*

Nell’Ayurveda esistono diverse tecniche utili sul come assicurare il buon funzionamento di queste *Nadi*. Tra queste ho scelto un esercizio di respirazione, o *Pranayama* (controllo della respirazione).

Come ormai abbiamo più volte ribadito, l'energia Prana ci viene portata dall'aria che assorbiamo, così come dal cibo che mangiamo. Giocando su questi due fattori, questa tecnica dell’Ayurveda, utilizzata nello Yoga serve ad aiutare il Prana a circolare bene dentro di Se.

Codesta tecnica si suddivide in:

- Posizione di base

In cui bisogna sedersi comodamente sul pavimento o se si preferisce su una sedia, a gambe incrociate, con la schiena dritta. Inoltre bisogna piegare l'indice e il medio della propria mano dominante. Bloccando alternativamente con la stessa prima una narice, poi l'altra.



- ***Respirazione alternata***

Si inizia respirando normalmente dal naso, senza bloccare le narici.

Poi, usando la posizione delle dita mostrata sopra, bloccare la narice destra, inspirando attraverso la narice sinistra per poi trattenere brevemente il respiro.

Successivamente bisogna bloccare la narice sinistra, espirare attraverso la narice destra e trattenete il respiro per una seconda volta. Inspirando adesso attraverso la narice destra, si trattiene il respiro e poi bloccando la narice destra si espira attraverso la narice sinistra. se segue un altro ciclo si trattiene di nuovo il respiro.

Secondo le indicazioni si deve terminare il ciclo con un'espirazione a sinistra.

Quello che si è appena presentato rappresenta un ciclo completo e dev' essere eseguito più volte per diversi minuti.

Per quanto riguarda la respirazione, il tempo di espirazione dovrebbe essere il doppio del tempo di inspirazione. Quindi, se ad esempio contando fino a 5 durante la inspirazione, poi si espira lentamente fino a 10 prima di ispirare di nuovo. L'Ayurveda suggerisce di ripetere questo esercizio due volte al giorno per 5 minuti, ritenendo il momento migliore quello in cui al risveglio e al momento di andare a dormire. Per l'Ayurveda questa tecnica è utile a diminuire il livello di stress e a migliorare il benessere, dovuto al *Prana* che circola meglio nelle *Nadi*.

A tal proposito ho estratto una saggezza ayurvedica che così recita:

*Durante il giorno respiriamo alternativamente, con una narice che domina l'altra. Il corpo equilibra le energie alternando la narice dominante ogni 90-150 minuti.*

La narice sinistra è associata alla calma e al rilassamento. È associata allo Yin, il lato femminile, il freddo, il cambiamento e l'energia della luna. La narice destra è più attiva e vigile. È associata allo Yang, al maschile, al calore e all'energia solare. Respirare consapevolmente significa prestare attenzione alla narice dominante. Questo è particolarmente vero se siete troppo attivi, troppo stressati e volete calmarvi. Per invertire un'energia, bloccate la narice relativa a quell'energia e respirate attraverso l'altra narice per almeno 5 minuti.

### ***I centri di energia: i Chakra***

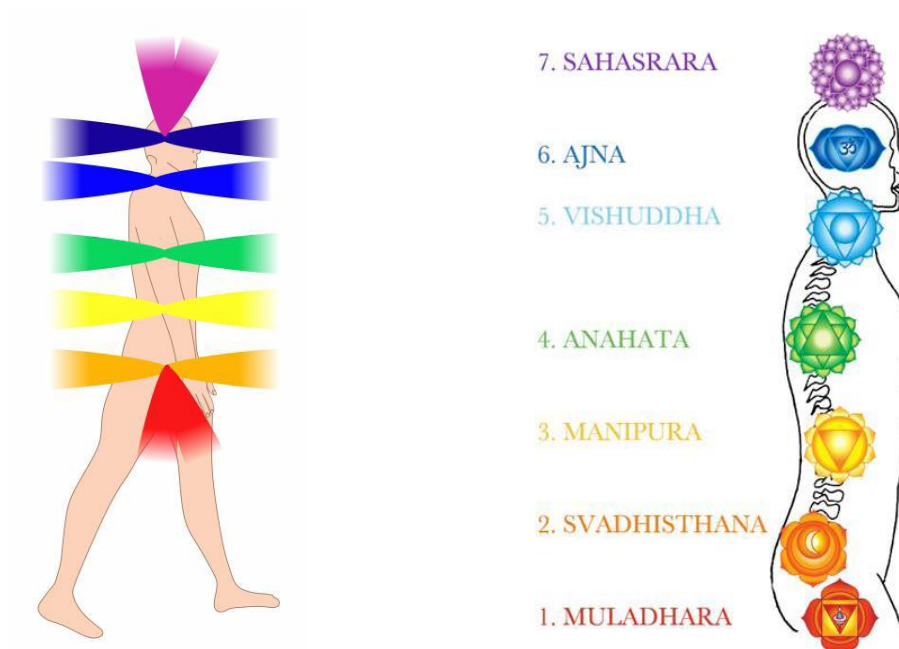
Nell'ultimo mezzo secolo in occidente si è già spesso sentito la parola “*chakra*”. Se si pratica lo *yoga* o ci si avvicina al mondo dell'*olismo* probabilmente si ha un'idea di ciò che i *chakra* rappresentano. *Chakra*, nel dettaglio è una parola sanscrita che si traduce come ruota o disco. Sono molti i *chakra* all'interno del nostro corpo, nonché molte scuole, *Sampradaya* antiche e moderne si concentrano su differenti gruppi di questi importantissimi centri energetici vitali. Il gruppo di *chakra* più comune a tutte le diverse scuole filosofiche includono quelle che vengono denominati I 7 *chakra* principali ed essi si trovano su *Sushumna*. Sono spesso rappresentati da doppi conici. La giunzione di questi due conici è all'interno di *Sushumna*, e le aperture si estendono verso la parte anteriore e posteriore del corpo. Più nel dettaglio, fanno parte del sistema energetico delle *Nadi* che abbiamo visto sopra. Potremmo fare un'analogia, pensando alle *Nadi* come alla rete stradale delle nostre energie, e ai *chakra* come agli svincoli o alle rotatorie. Come avviene in strada, anche le nostre energie possono incontrare degli ingorghi, soprattutto a livello delle intersezioni, dei *chakra*, e quindi trovarsi “bloccate”.

Comprendere il sistema dei *chakra* è essenziale per trovare l'equilibrio. Le tecniche di respirazione, meditazione e *yoga* fanno produrre un'enorme quantità di *energia*. Tuttavia, affinché questa energia sia usata correttamente, bisogna imparare a indirizzarla bene, e per questo è importante capire i *chakra*. Senza

dimenticare che esistono molti più *chakra* dei 7 che presentiamo qui. Ma come già anticipato questi sono i principali, i maggiori centri di energia.

Questi *chakra* sono tutti situati sulla *Nadi Sushumna*, lungo la colonna vertebrale. Ogni *chakra* è associato a un colore e a una forma specifici. Ma non è tutto: ogni *chakra* è anche associato a diverse ghiandole o organi del nostro corpo, ma anche ai 7 *sensi* e "sentimenti", così come ai 7 *Dhatu*s (i tessuti che formano il nostro corpo).

Ogni *chakra* è legato inoltre ad un grado di risveglio della coscienza. Se chi ha un interesse ai sensi, per esempio, più basso è il grado di risveglio della propria coscienza, più ci si sentirà rassicurati e più ci si affida dei sensi concreti, dell'olfatto, del tatto... Al contrario, la nostra coscienza, elevata al massimo, ci farà prendere coscienza delle nostre intuizioni per raggiungere uno stato di beatitudine, di distacco.



➤ *sette chakra principali*

✓ ***Muladhara o chakra della radice***

Questo *chakra* è il più basso del corpo e si trova nella zona dei genitali, del perineo e dell'ano. È legato al funzionamento della ghiandola di Bartolini (responsabile di alcune secrezioni vaginali nelle donne), della ghiandola di Skene (al livello del punto G nelle donne), della prostata (che produce liquido seminale negli uomini) e dei testicoli. Quindi, ha un forte legame con la funzione procreativa, la forza vitale, ed è legato ai bisogni fondamentali del corpo fisico, al movimento, alla sessualità, al rapporto con la natura.

Il *dhatu* correlato, uno dei tessuti costitutivi del corpo, è il plasma sanguigno. Come promemoria, il plasma è il primo dei *dhatu*s, poiché permette ai nutrienti della digestione del cibo di circolare in tutto il corpo. È quindi necessario e indispensabile per il funzionamento e lo sviluppo dei *dhatu*s successivi.

Il suo colore è rosso. La sua energia proviene dalla *Terra*, e se ne viene tagliato fuori, cercherà questa energia altrove, per esempio chiedendo molta attenzione. Così, quando non è in equilibrio, questo *chakra* può scatenare la paura, l'ignoranza, l'attaccamento materiale, una certa brutalità, la fame e un eccessivo bisogno di sonno.

In condizione di equilibrio, però, questo *chakra* è una fonte di fiducia, affidabilità, coraggio e buona gestione delle nostre risorse. Come abbiamo visto, nel corpo, l'Elemento *Terra* è legato all'olfatto, e quindi questo *chakra* è il *chakra* dell'olfatto. Ad esempio l'Ayurveda dice che per riconoscere le persone in cui questo *chakra* è il più forte, il più rappresentativo del loro livello di risveglio: usano spesso termini che riflettono sicurezza, come "credibile", "solido", "poter contare su di te o su di me", ecc.

✓ *Svadhithana, o la sede del Sé*

Questo centro di energia si trova all'altezza dell'osso sacro e del coccige. È legato agli organi riproduttivi, alle ovaie nelle donne, al sistema urinario e ai reni. Il suo *dhatu* è il sangue. Questo *dhatu* porta l'ossigeno ai vari tessuti e organi e permette così la vita. Il suo colore è l'arancione. Il suo elemento è l'acqua e il suo senso è il gusto.

Inoltre, poiché questo elemento è molto legato alle emozioni, quando questo *chakra* è squilibrato, può portare a capricciosità, una grande emotività, ma anche a disfunzioni legate all'inibizione, all'impotenza o al bisogno di controllo.

D'altra parte, in condizioni di equilibrio, questo *chakra* conferisce una certa giovialità, regala buone relazioni con le persone con cui si entra in relazione, una grande capacità di adattamento ai cambiamenti, uno spirito flessibile. È la fonte di una certa correttezza nell'azione. Questo *chakra* è il *chakra* dei desideri. Quindi, le espressioni usate dalle persone in questa fase di risveglio evocano spesso un apprezzamento positivo: bello, grande, fresco, divertente, carino...

✓ *Manipura, la città dei gioielli*

Questo *chakra* si trova nel nostro plesso solare. È legato al funzionamento dell'apparato digerente, del fegato, della cistifellea, ma anche delle ghiandole surrenali e del pancreas. Il plesso solare è anche il luogo delle emozioni "positive e negative". Una delle sue funzioni è il sentimento e la comunicazione delle emozioni.

Per questi motivi, quando c'è un rifiuto di manifestare un'emozione, che sia amore, tenerezza o rabbia, a causa delle proprie idee o della paura personale di essere giudicati/e, si blocca il funzionamento di questo *chakra*, "irrigidendolo". Costruendo allora un guscio intorno a se che taglia fuori dalle altre persone, ma anche da se stessi/e. Al contrario, un *chakra* troppo libero può essere sopraffatto dalle emozioni, incapace di gestirle. Motivo per la quale l'Ayurveda punta a trovare il giusto equilibrio.

Il *dhatu* legato a questo *chakra* corrisponde ai muscoli. Questi ultimi coprono gli organi vitali o non vitali, ne permettono il movimento, l'azione e il buon funzionamento, producono la forza fisica, il vigore del corpo. Il colore di questo *chakra* è il giallo. Il suo elemento è il *Fuoco*, il suo senso è la vista, ed indicativo nello squilibrio di questo *chakra* caratteristiche che corrispondono al *dosha Pitta*. In altre parole, uno squilibrio in questo *chakra* porta alla rabbia, alla gelosia, alla tendenza a controllare o a criticare tutto.

Quando il *chakra* è equilibrato, trasmette un senso di responsabilità, rendendo utili e mettendo nelle condizioni di gestire gli eventi in modo appropriato, con grande precisione. In tale condizione di equilibrio, mette in grado di sentire le proprie emozioni con semplicità, senza trattenerle o negarle, prima che le stesse svaniscono, in modo del tutto naturale.

Questo *chakra* è il *chakra* della Trasformazione. I termini usati dalle persone in questa fase di risveglio sono parole come: "in ogni caso", "concretamente", "promesso", "al cento per cento", ecc. Termini che mostrano che stanno prendendo le redini, che sono attivi/e.

✓ *Anahata, o "non si ferma mai"*

Questo *chakra* si trova nel plesso cardiaco. È collegato al cuore, all'apparato cardiocircolatorio, ai polmoni e al timo, che gioca un ruolo importante nell'immunità. Il *dhatu* di questo *chakra* è il grasso corporeo, che permette l'idratazione dei tessuti e la lubrificazione delle articolazioni.

Il colore di questo *chakra* è il verde, e il suo elemento è l'*Aria*: tanto che si tratta del *chakra* legato ai polmoni e alla rete sanguigna che trasporta l'ossigeno. Il senso legato a questo elemento, e quindi a questo *chakra*, è il tatto. In caso di squilibrio, questo *chakra* può portare a sentimenti di pietà, fanatismo, tristezza, senso di colpa.

Al suo punto di equilibrio, questo *chakra* porta amore incondizionato, devozione, sincerità, compassione. Alcune espressioni popolari riflettono questo equilibrio/squilibrio: "avere un cuore pesante", "avere un cuore d'oro", "parlare a cuore aperto", "di buon cuore", ecc.

Questo *chakra* è spesso il luogo in cui si sentono emozioni legate all'attaccamento, all'amore, alla compassione... È il *chakra* dell'apertura alla vita, alla gratitudine. Allo stesso modo, questo *chakra* porta anche lo stigma di tutte le proprie ferite emotive. A causa di queste ultime, il *chakra* si irrigidirà, si chiuderà, lasciando con il "cuore pesante". È il *chakra* dell'Amore, e le affermazioni di questo livello di risveglio sono parole come "caldo", "piacevole", "generoso", "bello", ecc.

#### ✓ *Vishuddha o "ciò che è puro"*

Questo *chakra* si trova nel nostro plesso laringeo, sulle vertebre cervicali. È collegato alle braccia, al collo, all'apparato fonatorio e alla tiroide, per cui gli squilibri della tiroide riflettono spesso disfunzioni di questo *chakra*. Il *dhatu* di questo *chakra* corrisponde alle ossa, che forniscono struttura e sostegno a tutti gli altri *dhatu* del corpo.

Il suo colore è azzurro. Il suo elemento è l'*Etere*, che lo collega al senso dell'udito e ai suoni. Questo *chakra* è legato all'apparato fonatorio, e se non è in equilibrio,

porta alla tendenza al pettegolezzo, al balbettio e alla logorrea. Infatti, la presenza di questo *chakra* può essere notata quando la gola diventa stretta, secca, quando le parole fanno fatica ad uscire e rimangono bloccate "in gola".

In condizioni di equilibrio, questo *chakra* conferisce chiarezza di parola, carisma, eleganza, buona capacità creativa, ecc. È il *chakra* della giusta comunicazione, che serve a scopi precisi. I termini usati a questo livello di risveglio sono "originale", "divino", "perfetto", "ricerca", "nuovo", ecc.

### ✓ *Ajna, il centro di comando*

Si trova tra le sopracciglia, a livello occipitale nel cranio. È legato alla fronte, al sistema nervoso, all'epifisi e alla ghiandola pineale. La ghiandola pineale gioca un ruolo nella personale visione, e il fatto che sia legata a questo *chakra*, conosciuto anche come il 3° occhio, non è un caso. Il suo *dhatu* è composto dai nervi e dal midollo. Porta gli impulsi nervosi dal cervello al corpo e viceversa.

Il suo colore è blu scuro. Il suo "elemento" non è più un elemento fondamentale, poiché è costituito dalla mente, dallo spirito. Inoltre, il significato che gli è stato attribuito è l'Intuizione. Questo *chakra* è quello del discernimento, quindi se è fuori equilibrio, porta ad un certo dogmatismo, senso di colpa e incapacità di discernere le priorità. Non permette più di "vedere oltre la punta del proprio naso", rendendo piuttosto egocentrici, spingendo a soddisfare i personali interessi, rimanendo fissi sulle proprie abitudini e sicurezza. Non facendo accettare gli alti e bassi della vita, né i dolori.

In condizioni di equilibrio, regala buone capacità di concentrazione, di osservazione, di intuizione, un intelletto acuto, ecc. Per questi motivi, quando funziona bene, conferisce una visione chiara e corretta delle situazioni. La sua apertura porta a una visione elevata delle cose e di tutti gli esseri, alla comprensione del senso della vita. In altre parole, si tratta di un vero e proprio trampolino di lancio verso stati superiori di coscienza.

I termini usati dalle persone in questa fase del risveglio riflettono una messa in discussione della verità, della propria conoscenza, una vera e propria domanda sulla correttezza del discernimento: "probabilmente", "possibile", "per quanto ne so", "a mia conoscenza", ecc.

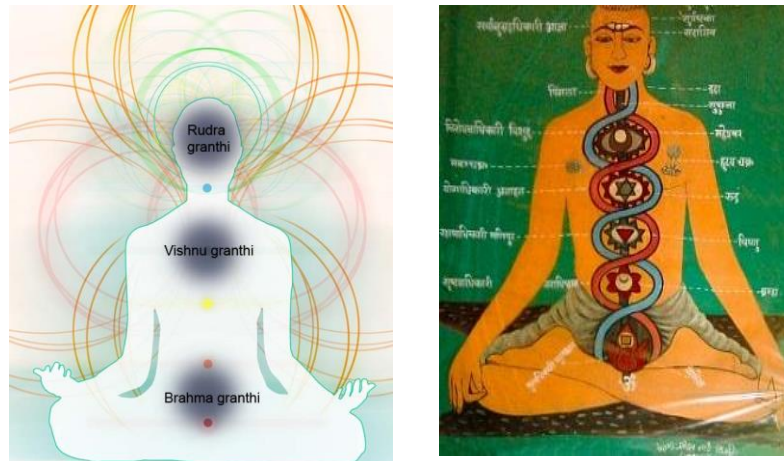
✓ *Sahasrara, il loto dai mille petali*

Questo *chakra* si trova nella parte superiore del cranio, si apre come un imbuto e collega alle energie celesti. È collegato al cervello, alla ghiandola pituitaria e all'ipotalamo.

Il suo colore è il viola. Il suo elemento è la pura energia cosmica. Il significato che gli si attribuisce è la capacità di essere presenti nel momento, di "essere". Così, in condizioni di disequilibrio, provoca l'esatto contrario: una certa insoddisfazione, una negazione del senso profondo dell'esistenza e di tutto ciò che accade al di fuori del visibile.

In condizioni di equilibrio, è semplicemente pace, serenità, gioia, capacità di parlare poco, ma con grande impatto. È il *chakra* della contentezza, e le parole più usate dalle persone che hanno raggiunto questo livello di risveglio della coscienza riflettono molto bene questo aspetto: "sufficientemente", "tutto chiaro", ecc.

## *Granthi e bandha*



Secondo la filosofia indiana e non solo, nell'Universo ci sono tre forze: il Forhat o Pranah presente nell'aria, il Pranâ l'energia vitale presente negli esseri umani, e la Kundalini che sta in attesa di essere risvegliata. essendo un'energia di tipo spirituale porta con sè tutta la potenza necessaria per 'risvegliare' e “aprire” i chakra superiori per portarci, tramite il chakra della Corona, all'illuminazione. Secondo la filosofica ayurvedica anche il corpo energetico, così come il corpo fisico, sono delle 'macchine perfette' create dalla natura, pertanto esistono i Granthi. I Granthi, sono delle 'valvole di sicurezza' del corpo energetico che impediscono alla kundalini risvegliata di oltrepassare certe soglie se i chakra superiori non sono ancora maturati abbastanza ed in grado di accogliere quindi questa potente energia evitando di creare danni irreparabili all'organismo. Essi sono tre e nonostante abbiano un ruolo protettivo, a volte impediscono anche al\alla praticamente spirituale di proseguire il suo percorso evolutivo perché impediscono il proseguimento della kundalini lungo i chakra. I granthi hanno un nome, una posizione e un ruolo, essi sono:

Brahma Granthi situato tra il primo e il secondo chakra (muladhara e svadhista chakra), Vishnu Granthi situato al quarto chakra (ovvero il nostro chakra del cuore) e Rudra Granthi situato al sesto chakra, il nostro terzo occhio. Ogni nodo o granthi è associato a dei chakra che ne governano la qualità evolutiva, sia nel negativo che nel positivo, e a delle contrazioni o chiusure fisiche, energetiche e

psichiche, i bandha. I bandha agiscono direttamente sui granthi per sbloccarli e far fluire di conseguenza l'energia Kundalini verso l'alto.

il primo salto è il Nodo di Brahman e si trova nell'area del primo chakra o Muladhara, la sua apertura è favorita dalla chiusura della radice o Mulabandha.

il secondo o Nodo di Vishnu è nel chakra del cuore, Anahata, ed è risvegliato dalla chiusura del plesso solare o Uddiyana Bandha.

il terzo, il Nodo di Shiva, è nel punto tra le sopracciglia, il sesto chakra Ajna, stimolato ad aprirsi da Jalandhara bandha.

#### ➤ *Primo nodo o Brahman Granthi*

Con l'aiuto della chiusura della radice o Mulabandha (la contrazione del perineo, degli organi genitali e della parte bassa dell'addome) stimoliamo il risveglio della Kundalini e il suo attraversamento e scioglimento del primo nodo.

Quando ciò avviene, si inizia a liberarsi dall'attaccamento alle sensazioni, ai piaceri fisici, agli oggetti materiali. Si supera lo stato di egoismo eccessivo e di totale attenzione ai propri bisogni, per entrare in una nuova relazione con i sensi e le sensazioni. Prima di attraversare questo nodo la mente è distratta dalle sensazioni ed è difficile rimanere fermi e meditare. Sciogliendo questo nodo ci liberiamo dall'attaccamento, dall'ignoranza, dalla negatività e dall'inerzia.

#### ➤ *Secondo Nodo o Vishnu Granthi*

Seguendo il suo percorso la kundalini, dopo aver penetrato il primo cancello, incontra il secondo nodo, Vishnu Granthi, collocato all'altezza del plesso solare. Qui con l'aiuto di Uddiyana Bandha (la contrazione del plesso solare) può innalzarsi verso il chakra del cuore. Quando questo nodo è chiuso si cerca di stabilire la propria identità attraverso un forte attaccamento ai rapporti, sia con persone ma anche con visioni psichiche interne. L'energia che lo governa è

passione e ambizione. Appena la kundalini supera questo nodo, ci si apre a un legame più espanso con il mondo, si entra in uno stato di compassione, in un vivo desiderio di dedicarsi all'umanità sofferente, si entra in uno stato del cuore di leggerezza e pace.

➤ *Terzo Nodo o Shiva Granthi.*

Nel terzo granthi, o Nodo di Shiva, la kundalini sta arrivando alla fine del suo viaggio. Questo granthi agisce nella regione del sesto centro energetico o Ajna chakra, che è localizzato tra le due sopracciglia, il cosiddetto "terzo occhio". La chiusura che aiuta ad aprire questo nodo è la chiusura del collo o Jalandhara bandha. Nel punto del terzo occhio dove si uniscono i tre canali energetici più importanti che trasportano l'energia pranica nelle due polarità di base. Su cui da ida scorre quella negativa, in pingala quella positiva e in sushumna come già detto scorre la kundalini. Nell'incontro di queste energie il\la praticante diventa intuitivo\la, conoscitore\conoscitrice di passato, presente e futuro. Il rischio si sostiene che sia quello compiacersi e quindi di restare attaccato a queste facoltà intuitive, a questa apertura ai poteri chiamati *Siddhi*.

Quando il nodo si scioglie ci porta oltre il senso del tempo, proprio perché si è in grado di vedere il passato, il presente e il futuro, ma senza compiacimento egoistico.

A tale granthi è necessario abbandonare il senso dell'io individuale per giungere ad ulteriori progressi spirituali; solo se la kundalini supera questo nodo può procedere nella beatitudine eterna.

## CAPITOLO V

### ***RUOLO DEI DOSHA NELL'ATTIVITÀ BIOLOGICA DEL CORPO***

#### ***Sedi primarie e secondarie dei 3 Dosha***

Nel capitolo precedente si è trattato l'argomento che riguarda i *dosha Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Adesso si approfondirà la conoscenza per capire il loro effetto sulla nostra in caso di squilibrio. Come abbiamo visto, i *dosha* sono coinvolti a tutti i livelli del corpo umano, in sinergia.

Così, se prendiamo l'esempio del processo digestivo: *Vata* consente i movimenti dell'apparato digerente, *Pitta* permette il processo di trasformazione del cibo in nutrienti assimilabili dal corpo grazie ad *Agni*, e *Kapha* gestisce il processo di degradazione dei rifiuti. Ogni *dosha* è essenziale e ha un ruolo ben definito.

Abbiamo anche parlato delle zone in cui hanno sede i *dosha*, ovvero i punti in cui gli stessi si trovano in concentrazioni più elevate rispetto alle altre zone del corpo. Tuttavia, adesso esamineremo un po' più nel dettaglio facendo una precisazione: esistono aree primarie e secondarie.

#### ➤ ***Le sedi primarie sono:***

- ✓ *Kapha*: i polmoni e lo stomaco;
- ✓ *Pitta*: l'intestino tenue;
- ✓ *Vata*, il colon.

#### ➤ ***Le sedi secondarie sono:***

- ✓ *Kapha*: cervello, circolazione e sistema nervoso;
- ✓ *Pitta*: fegato, cuore, occhi e pelle;
- ✓ *Vata*: petto, stomaco, bocca, testa e articolazioni.

## *Le 5 forme di Vata*

### ➤ **PRANA VAYU**

#### ✓ **Sede:**

il cervello, la testa e il petto;

#### ✓ **Ruolo primario:**

permette tutti i movimenti verso l'interno del corpo, cioè inalazione, deglutizione e ingestione di cibo per esempio;

#### ✓ **Ruolo secondario:**

è considerato la forza vitale, conferendo significato ai pensieri ed emozioni. Lo si può bilanciare attraverso esercizi di respirazione e aromaterapia;

#### ✓ **Segni di disturbo:**

ansia, insonnia, magrezza, astenia, difficoltà a ricordare, asma, afonia, raucedine, singhiozzo, tosse secca, tubercolosi, mancanza di respiro, disidratazione, mal di testa.

### ➤ **UDANA VAYU**

#### ✓ **Sede:**

polmone e gola;

#### ✓ **Ruolo primario:**

si tratta del movimento inverso, ad esempio l'esalazione;

#### ✓ **Ruoli secondari:**

permette la parola, apporta forza, memoria e intelligenza acuta. Permette di esteriorizzare pensieri ed emozioni;

✓ ***Segni di disturbo:***

occhi e gola secchi, angina, tosse secca, infezioni dell'orecchio, difficoltà di parola, balbuzie, sovraeccitazione, debolezza, cancro.

➤ ***SAMANA VAYU***

✓ ***Sede:***

si trova nello stomaco e nell'intestino tenue;

✓ ***Ruolo primario:***

è responsabile del transito del cibo attraverso il sistema digestivo e del metabolismo degli alimenti;

✓ ***Ruolo secondario:***

armonizza la mente e le emozioni;

✓ ***Segni di disturbi:***

digestione disturbata, indigestione, diarrea, gas, carenze, poca energia, disidratazione.

➤ ***APANA VAYU***

✓ ***Sede:***

colon e organi riproduttivi;

✓ ***Ruolo primario:***

permette il movimento dall'interno all'esterno del corpo: escrezione, minzione, mestruazioni, eiaculazione e parto;

✓ ***Ruolo secondario:***

sostiene la crescita del feto;

✓ ***Segni di disturbo:***

stitichezza o diarrea, disturbi mestruali, disfunzioni sessuali, dolori lombari, difficoltà di parto, diabete.

➤ ***VYANA VAYU***

✓ ***Sede:***

sistema nervoso e flusso sanguigno;

✓ ***Ruolo primario:***

il movimento nel suo insieme. Presente in tutto il corpo attraverso il sistema nervoso e l'apparato circolatorio;

✓ ***Ruolo secondario:***

trasporta i nutrienti, fa circolare i prodotti di scarto, permette la sudorazione, il battito cardiaco, la vasodilatazione/costrizione, lo sbadiglio e il tatto;

✓ ***Segni di disturbo:***

scricchiolii delle articolazioni, artrite, nervosismo, bagliori agli occhi, aritmia cardiaca, circolazione sanguigna disturbata, difficoltà di movimento.

### ***Le 5 forme di Pitta***

➤ ***PACHAKA PITTA***

✓ ***Sede:***

acidi dello stomaco ed enzimi pancreatici;

✓ ***Ruolo primario:***

trasformazione del cibo in nutrienti o rifiuti;

✓ ***Ruolo secondario:***

produce appetito, avidità, trasforma il cibo in nutrienti o rifiuti;

✓ ***Segni di disturbo:***

ulcera, bruciore di stomaco, indigestione, avidità, dipendenza.

➤ ***RANJAKA PITTA***

✓ ***Sede:***

nel fegato e produzione di globuli rossi nella milza;

✓ ***Ruolo primario:***

elaborazione degli alimenti e distruzione delle tossine del sangue;

✓ ***Ruolo secondario:***

influenza il ciclo mestruale;

✓ ***Segni di disturbo:***

rabbia, ostilità, infiammazione della pelle, problemi al fegato, ittero, disturbi del sangue, anemia, pressione bassa.

➤ ***SADAKA PITTA***

✓ ***Sede:***

il cuore;

✓ ***Ruolo primario:***

Sede della Coscienza;

***Ruolo secondario:***

permette soddisfazione, coraggio, fiducia in se, chiarezza di pensiero e assimilazione dei pensieri;

✓ ***Segni di disturbo:***

infarto, indecisione, disturbo emotivo.

➤ ***ALOCHAKA PITTA***

✓ ***Sede:***

l'occhio;

✓ ***Ruolo primario:***

percezione visiva;

✓ ***Ruolo secondario:***

uso della luce da parte del corpo, soprattutto per la stimolazione della ghiandola pineale (chiamata anche terzo occhio);

✓ ***Segni di disturbo:***

malattie degli occhi, problemi di vista, occhi rossi, rabbia.

➤ ***BHRAJAKA PITTA***

✓ ***Sede:***

la pelle;

✓ ***Ruolo primario:***

salute della pelle;

✓ ***Ruolo secondario:***

capacità di sentire le emozioni delle altre persone, empatia;

✓ *Segni di disturbo:*

acne, bolle, infiammazioni, arrossamenti, tumori della pelle, problemi della pelle.

### *Le 5 forme di Kapha*

➤ ***BODHAKA KAPHA***

✓ *Sede:*

agisce nella saliva o nei fluidi digestivi;

✓ *Ruolo:*

responsabile del gusto;

✓ *Segni di disturbo:*

obesità, gola infiammata, congestione, diabete, perdita del gusto.

➤ ***AVALAMBAKA PITTA***

✓ *Sede:*

tessuti che circondano il cuore e i polmoni;

✓ *Ruolo primario:*

lubrifica il movimento di questi organi;

✓ *Ruoli secondari:*

rafforza la schiena, il petto, il cuore e la flessibilità in tutto il corpo;

✓ *Segni di disturbo:*

congestione polmonare, asma, letargia, mal di schiena, rigidità del corpo.

➤ ***KLEDAKA KAPHA***

✓ ***Sede:***

mucose dello stomaco;

✓ ***Ruolo:***

lubrificazione interna e protezione contro gli acidi gastrici;

✓ ***Segni di disturbo:***

digestione lenta, sensazione di pienezza, eccesso di muco nello stomaco.

➤ ***SLESAKA KAPHA***

✓ ***Sede:***

articolazioni;

✓ ***Ruolo:***

lubrificazione delle articolazioni, facilità di movimento;

✓ ***Segni di disturbo:***

articolazioni distese, gonfie, rigide, lentezza e dolore nei movimenti.

➤ ***TARPAKA KAPHA***

✓ ***Sede:***

muco e fluido che protegge il liquido cerebrospinale e il cervello;

✓ ***Ruolo primario:***

nutre e protegge i seni paranasali e gli occhi;

✓ ***Ruolo secondario:***

porta felicità e gioia interiore;

✓ *Segni di disturbo:*

irritazione dei seni paranasali, mal di testa, perdita dell'olfatto, irritabilità.

## ***CAPITOLO VI***

### ***CONDIZIONE DEL CORPO, SALUTE E MALATTIA SECONDO L'AYURVEDA***

#### ***Cos'è la malattia?***

La percezione *Ayurvedica* della malattia è simile a quella di Ippocrate. Secondo Ippocrate, la buona salute è lo stato naturale del proprio corpo, che fa sempre del suo meglio per preservarla. Purtroppo, può giungere un momento in cui le aggressioni diventano troppo frequenti e il corpo non riesce più a ripararsi. Infatti, per Ippocrate, la malattia è il risultato di piccoli errori, anomalie, squilibri, ripetuti quotidianamente o quasi quotidianamente.

Tuttavia, nell'*Ayurveda*, si ritiene che gli squilibri *doshici* si instaurino quando ripetuti. Questo perché il corpo combatte naturalmente i disturbi attivando gli altri *dosha*, per equilibrare quello in eccesso. In caso di eccesso di *Pitta*, il corpo attiva le sue componenti *Vata* e *Kapha*. Tuttavia, se questi *dosha* sono troppo deboli, si cominceranno ad avvertire segni più forti di squilibrio.

Inoltre, maggiore è il tempo che scorre, più lo squilibrio si accentua, e più diventa difficile ripristinare la condizione di normalità. Ecco perché l'*Ayurveda* non raccomanda di curare le malattie, quanto piuttosto di preservare la salute. L'*Ayurveda* insegna le *6 fasi di deterioramento* dello stato di salute, grazie alle quali si può rilevare i segni di disturbo il più presto possibile. In questo modo si possono evitare la malattia e prenderci cura di se!

Così, quando gli squilibri sono ancora poco rilevanti, ci si può rendere conto che la loro causa è esterna, e che tutto quello che bisogna fare per ritornare in una condizione di equilibrio è eliminarla o modificare il proprio comportamento. Per queste ragioni, un trattamento *ayurvedico* non consisterà semplicemente nell'applicare un balsamo al mattino e alla sera, o nel bere una pozione magica, o qualsiasi altra procedura simile. Al contrario, il trattamento sarà completo e modificherà completamente il proprio stile di vita.

Nello specifico, il trattamento *ayurvedico* può includere cambiamenti nel modo di mangiare e bere, ma anche esercizi di yoga e di respirazione, consigli sull'attività fisica, gestione dello stress, ecc. Per questo l'*Ayurveda* richiede il coinvolgimento attivo della persona che riceve il trattamento perché avrà un lavoro da fare, risposte da dare in tutta onestà sul suo stile di vita, stato emotivo, grado di soddisfazione, qualità delle relazioni, ecc.

Questo trattamento richiede quindi che la/il paziente sia parte integrante del proprio trattamento e che si affidi con fiducia alla persona praticante ayurvedica a cui si rivolge. Per questo, gli operatori e le operatrici, debbono preservare la propria capacità di ascoltare con empatia, in totale assenza di giudizio, con un atteggiamento di serena benevolenza, in cui le considerazioni personali non trovano spazio.

### ***Le sei fasi del deterioramento della salute***

Una persona esperta, che opera con i metodi ayurvedici, sarà in grado di riconoscere *le sei fasi* semplicemente esaminando il polso della persona che si rivolge ad essa. Presto vedremo le principali tecniche per controllare in modo incrociato le diverse informazioni ottenute, e quindi come l'operatore/operatrice di questo settore impara ad agire con precisione.

Ma prima di tutto, bisogna definire queste 6 fasi principali. Bisogna notare che, nella medicina allopatrica occidentale, si cerca di curare solo a partire dalle fasi 5 e 6, cioè quando la malattia è già in atto. Invece uno dei maggiori vantaggi dell'*Ayurveda* è quello di intervenire a monte, e molto spesso non si dà alla malattia il tempo di svilupparsi.

➤ *Le 6 fasi di deterioramento dello stato di salute sono:*

✓ *Accumulazione (Sanchya)*

Si tratta, per esempio, del momento in cui una tossina si accumula in un punto del corpo. Può anche trattarsi di uno squilibrio *dosha* (le energie vitali in medicina ayurvedica), un'emozione che si reprime, ecc. L'accumulazione impedirà alle proprie energie di circolare normalmente, e si verificherà un blocco. I *subdosha*, che presenteremo più avanti, corrispondono alla zona dove appare il problema, dove il corpo deve fare sforzi per ristabilire l'equilibrio.

✓ *Intensificazione (Prakopa)*

Il blocco diventa totale, impermeabile. Se prima la circolazione energetica era difficoltosa, ora è del tutto impossibile. L'accumulazione è quindi sempre più imponente. Il corpo esaurisce le sue riserve cercando di riparare il problema, ma riesce comunque a mantenere un equilibrio superficiale. Non si avvertono sintomi forti o evidenti ad un occhio non allenato.

✓ *Diffusione (Prasra)*

L'accumulazione è tale che le difese del corpo sono sopraffatte. L'accumulazione non può più essere contenuta nella sua sede originale, e comincerà a diffondere le tossine in altri luoghi del corpo, o a bloccare il flusso di energia altrove. Si potrebbe fare un'analogia con la rete stradale. Se un incidente blocca il traffico su una strada, l'interruzione della circolazione si verificherà anche a monte, e gli/le automobilisti/e sceglieranno percorsi alternativi, che a loro volta si sovraccaricheranno. Le tossine invaderanno quindi altre aree del corpo, per poi indebolirle.

✓ ***Localizzazione (Sthana Samshraya)***

Un organo o un tessuto già debole sarà colpito più duramente e ne uscirà maggiormente danneggiato. Il corpo da solo non ce la fa più. I primi segni della malattia cominciano allora ad apparire, e i sintomi sono abbastanza generici: stanchezza, pallore, apatia, ecc.

✓ ***Manifestazione (Vyakti)***

I sintomi tipici della malattia appaiono in questa fase: è si riesce a capire di cosa si tratta perché il/la paziente può descrivere sensazioni, sintomi precisi.

✓ ***Comparsa della malattia (Bheda)***

I sintomi della malattia si manifestano pienamente, e possono essere di lunga durata o diventare cronici.

### ***Organizzazione delle cure***

Come si può intuire da quello fino ad ora detto, il trattamento *ayurvedico* richiede di prendere in considerazione molte cose per garantire uno stato di salute ottimale e costante. Quindi, per agire bene, per non dimenticare nulla, si segue un piano di trattamento che comprende 8 passaggi.

1. Test della costituzione *doshica*, cioè *Vikruti*. Per scoprire quale sia la costituzione del/della paziente, ciò avviene facendo compilare il test che si è proposto nel capitolo 2, in cui vengono fatte domande in cui si invita a parlare del suo stato del momento.

2. Test della costituzione *doshica* generale, il *Prakriti*, che permetterà di determinare l'equilibrio verso il quale l'operatrice/operatore deve tendere per aiutare la persona ad essere pienamente sana.

3. La persona sarà esaminata. Questo esame può includere, ad esempio, un'osservazione del polso, degli occhi, della lingua, ma anche un colloquio a voce, alla ricerca di eventuali cambiamenti recenti che possano aver alterato l'equilibrio della persona che richiede i trattamenti. Potrebbe trattarsi di cambiamenti nello stile di vita, nella dieta, disturbi emotivi, cambiamenti nelle relazioni...

4. Insieme alla persona, si cerca un modo per rimuovere lo squilibrio e poi si cerca di trovare soluzioni che siano appropriate e accettabili per lei.

5. si stabilisce un programma scritto, con consigli sullo stile di vita e la dieta, rispettando la natura profonda della persona (*Prakriti*), ma anche la sua età, il clima, la stagione... tutti fattori che possono influenzare i *dosha*.

6. Pianificazione di una disintossicazione del corpo.

7. si stabilisce un programma di rigenerazione, per rafforzare gli organi che sono stati danneggiati dallo squilibrio, allo scopo di migliorare l'immunità ed evitare così qualsiasi ricaduta.

8. Infine, viene scelta la cura giusta per la condizione specifica della persona.

L'Ayurveda con l'osservazione, va alla ricerca di segni di deterioramento della salute. Infatti, sono molti gli elementi che danno tali informazioni sul funzionamento del corpo. Per le persone esperte, il corpo è un libro aperto, e basta imparare il suo linguaggio per capirlo e aiutarlo a ritrovare la sua salute originale. Ciò che si prefissa l'Ayurveda in tal senso, è quello di rendere competente le figure che si accostano a quest'antica medicina.

### ***Osservazione delle urine e delle feci***

L'esame di questi due rifiuti del corpo, questi due Mala, è ciò che permette di determinare diverse cose. Per esempio, aiuterà l'operatore/operatrice a dedurre quali sono i disturbi dei dosha, ma anche a capire se la persona che ha

dinanzi presenta una condizione di malattia, e quale è la gravità di quest'ultima.

➤ ***Urina (Mutra)***

Cominciamo rivedendo in breve ciò di cui si è già parlato nel Capitolo 3. L'urina è la parte liquida dell'intestino crasso, dove avviene l'assimilazione, l'assorbimento e la selezione dei diversi nutrienti. Questo residuo liquido viene poi portato ai reni dove viene filtrato. I rifiuti residui vengono poi trasportati sotto forma di urina alla vescica. L'urina aiuta a spostare i rifiuti fuori dal corpo, evitando così che si accumulino internamente. In particolare, rimuove l'acqua, il sale e tutti i rifiuti azotati. Questo *Mala* (o rifiuto del corpo), è essenziale per il mantenimento del volume del sangue, dei normali livelli di elettroliti, e quindi di una buona pressione sanguigna e di un buon flusso sanguigno.

✓ ***osservazione del colore dell'urina***

questo test viene sviluppato con l'ausilio di In un contenitore pulito e trasparente, che viene usato solo a tale scopo, raccogliendo l'urina del mattino. Il suo interno viene osservato il colore, ciò serve a determinare quale *dosha* sta dominando la salute della persona in esame.

## ESAME DEL COLORE DELLE URINE

Vata		Vata in eccesso causa una quantità limitata di urina. Il colore è pallido, con delle sfumature sul bianco o sul blu.
Vata		Le urine possono essere un po' più scure a causa di una tendenza allo stress, all'ansia. I reni e le ghiandole surrenali sono coinvolti, causando la colorazione scura.
Vata/Pitta		In caso di febbre, l'urina avrà un colore un po' più sull'arancione. Se la febbre in questione è dovuta a Vata e Pitta, l'urina sarà particolarmente calda. Se la febbre è Vata, il colore sarà tendente al giallo zafferano.
Pitta		Le urine sono giallo scuro, possono avere delle sfumature si rosso. Sono calde, prodotte in abbondanza e con un odore pungente.
Pitta		Les urines peuvent ressembler à de l'eau de riz. Leur aspect est trouble, en cas d'indigestion notamment. Ce type d'urine peut s'accompagner de diarrhée.
Pitta/Kapha		Le urine possono assomigliare all'acqua di cottura del riso. Il loro aspetto è torbido. In caso di artrite reumatoide assumono un color crema.
Kapha		L'urina è bianca o giallastra. È prodotta in grande quantità, è spessa, torbida e ha tendenza ad assumere un aspetto di mousse.
Kapha/Vata		L'urina è bianca con delle bolle d'aria

### Grafico che mostra le caratteristiche del mala associato ai dosha.

Naturalmente, se la persona è al momento del test in perfetta salute, il colore delle sue urine dovrebbe riflettere la sua costituzione *doshica (Prakriti)*, così come determinata dal test. Altrimenti, il colore darà un'indicazione della natura dello squilibrio.

#### ✓ *determinare la gravità del disturbo*

Nello stesso campione di urina, si lasciano cadere una goccia di olio di sesamo per determinare la gravità del disturbo e verificare, una seconda volta, la sua natura.

Se la goccia si dissolve e si divide immediatamente, la malattia sarà rapidamente curata.

Tuttavia, se affonda e resta sospesa nel mezzo del campione di urina, la malattia sarà difficile da trattare.

Infine, se affonda sul fondo del campione, è probabile che il disturbo sia grave, ben consolidato, e sarà molto difficile da trattare.

✓ *la natura doshica del disturbo:*

Se la goccia, cadendo, produce delle onde sulla superficie dell'urina, il disturbo proviene dal *dosha Vata*.

Se si percepiscono vari riflessi o colori in queste onde, si sospetterà uno squilibrio *Pitta*.

Infine, se la goccia si rompe in tante piccole gocce sulla superficie, il disordine sarà di tipo *Kapha*.

***Feci (Purisha)***

Nell'Ayurveda questo Mala è un ottimo indicatore dello stato di salute. Oltre a manifestare una patologia provata, l'osservazione delle feci può fornire indizi preziosi sulla dieta della persona in esame e sul suo stile di vita. In effetti, la natura delle feci può essere influenzata da un'alimentazione inadeguata, da un viaggio (per esempio un lungo viaggio in aereo in un ambiente con aria condizionata), da troppo caffè, dalla stanchezza, da un eccesso di esercizio fisico, dal rimanere svegli fino a tardi la notte, dal trattenere le feci, da fattori emotivi, ecc.

Le feci inoltre si ritiene che possano mostrare la forza del proprio fuoco digestivo *Agni* che, come si è precedentemente visto, non dovrebbe essere né troppo forte né troppo debole per assicurare un'adeguata nutrizione del corpo e una buona immunità. Inoltre, lo stato delle feci, la loro forma, consistenza, odore, saranno influenzati dai cambiamenti nell'equilibrio dei *dosha*.

Soffermiamoci su questo aspetto in modo più dettagliato.

➤ **L'odore**

Il senso dell'olfatto può condurre in due direzioni. Le feci maleodoranti possono indicare un peggioramento del *dosha Pitta*, o un forte accumulo di tossine nel corpo.

➤ **Consistenza**

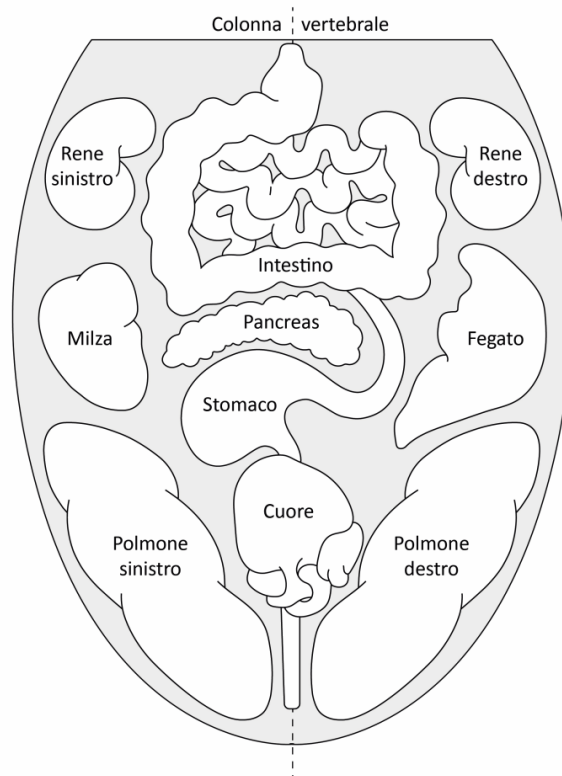
Un eccesso di *Vata* si manifesterà con delle feci frammentate ("escrementi di coniglio"), secche, dure, o al contrario completamente liquide. D'altra parte, feci troppo morbide, che tendono alla diarrea, senza essere completamente liquide, possono significare un aggravamento di *Pitta*. Questo fenomeno può, per esempio, verificarsi dopo un pasto molto piccante. Infine, feci "rare", cioè a transito lento, grasse, e che possono essere accompagnate da muco, possono indicare uno squilibrio legato a *Kapha*.

➤ **Il colore**

Idealmente, le feci sono di colore marrone. Le variazioni di colore possono indicare una variazione nell'equilibrio dei *dosha*. Tuttavia, per l'ayurveda, è importante assicurarsi che questo cambiamento di colore non sia dovuto a un'altra causa. Infatti, anche alcuni alimenti, medicinali o patologie possono cambiare il colore delle feci. Se questi fattori non sono la causa, allora le feci più scure possono indicare un eccesso di *Vata*. Se sono rosse, gialle o verdi, è probabilmente coinvolto *Pitta*. Infine, se sono pallide, si tratta certamente di un disturbo *Kapha*.

## *Esame della lingua*

La lingua indica il funzionamento di molti organi del corpo. Quindi, osservando attentamente la sua dimensione, forma, aspetto o colore, è possibile raccogliere indizi preziosi sulla condizione di salute.



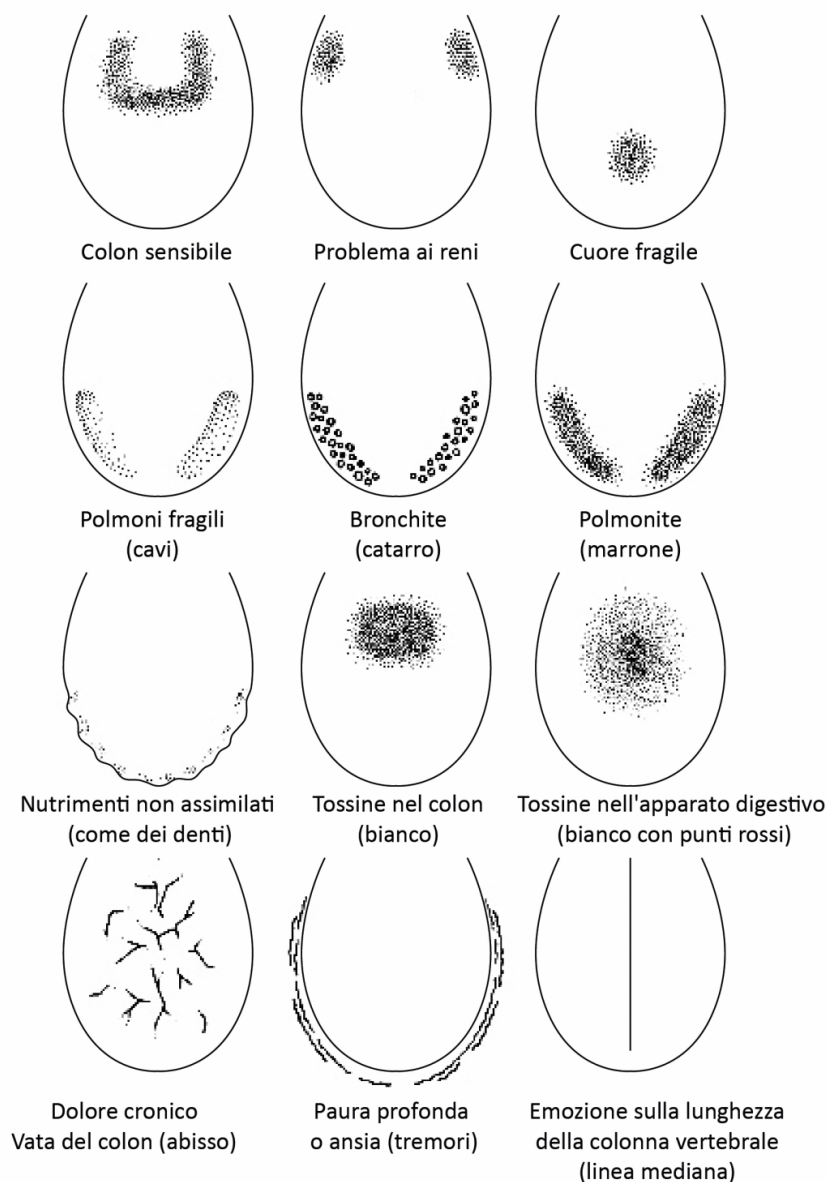
**Su questo diagramma si possono osservare le diverse aree della lingua e gli organi ad esse collegati.**

I lati della lingua, che qui non vediamo perché ci vorrebbe una vista laterale, sono legati al fenomeno della digestione, sia fisica (digestione del cibo) che psichica (digestione degli eventi).

Così, qualsiasi particolarità, anomalia, che appare in una zona o in un'altra della nostra lingua danno l'informazione di un cambiamento, di un disordine che riguarda uno o l'altro degli organi.

Inoltre anche l'osservazione del colore della lingua è utilizzata nell'Ayurveda e ciò può fornire importanti informazioni. Per esempio, se la lingua è pallida, si può sospettare l'anemia, se è blu, bisogna fare attenzione e controllare il funzionamento del cuore, se è gialla, il problema viene dal fegato. Inoltre, certi colori possono indicare uno squilibrio in un *dosha*.

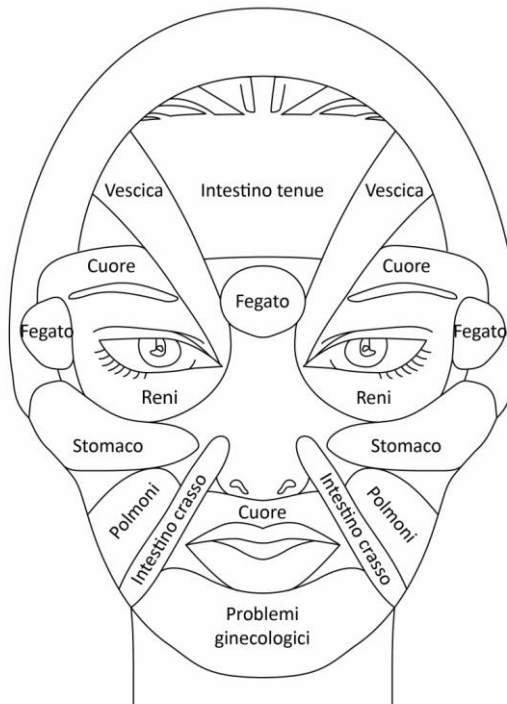
Per esempio, una lingua biancastra, con un accumulo di muco, informa di un disturbo *Kapha*. Se è piuttosto rossa o di una tonalità leggermente gialla/verde, si può sospettare uno squilibrio *Pitta*. Infine, se è scura, marrone o nera, il disturbo è nel *dosha Vata*.



### *Esame facciale*

La parte più espressiva del corpo è il proprio viso. Le personali emozioni possono essere lette da chi ci circonda e lasciano un segno. Ecco perché questa parte del corpo è chiamata anche "specchio dell'anima". I tratti del viso, le rughe, rivelano il personale stato d'animo.

Per esempio, le rughe orizzontali sulla nostra fronte sono il risultato di ansia e preoccupazione ripetute. Ma non è tutto: il viso è anche legato a diversi organi e quindi riflette il loro funzionamento.



Così, la famosa ruga del leone, quella linea verticale collocata tra le due sopracciglia, è il risultato di emozioni represses che disturbano il funzionamento del fegato. Un'area gonfia sotto gli occhi può indicare un disturbo renale.

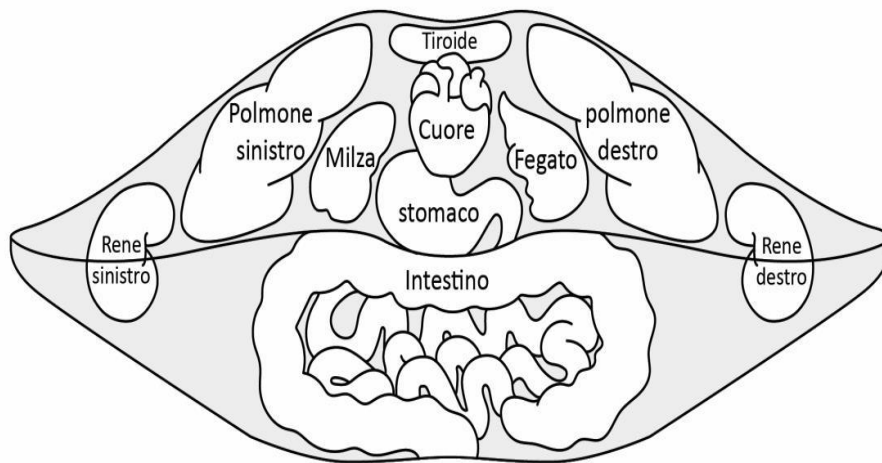
Così, osservando i punti del viso in cui si sviluppano brufoli, discromie, pruriti, gonfiori ecc., l'operatore/operatrice Ayurvedico/a scopre a quali organi prestare attenzione per rimanere in perfetta salute.

## *Esame delle labbra*

Le labbra sono una parte molto speciale nel corpo, con un ruolo multiplo: sede di sensazioni, organo di comunicazione... Sono molto irrigate, hanno una percezione molto fine e possono, inoltre, svelare molti segreti sul funzionamento interno. La loro dimensione, forma, contorno e colore devono vengono osservati attentamente.

Ad esempio le labbra secche e ruvide possono mostrare un carattere *Vata*, o uno squilibrio in questo *dosha*, nervosismo o paura momentanea. Sfoghi erpetici o brufoli infiammati ripetuti intorno alle labbra indicano un disturbo del *dosha Pitta*.

Il loro pallore può avvisare dell'anemia. Inoltre, anche le nostre labbra sono divise in zone, ognuna delle quali è collegata a uno degli organi. Anche in questo caso, le anomalie porteranno a indagare ulteriormente.



## *Unghie*

Come è possibile notare nei sotto capitoli che sono stati sviluppati, per l'Ayurveda è indispensabile durante una visita o un colloquio è importante l'osservazione curata. Anche nel caso delle unghie si dedica il tempo per osservare tutti i dettagli, la loro dimensione, la loro forma, il loro colore, se sono fragili, lisce, irregolari, morbide, lucide, opache... In questo modo si raccolgono informazioni preziose sui *dosha*.

Alcune di queste potrebbero essere ad esempio, unghie ruvide e fragili mostrano un *dosha Vata* predominante. Unghie rosa, lisce ed elastiche indicano un forte *dosha Pitta*. Infine, unghie grandi, spesse, lisce e forti sono il segno del *dosha Kapha*. Alcune caratteristiche particolari delle unghie possono informare sullo stato di salute generale. Un colore rosso, per esempio, riflette un eccesso di emoglobina. Un colore giallastro è il risultato di un disturbo del fegato. Un pallore insolito riflette l'anemia etc.

Allo stesso modo, le linee longitudinali sulle unghie possono riflettere un malassorbimento intestinale generalizzato: questo significa che gli scambi che avvengono nella parete intestinale non funzionano correttamente. Il corpo può essere carente di vari nutrienti e può avere difficoltà ad evacuare alcuni prodotti di scarto. Se queste linee sono trasversali, è possibile che il problema sia una cattiva alimentazione in termini di quantità o qualità. Queste linee trasversali possono anche essere un segno di una malattia cronica a lungo termine.

Inoltre, se le unghie sviluppano una forma leggermente concava, a cucchiaio, è bene controllare i livelli di ferro perché probabilmente si è di fronte a una carenza. Inoltre, le macchie bianche sulle unghie sono spesso un segno di livelli inadeguati di calcio o zinco. Come tutte le parti del corpo che abbiamo visto prima, le unghie sono la proiezione di diversi organi interni.

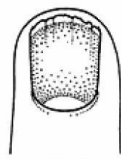
Il pollice, per esempio, riflette il cervello e il cranio, l'indice, i polmoni, il dito medio, l'intestino tenue, l'anulare, i reni, e il mignolo, il cuore.

Se vengono notate macchie bianche sull'anulare, c'è la possibilità di un deposito di calcio nei reni. Se le stesse macchie si notano sull'unghia del dito medio, possono essere il segno di uno scarso assorbimento di calcio nell'intestino. E così via.

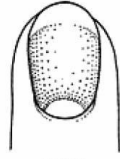
✓ *Colorazione generale*

se l'unghia è pallida, la persona può avere l'anemia. D'altra parte, se le unghie sono gialle, significa che il fegato è indebolito. Se sono blu, è l'ossigenazione del sangue che ci preoccupa e quindi il funzionamento dei polmoni e del cuore. Infine, se la sola lunula è blu, il fegato è disturbato; se è rossa, c'è un problema cardiaco importante.

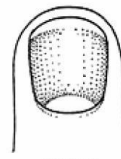
## DIAGNOSTICA DELLE UNGHIA



**VATA**  
che si spezzano

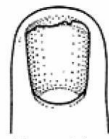


**PITTA**  
lisce, rosate e flessibili



**KAPHA**  
spesse, forti, brillanti

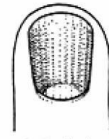
**Colorazione generale:** se l'unghia è pallida, la persona può avere l'anemia. D'altra parte, se le unghie sono gialle, significa che il fegato è indebolito. Se sono blu, è l'ossigenazione del sangue che ci preoccupa e quindi il funzionamento dei polmoni e del cuore. Infine, se la sola lunula è blu, il fegato è disturbato; se è rossa, c'è un problema cardiaco importante.



**Mangiarsi le unghie:**  
disturbo Vata che mostra nervosismo



**Superficie a strati:** malnutrizione dovuta a un disturbo del fuoco digestivo Agni



**Strie longitudinali:**  
disturbo di Vata che causa il malassorbimento dei nutrienti



**Unghie concave o "protuberanze":**  
prana indebolito che causa debolezza dei polmoni e del cuore



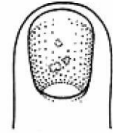
**Unghie uncinatè:**  
disturbo di Kapha che causa tosse cronica



**Strie trasversali:** febbre cronica o malattia a lungo termine



**Spessore sulla punta dell'unghia:**  
disturbo di Kapha che causa un'infezione cronica dei polmoni



**Macchie bianche:**  
deficit in zinco o in calcio

## *Esame degli occhi*

Nel Capitolo 2, si è fatta un'introduzione sulle caratteristiche fisiche dei diversi *dosha*. E gli occhi fanno parte dei criteri che permettono di determinare la dominanza di uno o dell'altro *dosha* in una persona.

Le personalità *Vata*, per esempio, hanno spesso occhi piccoli e cadenti. Spesso producono poche lacrime e sono quindi soggetti a spiacevole secchezza. Le ciglia sono sottili, secche e rade. Il bianco dell'occhio è un po' torbido e l'iride è scura, con tinte grigie, marroni o nere.

Gli occhi a dominanza *Pitta* sono di dimensioni moderate, luminosi e sensibili alla luce. Le ciglia sono belle, ma più folte che per *Vata*. L'iride assume sfumature rosse, persino gialle, dorate.

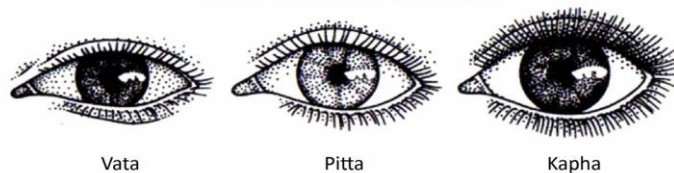
Le persone *Kapha* hanno occhi grandi e belli, molto espressivi e luminosi, con occhi bianchissimi e un'iride chiara, come se fosse coperta da un leggero velo bianco. Le loro ciglia sono lunghe e molto folte.

Così, osservando gli occhi di una persona, si è in grado di confermare il suo tipo di personalità, o di notare uno squilibrio nell'armonia dei *tre dosha*. Per esempio, se il test *Prakriti* (costituzione *doshica* generale) indica chiaramente una costituzione *Pitta*, e gli occhi in esame sono molto secchi al momento, si può sospettare uno squilibrio *Vata*.

Così come in osservazioni più dettagliate, l'operatrice/operatore può notare, per esempio, movimenti rapidi e vivaci con frequenti battiti di ciglia. Questo fenomeno segnala un disturbo *Vata* che comporta ansia, nervosismo e paura.

Occhi allargati e rotondi, d'altra parte, dovrebbero mettere in guardia da un probabile disordine della tiroide. La congiuntivite pallida è un segno di anemia .

### DIAGNOSTICA DEGLI OCCHI NELL'AYURVEDA



## *Polso radiale*

Come vedremo, il polso è un potente strumento di indagine. Dà informazioni sul *dosha* dominante o squilibrato, e anche sul funzionamento di certi organi. È un eccellente indicatore di salute, ma come tutti i test ha bisogno di studio e molta pratica per imparare a rilevare le sottili variazioni ed essere in grado di interpretarle.

- *Come viene attuato il polso radiale?*

Nell'Ayurveda per tale test viene preso il polso al livello del lato dell'osso del radio, e quindi del pollice. Per essere sicuri di non sentire il proprio polso, attraverso i potenti vasi che irrigano il pollice, coloro che svolgeranno il test useranno solo le prime tre dita lunghe, cioè indice, medio e anulare. Inoltre, si prende il polso di un paziente, sul lato destro e sinistro.

Infatti, il polso può variare da una parte all'altra, ma soprattutto dà informazioni su diversi organi. Quindi, per raccogliere più informazioni possibili e non trascurare nessuna anomalia, occorre prenderlo sempre da entrambi i lati.

La persona che richiede la visita sarà seduta, rilassata, con il braccio leggermente piegato, il palmo rivolto in alto e il polso morbido, appoggiato nella mano della persona esperta in Ayurveda. Una delle sue mani sostiene il polso, e le prime tre dita della seconda mano sono sul lato radiale del polso. Una volta trovato il polso, si mette in ascolto mentre le dita sono strette intorno allo stesso, con le dita sciolte osserva i cambiamenti del polso. In effetti ciò è perché, c'è un polso superficiale e un polso profondo, e questi si comportano spesso in modo diverso, come vedremo.

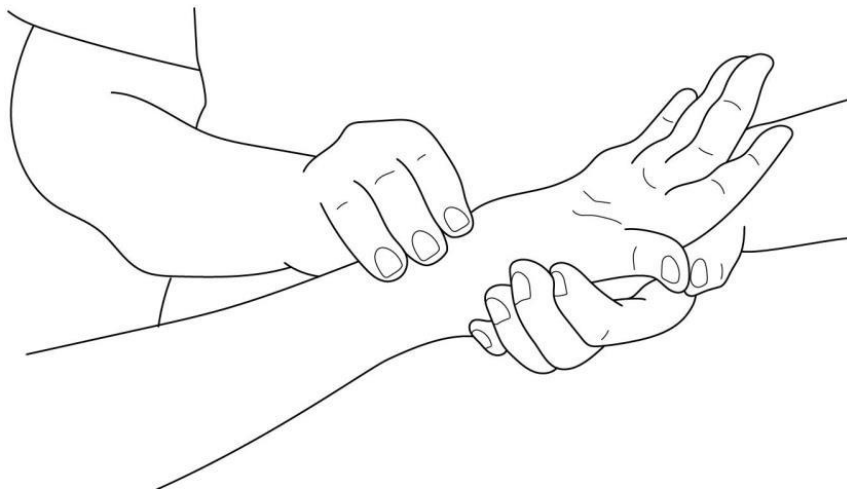
È importante che il polso venga testato in un momento in cui non è influenzato da qualcosa che può averlo alterato, come l'esercizio fisico, il bagno, il mangiare, un massaggio, un rapporto sessuale, le emozioni forti, ecc.

- *I diversi tipi di polso*

Esistono tre tipi principali di polso. Si possono sentire pulsazioni veloci, ravvicinate e irregolari, avvertite sul dito indice. Si tratta del polso *Vata*. Nell'*Ayurveda*, il suo movimento è paragonato a quello di un serpente, veloce e rotante.

Oppure, si possono sentire pulsazioni brevi, forti, regolari e calde nel dito medio. Si tratta del polso *Pitta*. Nell'*Ayurveda*, questo polso è paragonato al salto delle rane.

Infine, si può trovare un polso piuttosto lento, regolare, più diffuso, più morbido dei due precedenti. In questo caso si tratta del polso *Kapha*, avvertito nell'anulare, e paragonato ai movimenti di un cigno, liscio, lento e regolare.



- *Interpretazione del polso*

Il polso ci parla dei *dosha*, le tre energie vitali. Il punto in cui viene sentito il polso è collegato a diversi organi. Così, il dito e il punto in cui si ascolta il polso permetteranno di dedurre quale sia il *dosha* aggravato, e quali organi siano interessati da questo aggravamento.

Così, preso il polso destro, a livello del dito indice, dove il polso è legato al *dosha Vata*, si può controllare il funzionamento del colon a livello del polso superficiale, cioè quando le dita sono poste sul polso dell'esaminato senza che venga applicata pressione. A livello del polso profondo, cioè il polso che si sente quando le dita

esercitano una forte pressione, si ottengono informazioni sul funzionamento dei polmoni.

Così, eventuali forti pulsazioni avvertite nel dito indice, nel polso superficiale, sul lato destro, permetteranno il sospetto di un aggravamento del *dosha Vata* nell'intestino crasso. Un polso profondo e forte indicherà invece una probabile congestione polmonare.

A livello del dito medio, il quale si percepisce il polso *Pitta*, si osservano invece il funzionamento della cistifellea prendendo il polso superficiale, e del fegato prendendo il polso profondo. Il dito anulare, che percepisce il polso *Kapha*, darà infine informazioni sul funzionamento del pericardio attraverso il polso superficiale, e sull'armonia, l'equilibrio generale tra i tre *dosha* attraverso il polso profondo.

Invece per quanto riguarda il polso sinistro, l'indice dà informazioni sull'intestino tenue attraverso il polso superficiale, e sul cuore attraverso il polso profondo. Il dito medio, grazie al polso superficiale, informa sul funzionamento dello stomaco, e grazie al polso profondo, su quello della milza.

Per quanto riguarda l' anulare, il polso superficiale aiuta a controllare lo stato della vescica. Il polso profondo, quello dei reni. Per maggiore chiarezza, riassumo il tutto in una tabella:

	Polso destro	Polso sinistro
Indice-Vata	Sup: colon Pro: polmoni	Intestino tenue Cuore
Medio-Pitta	Sup: cistifellea Pro: fegato	Stomaco Milza
Anulare-Kapha	Sup: pericardio Pro: armonia tridoshica	Vescica Reni

### *Analisi dei\ delle pazienti*

Quello che andremo a vedere adesso è ciò che può essere un'analisi su persone già precedentemente prese in esame. Di norma l'operatore\operatrice prima dell'incontro effettivo tira fuori le cartelle "cliniche" dei pazienti, per aggiungere i fogli di osservazione fisica di cui abbiamo parlato in questo capitolo. Ciò permette all'operatore\operatrice di cogliere l'occasione per rivedere i risultati ottenuti nel test di costituzione generale Prakriti, e puntuale Vikriti. Tenendo in considerazione questi aspetti, e tutto ciò che abbiamo appena trattato. Ciò ha lo scopo di entrare in sintonia\connessione con la persona che riceverà l'analisi, in quanto per l'Ayurveda il tempo è maestro e non fa parte del mondo Ayurvedico. L'approccio moderno della medicina in cui i pazienti sono un unico corpo, cioè la malattia. Al contrario per l'Ayurveda non esiste la pluralità ma l'individualità su cui ci si deve dedicare il dovuto tempo che permette di scoprirne e far emergere la specificità della singola persona.

Poi, in presenza del paziente, nello studio che dev'essere un ambiente tranquillo e indisturbato, si prende in esame il polso, e viene osservato attentamente il suo viso, gli occhi, la lingua, le unghie, ecc. Spiegando qualsiasi cosa particolare che viene notato, viene chiesto alla persona se si tratta di caratteristiche "abituale" o se sono sconosciute o recenti.

È interessante questo approccio con l'altra persona in cui qualcosa che sembra indicare uno squilibrio o un'anomalia, da vita ad un rapporto diretto su cui si basa l'esame\intervista. Durante questo colloquio, viene esaminato lo stato emotivo della persona, gli ultimi cambiamenti nella sua vita, il lavoro, le relazioni, il cibo, se ha vissuto un lutto, ecc. è attraverso le risposte viene visto se tutto ciò a cui la persona risponde è potuto essere causa di sbilanciamento dell'armonia dei tre dosha.

In accordo con la persona, si cerca una soluzione per migliorare la situazione. Un approccio aperto all'ascolto empatico, che attraverso collegamenti tra corpo, mente e anima, si attua l'osservazione. Un cammino in cui operatore\operatrice e paziente camminano insieme. Difatti l'intervista viene condotta nel modo più

naturale possibile, in quanto non è un interrogatorio e l'operatore\operatrice attraverso la presenza si mette nelle condizioni di notare se la discussione devia un po' rispetto al previsto, ma ciò viene osservato in quanto ciò viene visto come un possibile buon modo per scoprire il lato emotivo della persona e ciò che lo\la infastidisce maggiormente, altro indice utilizzato per poterle poi offrire una cura adeguata in equilibrio tra lo stato fisico e quello emozionale. L'operatore\operatrice spesso si concentra sulla costruzione di un buon rapporto e di fiducia, lasciando la parte della compilazione delle cartelle per un momento successivo.

### *Cartelle nell'ayurveda*

Le cartelle nell'ayurveda rappresentano uno storico che permette all'operatore\operatrice di osservare l'evolversi della cura così come la reazione della persona nei vari cambiamenti e momenti della vita. La loro struttura è solitamente è come segue:

#### **URINA**

Colore:

Dosha Dominante:

**Test Con Olio Di Sesamo**

Difficolta' Trattamento E Reazione	Dosha Coinvolto
Facile: Goccia Che Si Scioglie In Superficie	Vata: Formazione Di Increspature Quando La Goccia Cade
Difficile: Goccia Che Affonda E Rimane Sospesa, Al Centro Del Campione	Pitta: Comparsa Di Riflessi, Di Un Colore, In Seguito Alla Caduta Della Goccia
Molto Difficile: Goccia Che Affonda Sul Fondo	Kapha: Dispersione Della Goccia

**Feci**

Odore:

- Intenso
- Norma

Colore :

- Marrone
- Pallido
- Nero O Molto Scuro
- Rossastro, Verdastro O Giallastro

Consistenza:

- A Pezzi, Secca, Dura O Completamente Liquida
- Morbida, Simile Alla Diarrea
- Oleosa, Possibilmente Con Muco
- Nella Norma, Di Forma Allungato

	LINGUA	UNGHIE	VISO	LABBRA
Aspetto generale				
Peculiarità				
Area incerta e organo correlato				
Ipotesi				

## OCCHI

Aspetto generale	Segni incerti	Dosdha dominante

## ESAME DEL POLSO

Primo ascolto

Dita in cui si sente il polso:

--

**Tipo di polso sentito:**

--

### *Approfondimento*

<i>Polso destro</i>	<i>Polso superficiale</i>	<i>Polso profondo</i>
<i>Indice</i>		

<i>Medio</i>		
<i>anulare</i>		

<i>Polso sinistro</i>	<i>Polso superficiale</i>	<i>Polso profondo</i>
<i>Indice</i>		
<i>Medio</i>		
<i>Anulare</i>		

*Profilo della salute:Attuale trattamento medico*

--

***Operazioni chirurgiche e date :***

--

***Incidenti, lesioni, ecc. date, condizioni e luoghi:***

--

***Allergie, salute generale e osservazioni:***

--

***Consumo giornaliero di acqua (in litri o bicchieri):***

--

*Consumo giornaliero di tè e caffè (in tazze) :*

*Consumo di vino e alcol (in bicchieri a settimana) :*

*È un fumatore?*

*No*

*Sì*

*quante sigarette al giorno?*

*Dieta/abitudini alimentari:*

*Energia in generale:*

***Sonno e ritmo\orario di veglia e sonno:***

--

***Tempo trascorso quotidianamente davanti agli schermi elettronici, espresso in ore (computer, tablet, smartphone, TV, ecc.):***

--

***Attività sportiva (quale tipo e per quanto tempo alla settimana):***

--

***Attività di rilassamento (quale tipo e per quanto tempo alla settimana):***

--

*postura fisica (eretta, curva, ecc.):*

*Cosa pensa di dover cambiare per sentirsi meglio?*

*Informazioni necessarie per le donne*

*È incinta?*

*No*

*Sì*

*quante settimane?*

*Ha problemi mestruali?*

*No*

*Sì*

*quali? (Dolore, sindrome premestruale, irregolarità, ecc.)*

*Stato psico-emotivo generale :*


*descrizione vita familiare. Prole? famiglia allargata? Quanto vanno d'accordo i membri? Etc.)*

*Più specificamente, qual è il rapporto con la madre? E con il padre?*

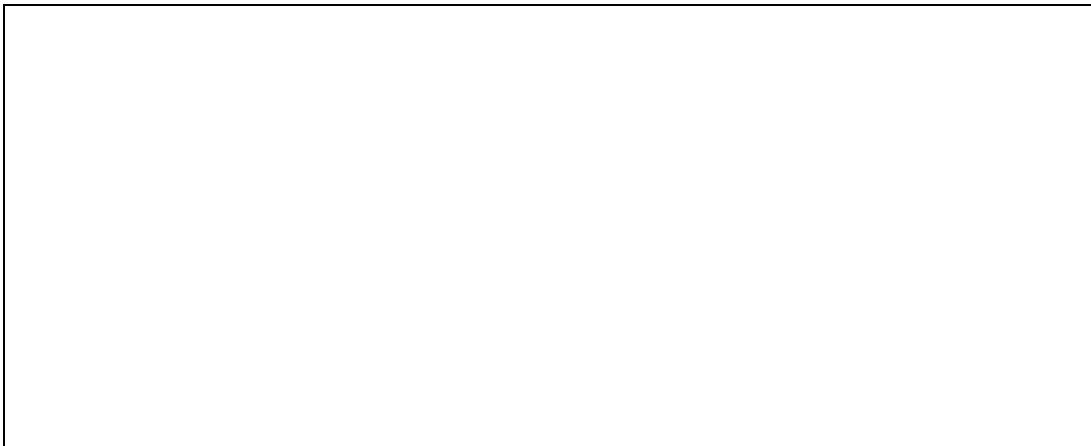
*Descrizione relazione. Relazione sentimentale (comprensione, attività comuni, sessualità, soddisfazione generale)?*

*Descrizione ambito lavorativo. (soddisfazione, motivazione, intesa con i*

*colleghi e le colleghe, desiderio, progetti, ecc.)*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten notes or answers.

*Descrizione vita sciale.*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten notes or answers.

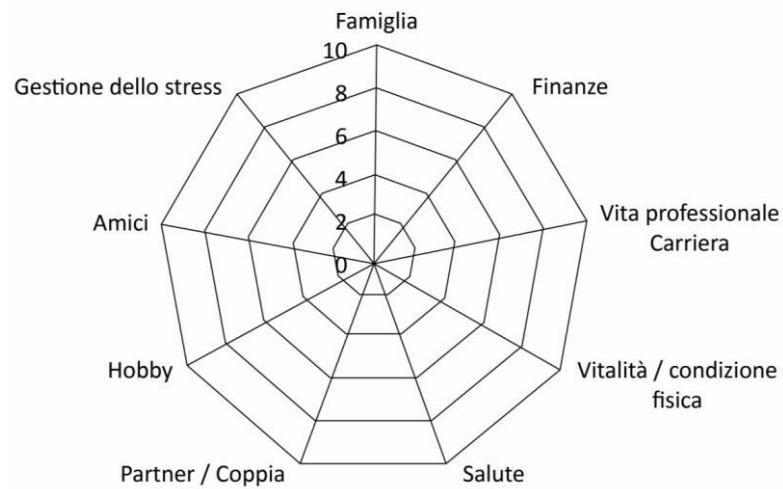
*Appagamento e senso di equilibrio tra vita familiare, tempo libero e lavoro?*

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten notes or answers.

***Desiderio di cambiamenti? E se fosse possibile, quali?***

***emozioni difficili ricorrenti, e quando (stress, dolore, rabbia, paura, ecc.)?***

***Bilancio di soddisfazione :***



**Questo diagramma è un esempio di quello utilizzato in Ayurveda cui si chiede, solitamente, al\alla paziente di barrare su di esso con un pennarello colorato la linea che meglio riflette il suo livello di soddisfazione: 0 è la totale insoddisfazione e 10 è la piena soddisfazione, l'ideale raggiunto. Si data lo schema, in quanto è solito richiedere alla persona di rifarlo alla fine del trattamento Ayurvedico.**

## CAPITOLO VII

### LA CURA DETOX PANCHAKARMA

#### Presentazione della cura

Come si è potuto vedere nel capitolo precedente, la guarigione ayurvedica è molto codificata, organizzata, e nell'Ayurveda e nelle varie scuole di pensiero è comune idea che dev'è rispettare determinate regole e passaggi per essere efficace la cura e/o i trattamenti. I passaggi sono grossomodo otto, , il sesto dei quali è probabilmente il più importante, e anche il più conosciuto in Ayurveda: la cura di disintossicazione, tradizionalmente chiamata cura Panchakarma.

Panchakarma è una parola sanscrita composta da

Pancha = cinque, e Karma = azione.

In questo caso, Karma significa "azione profonda e potente per pulire il corpo dalle impurità". In effetti, questo trattamento di disintossicazione utilizza cinque funzioni di eliminazione naturale per pulire il corpo dalle tossine accumulate.

In cui si va a liberare delle tossine dovute a uno squilibrio dei dosha, e dei residui metabolici dovuti a una cattiva eliminazione dei rifiuti dal corpo attraverso i tre Mala (urina, feci e sudore). Una procedura utile a liberare il corpo anche dell'accumulo di rifiuti, causato da un fuoco digestivo debole, che porta ad un accumulo di Ama (o tossine).

Prima della cura di rigenerazione viene praticata una cura disintossicante poiché si ritiene che la prima potrebbe non essere efficace se gli Srota (o canali energetici del corpo) non sono ben purificati e i Mala ben eliminati.

Alla fine di questa cura disintossicante, il corpo sarà purificato, i canali fisici ed energetici saranno puliti e quindi fluidi. Le energie circoleranno facilmente, senza alcun blocco. Potremmo pensare all'immagine di un camino, con il fuoco che

rappresenta lo stato di salute, il camino che rappresenta i canali del corpo e la fuliggine che rappresenta le tossine.

Se si lasciasse che la fuliggine si accumuli nel camino, questo si intaserebbe sempre di più, l'aria circolerebbe sempre meno bene e il fuoco diventerebbe sempre più debole. E così come a tale scopo verrebbe il\la spazzacamino a pulire tutto, e solo dopo la sua azione il fuoco ritornerebbe ad essere al meglio, la stessa cosa avviene nel caso dell'Ayurveda, dove l'operatore\operatrice svolge lo stesso ruolo ma dove il camino è il corpo e il fuoco la digestione. Il Panchakarma pulisce in profondità, con il risultato di un'energia rinnovata, una carnagione fresca ed emozioni appagate!

Per riassumere, gli obiettivi della cura Panchakarma sono i seguenti:

- ✓ Promuovere uno stato di salute ottimale, in combinazione con un'alimentazione adatta alla natura della persona e al suo ambiente;
- ✓ Preparare il corpo per la cura di rigenerazione che seguirà;
- ✓ Migliorare lo stato di salute, eliminando i prodotti di scarto del corpo (Mala) e ripristinando un buon equilibrio tra i dosha;
- ✓ Prevenire l'insorgenza della malattia.

Ma esistono controindicazioni a un trattamento Panchakarma?

Chiaramente, sì. Questo trattamento, soprattutto se fatto per la prima volta, "sciocca" l'organismo. Difatti è sempre sconsigliato, dal\dalla operatore\operatrice competente, in caso di malattia cronica o infiammazione in fase acuta, per le persone in stato di debolezza e per le donne incinte. Per queste condizioni, si possono offrire altri trattamenti ayurvedici, di cui argomentiamo nei prossimi capitoli.

La cura Panchakarma è generalmente benefica per tutte le malattie croniche del corpo e della mente (, tranne per la fase acuta come appena detto , ma è molto utilizzata nei casi di superlavoro dell'organismo e\o della mente e come misura preventiva. Inoltre, questa cura è particolarmente indicata in tutti i periodi di cambiamento: rottura, matrimonio, trasloco, riqualificazione, lutto, ecc.

Come viene assicurata la buona riuscita di un trattamento Panchakarma?

Questa cura di disintossicazione può essere molto impegnativa a causa delle implicazioni fisiche ed emotive. È quindi necessario, per l'operatore\operatrice assicurarsi che sia il più coerente possibile con la vita della persona da trattare. Una nota importante per l'Ayurveda è che sia imperativo che il programma sia fatto in un momento in cui la persona può prendersi del tempo libero. In quanto tale pratica richiederebbe un lasso di tempo di 21 giorni. Ma se questo non è fattibile, potrebbe essere leggermente abbreviata, con una durata di almeno 7 giorni.

È importante su questa pratica di depurazione mettere in evidenza che deve anche tener conto delle sensazioni e dei limiti di ogni singola persona. Come si vedrà più avanti, questa cura richiede un'epurazione con mezzi diversi, quindi sarà necessario che l'operatore\operatrice insieme alla persona valutare se possono esserci certi blocchi per questa o quella azione, e se ne tiene conto.

Non importa quanto sia perfetta la preparazione alla cura Panchakarma, in quanto se la persona si rifiuta di seguirla, si ritiene improbabile che sia risolutiva. È importante che l'operatore\operatrice spieghi quindi, perché queste azioni sono importanti, e cosa fare al loro posto se la persona non si sente in grado di eseguirle. Naturalmente, bisogna anche fare attenzione a scegliere questo trattamento secondo i dosha della persona, la stagione dell'anno e il contesto in cui la persona si trova, così come per ogni pratica all'interno del vasto mondo dell'Ayurveda.

Il corpo, la mente sono sacre quanto l'anima per l'Ayurveda difatti il piano fisico ed emozionale della persona dovranno essere accuratamente preparate. Inoltre, alla fine della cura Panchakarma, si di norma si attua un appropriato protocollo di uscita e che darà inizio ad una cura di rigenerazione. Se questi due passaggi non vengono eseguiti correttamente, il rischio è che la cura si riveli alla fine dannosa.

Quando si programma un trattamento di disintossicazione Panchakarma?

Com'è intuibile l'Ayurveda punta tutto sul mantenimento di uno stato di buona salute generale. Pertanto, non prevede nelle sue tecniche la possibilità che la

persona si ammali per curare se stessi. Ecco perché la cura Panchakarma si ritiene che dovrebbe diventare una parte regolare della vita, con una o due cicli di cure all'anno. Il momento migliore per farlo in Occidente sarebbe durante il passaggio dall'estate all'autunno e dall'inverno alla primavera. Momenti in cui è anche per la medicina allopatrica comporta importante sbalzo climatico in cui serve una preparazione mentale e fisica a questi cambiamenti di stagione. Antichi saggi, luminari, mistici che hanno dato grande rilievo a quello che in occidente sono i momenti di passaggio tra un equinozio e un solstizio.

Affinché la cura Panchakarma funzioni, ci sono alcuni punti da rispettare:

Per quanto possibile, è consigliato nell'Ayurveda di seguire una dieta vegetariana, cioè niente carne o pesce, per almeno una settimana prima dell'inizio della cura, poi per tutta la durata della cura, e ancora per una settimana dopo la fine. Ciò perché una dieta vegetariana permette all'apparato digerente di riposare.

Durante lo stesso periodo, nel programma viene detto che il fumo, l'alcol e il caffè devono essere banditi. Allo stesso modo i cibi fermentati come yogurt, formaggio, tofu, salsa di soia, pane, ecc

Mentre gli alimenti come i dolci, i cibi fritti, i frutti di mare e i latticini vengono ridotti. ma sono concesse in piccole quantità il sale, i cibi piccanti (niente aglio o peperoncino) e i cibi acidi. Infine, viene osservata l'attenzione ad evitare grandi variazioni di temperatura (acqua fredda con un pasto caldo, verdure crude con il tè, ecc.).

### *Intenzioni prima della cura Panchakarma*

L'Ayurveda sostiene che l'intenzione è ciò che da un'altissima percentuale di riuscita, infatti a tale scopo viene compilato un test utile per la persona in cura. Un esempio del test compilato potrebbe essere come questo:

Nome:

xxx
-----

Cognome:

xxx
-----

Cura di x\_\_\_ giorni.

Data della cura: x\_\_x\_/\_x\_x\_/\_\_xxxx\_\_\_\_\_

La mia condizione fisica prima della cura (eventuali dolori, appetito, grado di stanchezza, eventuali problemi di pelle...):

In generale mi sento stanco, dormo male e ho sempre fame. Il mio appetito si dirige verso i cibi malsani, mi sento regolarmente gonfio e tendo ad essere stitico. Ho sempre più brufoli.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Il mio stato psicologico prima del trattamento (livello di stress, emozioni predominanti, presenza o assenza di desideri, obiettivi, ecc.):

Mi sento abbastanza stressato, senza troppi obiettivi o piani. Sono regolarmente triste e irritabile.

I miei obiettivi fisici:

Vorrei avere più energia e un sonno ristoratore. Inoltre, vorrei che la mia digestione migliorasse, che il mio appetito si dirigesse verso cibi più sani, e vorrei avere meno voglie. Infine, vorrei osservare effetti reali sulla mia carnagione e sulla qualità della mia pelle.

I miei obiettivi emotivi:

Vorrei essere di umore più stabile, ritrovare i miei desideri e obiettivi, essere motivato. Per sentirmi più "vivo".

Le mie azioni e i miei impegni nel corso della cura per raggiungere questi obiettivi:

Mi impegno a seguire i trattamenti e la dieta consigliati. A questo aggiungo che ogni mattina mi prenderò del tempo per leggere questi obiettivi e visualizzare il loro raggiungimento con la maggior precisione possibile. Inoltre, mi impegno ad andare a letto ogni sera alle 22 al più tardi, e a meditare ogni giorno per almeno 10 minuti.

Firma

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Questo viene generalmente passato alla persona che inizia i trattamenti così che possa essere d'aiuto a concentrarsi sui suoi obiettivi, nonché a prendere coscienza di se autonomamente.

una copia di questo test viene lasciato alla persona che inizia il trattamento insieme ad un foglio di follow-up da compilare a fine giornata per tutto il ciclo di depurazione. Questa semplice azione per l'ayurveda è tenuta in alta considerazione e permette alla persona di essere parte attiva del trattamento a 360°.

Un foglio di controllo potrebbe essere come quello dell'esempio che segue.

Trattamento(i) effettuato(i) in questo giorno:

Sensazione fisica del giorno (sensazione di stanchezza, dolore, sensazione di leggerezza, calore...):

Sensazione emotiva del giorno (emozione predominante, ricordi o pensieri principali durante il giorno):

3 piccoli piaceri della giornata:

Come parte dello stesso processo, alla persona verrà chiesto di compilare ogni sera una copia del secondo documento per fare un bilancio delle sue sensazioni fisiche ed emotive.

### ***I 5 processi utilizzati nella disintossicazione***

Quello che vedremo adesso sono i 5 modi di purificare il corpo. Tuttavia, si ritiene che sia importante avere una visione globale di questi trattamenti e per ovvie ragioni di sicurezza, si raccomanda sempre di non ricorrere alla quinta procedura, se non prima di anni di pratica per essere eseguita correttamente.

Nella cura che viene scelta, non tutti i trattamenti vengono eseguiti: secondo le scelte della persona, la stagione, lo squilibrio osservati, possono esserne praticati anche solo due o tre. Ecco i 5 processi ayurvedici di disintossicazione:

➤ Vomito: Vamana

Questo trattamento è utilizzato in caso di congestione dei polmoni a causa di un eccesso di muco nel corpo. Questo eccesso causa uno squilibrio del dosha Kapha, quindi il trattamento è raccomandato per riequilibrarlo. Altre indicazioni per questo trattamento sono: raffreddore, tosse, asma, nausea, inappetenza, anemia, disturbi della pelle, diabete, angina ricorrente, indigestione e sinusite cronica. Le controindicazioni a questo trattamento sono: malattie cardiache, magrezza,

obesità, debolezza generale. È anche sconsigliato durante le mestruazioni, la gravidanza, ma anche per i bambini e gli anziani.

➤ La purga: Virechana

si utilizza per purificare l'intestino eliminando le feci. Questa purga è basata su lassativi e serve a bilanciare il dosha Pitta. Si ritiene che Virechana pulisca le ghiandole sudoripare, l'intestino tenue, il colon, i reni, lo stomaco, il fegato e la milza. Le indicazioni per questo trattamento sono: disturbi della pelle, emorroidi, vermi, gotta, problemi gastrointestinali, costipazione, sindrome del colon irritabile. Per quanto riguarda le controindicazioni, questo trattamento non è raccomandato per le persone con debolezza generale, febbre, diarrea, indigestione, colite, bambini o anziani. Inoltre, non dovrebbe mai essere eseguito dopo il vomito Vamana o il clistere rettale Basti.

➤ Clistere rettale: Basti

Tradizionalmente, si tratta del trattamento più importante della cura! Infatti, si dice che, da solo, costituisca il 50% del trattamento! Le tossine nel tratto gastrointestinale vengono eliminate per mezzo di un clistere rettale. Questo trattamento è particolarmente adatto ai disturbi Vata. Si usano due tipi di clisteri: o l'olio con proprietà tonificanti o decotti detergenti e purificanti. Questi due tipi di clisteri sono usati insieme nello stesso trattamento. Le indicazioni per questo trattamento sono: stitichezza, raffreddore, disturbi sessuali, calcoli renali, vomito, mal di schiena, dolore al collo, acidità di stomaco, reumatismi e gotta. Questo trattamento è controindicato in caso di indigestione cronica, sanguinamento rettale, tosse, difficoltà respiratorie, diarrea, diabete, anemia grave, per gli anziani e i bambini sotto i 7 anni.

➤ Irrigazione nasale: Nasya

Lo scopo è quello di purificare il naso e la testa. L'irrigazione nasale sarà particolarmente efficace nel trattamento di uno squilibrio Kapha. È quindi utilizzato soprattutto in caso di problemi che riguardano le orecchie, gli occhi, il naso e la gola, come emicrania, sinusite, raffreddori cronici, secchezza nasale, congestione del naso, raucedine e bronchite. Non deve essere usato durante le mestruazioni, la gravidanza, dopo aver fatto il bagno, mangiato, avuto rapporti sessuali o bevuto alcolici.

➤ Salasso: Raktamoksha

Questo trattamento viene eseguita solo da un\a dottore\dottoressa qualificato\.

Si usa in caso di disturbi cutanei ricorrenti, prurito cronico, gotta o fegato o milza ingrossati. Tuttavia, non è raccomandato per i bambini e gli anziani, o in caso di anemia ed edema.

L'idea di questo trattamento è quello di liberare la tensione creata dalle tossine nel sangue, e quindi rafforzare il sistema immunitario. L'applicazione di questo trattamento è chiaramente sconsigliata, ma è anche vero che ci sono altri modi per purificare il sangue. Per esempio, viene consigliato alla persona di non mangiare zucchero, sale, latticini o prodotti acidi. Inoltre, è suggerito di bere il tè di radice di bardana la sera all'ora di andare a letto. Per farlo, viene semplicemente fatto mescolare un cucchiaino di polvere di radice di bardana in una tazza di acqua calda.

## *Svolgimento pratico della cura Panchakarma*

Cosa importante nell'Ayurveda è che vengano rispettate tre fasi:, esse sono:

- ✓ pre-cura
- ✓ cura
- ✓ post-cura

rispettando una certa distanza tra i trattamenti. In primo luogo, presenterò la procedura pratica per ciascuno dei trattamenti che compongono la cura Panchakarma. Poi, mostrerò la pianificazione di una cura. modelli di cure che vengono applicate come da protocollo o modificate, a seconda della persona che riceverà i trattamenti.

### ➤ Pre-cura: Poorva karma

Per migliorare l'effetto del trattamento di disintossicazione Panchakarma, viene preparato il corpo in modo tale da dirigere le tossine verso lo stesso punto e facilitare così la loro eliminazione. A questo scopo vengono usati due trattamenti:

- ✓ l'oleazione (Snehana)
- ✓ la sudorazione (Swedana).

### ➤ Oleazione: Snehana

Questa operazione è applicata da 3 a 7 giorni prima dell'inizio della cura di disintossicazione, dove viene consigliato alla persona di consumare olio e grassi per uso interno ed esterno. Per l'uso esterno, cioè per il massaggio, si usano oli vegetali. Internamente, si chiede alla persona di consumare burro chiarificato, chiamato ghee. Questo trattamento è usato in caso di secchezza della pelle, perdita della libido, ansia, esaurimento fisico, perdita di peso, tutti i disturbi Vata, disturbi agli occhi, e in preparazione ai trattamenti Vamana (vomito) e Virechana (purga lassativa). Questi trattamenti sono particolarmente utili per gli anziani e i bambini.

D'altra parte, l'oleazione non viene fatta se il fuoco digestivo Agni è troppo debole o troppo potente, se la persona è soggetta a obesità, grande debolezza, diarrea, rigidità del corpo, malattie della gola, indigestione, sete eccessiva, vomito, in caso di gravidanza, anoressia, assunzione di farmaci, e per tutti i disturbi Kapha. Infine, se una persona non intende praticare Vamana, allora dovrebbe assicurarsi di non eseguire questo trattamento di oleazione prima di Virechana, Basti o Nasya, né dopo Virechana.

✓ Per uso interno

Per questo trattamento viene prescritto alla persona di assumere una dose di ghee, o eventualmente di olio, la mattina presto quando il sole è alto. Il primo giorno, la persona dovrebbe consumare 30 ml di ghee; se le feci si verificano subito dopo (cioè meno di 4 ore dopo), allora la dose successiva di ghee dovrà essere più bassa. Se le feci sopraggiungono tra le 4 e le 6 ore dopo l'assunzione del ghee, la dose successiva sarà intermedia. Oltre le 6 ore, viene prescritta un'assunzione di dose più alta.

La persona berrà poi una dose giornaliera di ghee per 3 giorni, come segue:

Giorno	Dosaggio
1	Tra 10 e 30 ml
2	Tra 30 e 60 ml
3	Tra 60 e 120 ml

✓ Per uso esterno

Per questo trattamento si utilizzano i massaggi. Questo trattamento inoltre facilita il rilassamento del corpo e della mente. E per permettere il rilassamento, il lasciarsi andare, viene prima di tutto prestata molta attenzione alla temperatura della stanza in cui si deve eseguire il trattamento. Si ritiene che idealmente, essa dovrebbe collocarsi tra i 25 e i 28° C. Per quanto riguarda i gesti eseguiti, ce ne

sono di diversi tipi, che verranno mostrati nel capitolo successivo. Inoltre, nei trattamenti Ayurvedici per uso esterno, non esistono solo i massaggi, ma l'olio viene applicato a diverse parti del corpo, o vengono eseguite attraverso un'irrigazione nasale con l'olio. Ecco la lista dei principali trattamenti:

- Abhyanga: Massaggio con olio;
- Garshana: Massaggio asciutto con guanto;
- Udvartana: Massaggio con polvere;
- Shirodhara: Flusso d'olio che cola sulla testa;
- Vishesh : Massaggio dei tessuti profondi;
- Lepa: Massaggio di bellezza al viso con maschera ayurvedica;
- Padabhyanga: Massaggio ai piedi;
- Garbhvati : Massaggio per donne incinte;
- Shantala : Massaggio del bambino;

➤ Olio versato nelle orecchie: Karna Purana

✓ La scelta dell'olio

Dal punto di vista Ayurvedico l'olio deve essere sempre più caldo rispetto al corpo della persona che riceverà il trattamento del massaggio. A seconda dei dosha che devono essere stimolati o, al contrario, da calmare, vengono scelte oli più o meno caldi, appiccicosi, oppure una polvere ruvida e secca, ecc. Per fare la scelta giusta, l'operatore\operatrice fa riferimento alla lista delle 20 qualità definite in Ayurveda come quella mostrata nel capitolo I . Ciò perché nell'Ayurveda, si sceglie sempre un rimedio con qualità opposte ai sintomi.

✓ Applicazione

Il massaggio è quasi sempre applicato nella stessa direzione, dalla testa ai piedi. Viene iniziato dal viso, passando progressivamente al cuore, poi all'ombelico, quindi alle articolazioni. Il movimento dev'essere ininterrotto: dal momento in cui

l'operatore\operatrice inizia a massaggiare, la sua pelle deve essere sempre in contatto con la pelle della persona che viene massaggiata.

Ci sono due casi particolari in cui il massaggio si esegue in modo diverso: se la persona è soggetta a grande stanchezza, o se viene optata la scelta verso per massaggio con polvere. In questo caso, il massaggio sarà più energico: questo stimolerà la circolazione delle energie vitali, così come la circolazione del sangue, e ciò viene eseguito massaggiando dalle estremità verso il cuore.

Qual è la giusta pressione per un massaggio?

Ci sono alcune regole che vengono seguite in merito. Anche in questo caso, ci si baserà sulle qualità di ogni paziente. Verranno scelte quindi una pressione più forte o più debole secondo il Prakriti del\ della paziente.

In ogni caso, la regola principale è che è possibile applicare una forte pressione al tessuto muscolare e grasso, ma, per quanto riguarda gli organi vitali e le articolazioni, la pressione dovrebbe essere sempre leggera. Inoltre, alcune persone potranno ricevere solo un massaggio leggero. È il caso, ad esempio, dei bambini piccoli, degli anziani, delle donne incinte e delle persone molto deboli.

l'Ayurveda, inoltre, anticamente utilizzava una forma di alchimia nelle preparazioni, e visto l'argomento trattato vorrei condividere tra queste una delle ricette utilizzate ai giorni nostri per la preparazione del ghee, che come prodotto finale è tra quelli usati nei trattamenti sia internamente che esternamente.

Ricetta per preparare il ghee

Vengono utilizzati 500 grammi di burro morbido non trattato.

Si inizia tagliando il burro grossolanamente a cubetti. questi cubetti vengono poi messi in una casseruola dal fondo spesso, senza coperchio, e fatti fondere a fuoco molto basso, in modo che il burro si scioglia in un arco di tempo di circa mezz'ora.

Quando tutto è sciolto, si lascia il burro su un fuoco molto basso, e con una schiumaiola, vengono eliminate le piccole particelle biancastre e la schiuma che si formano in superficie. Queste ultime sono costituite da caseina, siero di latte e altre sostanze ritenute impure.

Il processo di cottura viene tenuto d'occhio per tutto il tempo. Una volta che le particelle, o la schiuma, avranno smesso di formarsi, si interrompe la cottura e si passa alla filtrazione del ghee con un setaccio coperto da una stamigna. Ciò viene lasciato a riposare per mezz'ora. Il liquido giallo dorato, ovvero il ghee, viene versato in barattoli di vetro sterilizzati, lasciando fuori il liquido bianco, ovvero il siero. Il ghee si solidificherà poi nel suo barattolo chiuso, e verrà conservato per non oltre un anno in un luogo asciutto, lontano dal calore e dalla luce. Ed è sempre nell'arco dell'anno che viene utilizzato per i trattamenti.

Ma a livello pratico quale può essere un esempio della scelta dell'olio in base a quest'ultimo trattamento?

facciamo tre piccoli esempi di tre ipotetiche persone che vanno in uno studio Ayurvedico per ricevere un trattamento con olio per uso esterno e quindi per una sessione di massaggio.

1. Questa prima persona ha la pelle molto secca, si muove in modo poco flessibile al punto che le sue articolazioni scricchiolano. Si lamenta della sua mancanza di flessibilità, dei dolori muscolari e della comparsa precoce delle rughe. Questa persona appare molto dinamica fin dall'inizio, e si vede subito che ha difficoltà a trovare una posizione e a smettere di muoversi.
2. Quest'altra invece si lamenta di avere troppo caldo, la sua pelle è rossa e pruriginosa in alcuni punti. Sembra sicura di sé, piuttosto diretta, e si ha subito la sensazione che stia cercando di condurre l'intervista.
3. Quest'ultima che viene al consulto ha la pelle lucida e sembra grassa, anche se di buona qualità. A differenza della persona precedente, questa è ben coperta, e al tatto l'operatore\operatrice avverte la freschezza della sua pelle.

Secondo queste tre descrizioni e ciò che si è detto, sui Dosha , nei capitoli precedenti, la persona dell'esempio uno è di costituzione Vata, la seconda la personalità Pitta ed infine la terza ha una percentuale maggiore in Kapha

Nello studio, l'operatore\operatrice, mettiamo caso abbia un olio di cocco, un olio di sesamo e un olio di senape. Quale olio sceglierebbe e per quale persona?

È chiaro secondo quello che si è detto fino ad ora , che la prima persona è una personalità Vata, che avrà bisogno di un olio molto oleoso e morbido per la sua pelle secca e ruvida. L'olio di sesamo sarà scelta giusta che l'operatore\operatrice effettuerà per questa persona. La seconda persona è una personalità Pitta, e l'olio di cocco rinfrescante contrasterà il calore del fuoco che è, in lei, molto forte. L'ultima persona è una personalità Kapha, e l'olio di senape, caldo e stimolante, sarà molto benefico per lei.

Infine, è importante aggiungere che ci sono oli che nella tradizione Ayurvedica vengono ritenuti neutri e che hanno la prerogativa di essere usati su tutti i tipi di personalità . Alcuni tra questi sono ad esempio :

- ✓ l'olio di girasole;
- ✓ l'olio d'oliva;
- ✓ l'olio di semi d'uva,.

➤ Sudorazione: Swedana

Nell'Ayurveda questo trattamento, deve sempre seguire l'oleazione. Per questo, vengono utilizzate due tecniche principali:

- ✓ Costruire il calore interno attraverso l'esercizio fisico o l'abbigliamento caldo;
- ✓ Portare il calore dall'esterno al corpo attraverso acqua calda, riscaldamento, bagno caldo, ecc.

Ad esempio dopo trattamento attraverso il massaggio con olio caldo, normalmente viene proposto alla persona di avvolgersi in un asciugamano caldo mentre beve un tè caldo, mentre in passato la si invitava davanti un fuoco scoppiettante.

Oggi allo stesso scopo vengono utilizzati fonti di calore artificiale come termosifoni, borsa d' acqua calda calorifici etc. Scegliete in base al vostro ambiente, ai mezzi che avete a disposizione, ecc.

### **Informazioni generali sulle cure preliminari**

Dopo questa cura preliminare, viene consigliato alla persona di riposare, di restare al caldo e di respirare aria fresca, e di far arieggiare bene le stanze dove presiede.

Come in ogni trattamento, che sia di tipo olistico o allopatico esistono delle controindicazioni a questo trattamento: difatti è importante che l'operatore\operatrice non si offra di effettuare questa tecnica alle donne incinte, alle persone che soffrono di emorragie, anemia, vertigini, svenimenti, febbre, diarrea, ittero, persone obese o molto magre, o che hanno recentemente consumato alcol.

Ma oltre le condizioni di salute sopra menzionate, questa pratica non è indicata se sono molto presenti sentimenti come odio, rabbia o gelosia, e non dovrebbe essere somministrato.

#### ➤ *Vomito Vamana*

Nell'Ayurveda, non si bombarda il corpo con molecole estranee i cui effetti a lungo termine non sono realmente noti. Al contrario, in una cura Panchakarma, si facilita il sollievo del corpo, che appare immediatamente molto più sano, utilizzando tecniche che agli occhi occidentali possono sembrare violente ma che al contrario l'azione purificatrice non fa altro che sfruttare le risorse e i mezzi naturali del corpo. Ma naturale non è sinonimo di disorganizzazione , difatti

esistono alcune regole importanti che l'operatore\operatrice è obbligato a seguire per applicare correttamente questi trattamenti. Per esempio, nel caso del Vamana è importante che venga effettuato nella stagione con il clima temperato, e quindi utilizzato solo quando il clima è caldo. Inoltre, viene eseguito solo dopo 3-7 giorni di trattamento preliminare. La persona da trattare deve essere riposata e in forma, e i pasti del giorno precedente devono essere ben digeriti. Infine, il Vamana viene eseguito solo la mattina presto, tra le 7 e le 8:30 circa.

Così come il processo viene fermato immediatamente se la persona sente bruciore, diventa esausta, o vomita grandi quantità di muco. Inoltre, per fermare il vomito, si fa consumare un po' di latte caldo con un cucchiaino di bicarbonato.

Per permettere una facile eliminazione, l'ayurveda suggerisce diversi trucchi. Per esempio, il giorno prima del trattamento, viene consigliato alla persona di consumare un pasto pesante, che rafforzerà Kapha. Viene raccomandata tipicamente una miscela di riso, lenticchie, yogurt e ghee. Al momento di coricarsi, viene prescritto anche di bere una bevanda composta da mezzo grammo di acoro vero (*acorus calamus*) in polvere in acqua calda, pianta della famiglia delle araceae dall'effetto stimolante sulle secrezioni gastriche, diuretico spasmolitico etc.

Inoltre, sempre allo scopo di rafforzare Kapha, alla persona si suggerisce di bere 2 bicchieri grandi di acqua salata (10 grammi di sale per litro d'acqua) al mattino, prima di lavarsi i denti. Dopo di che, la persona può mangiare un piatto di riso basmati con yogurt molto salato. Dopo questo pasto, viene invitata a tenere il petto e la schiena al caldo .

Poi le verrà chiesto di bere un tè composto da 11 grammi di liquirizia in polvere, 11 grammi di acoro vero in polvere, 11 grammi di camomilla in polvere e 5 grammi di semi di finocchio in polvere, mescolati con 400 ml di acqua calda. Che verrà bevuta molto calda, quasi bruciante, e il più rapidamente possibile, dalla persona trattata 3 o 4 volte attenendosi a queste dosi di tè,.

Infine, per innescare il riflesso del vomito, la persona viene invitata a strofinare la parte posteriore della lingua (per esempio con un raschietto per la lingua). Una

buona applicazione di questo trattamento si sostiene che dovrebbe provocare un massimo di 4-8 conati. Nell'Ayurveda, si crede che questo trattamento debba fermarsi quando appare la bile. Poiché questo trattamento è eccessivamente faticoso, la persona dopo sarà “obbligata” a riposare.

Inoltre gli verrà suggerito di bere un po' di acqua calda o di tè al finocchio entro un'ora prima di fare la doccia o il bagno. In quanto per questo trattamento, la persona, dovrebbe digiunare per l'intero giorno e bere solo tisane, tè o acqua di cottura del riso.

È importante per una buona efficacia del trattamento che la persona dia libero sfogo ai bisogni naturali del corpo (urinare, starnutire, tossire...). così che in questo modo, permetta al corpo di liberarsi di tutto ciò che lo ingombra.

#### ➤ *La purga Virechana*

Anche qui esistono alcune regole importanti da seguire per poter eseguire questo trattamento. Per esempio, se il ciclo di cura di una persona include sia il vomito Vamana che una purga Virechana, allora quest'ultima dovrebbe essere somministrata almeno tre giorni dopo il vomito. In questo modo viene evitato di spossare troppo il corpo, perché, come si vedrà, questa cura è estenuante, sia emotivamente che fisicamente.

Tuttavia, una volta conclusa, fornisce un vero senso di benessere. Naturalmente, se Vamana, il vomito, non è necessario, allora la cura Virechana può essere iniziata direttamente. Questa l'operatore\operatrice inviterà la persona ad eseguirla nella tarda mattinata. Affinché sia efficace, i cibi Kapha vengono fatti evitare e il giorno prima del trattamento si invita a mangiare leggero e caldo. Per quanto riguarda la colazione, le personalità a dominanza Kapha gli verrà indicato di non farla, mentre le altre personalità possono fare una colazione, ma molto leggera. Per questo trattamento si usano varie sostanze lassative. Si possono usare prugne, crusca di grano, lino, psillio o olio di ricino.

Per scegliere il lassativo giusto, l'operatore\operatrice ha bisogno sempre di fare riferimento alla costituzione Doshica della persona. Per esempio, se Pitta è in eccesso nel corpo, allora le erbe dovrebbero avere un sapore astringente e dolce. Per quanto riguarda invece i Kapha, le erbe saranno piccanti, e per i Vata, avranno una qualità oleosa, piccante o salata. Ecco alcune idee per ricette lassative che per l'ayurveda sono efficaci secondo i Dosha dominanti che possono essere consumate con il suggerimento di non superare le 8/9 del mattino:

Pitta o Kapha/Pitta: da 10 a 15 grammi di rabarbaro in 200 ml di acqua calda.

Vata/Kapha o Vata/Pitta: 10 grammi di rabarbaro in 30 ml di olio di ricino e 200 ml di acqua calda.

Vata: 30 ml di olio di ricino in 200 ml di acqua calda.

Dopo il consumo del lassativo, e per facilitare la purga, la persona può essere invitata a bere acqua calda salata per applicare calore allo stomaco. Se questo trattamento viene eseguito correttamente, si dice che, le persone andranno in bagno dalle 6 alle 8 volte, e dovranno bere un po' d'acqua con sale grosso dopo ogni movimento intestinale. Modo questo per evitare la disidratazione.

Nelle tecniche di prevenzione facenti parte dell'ayurveda, se la purga sarà eccessiva, bisognerebbe versare un grammo di polvere di noce moscata in una piccola tazza di acqua calda o latte, con lo scopo di fermare il processo.

#### ➤ *Clistere rettale Basti*

Per praticare il Basti, l'Ayurveda richiede che il corpo sia abbastanza in forma e senza troppi Ama, rifiuti. Così, se si sospetta che il corpo sia molto ingombro di rifiuti, la cosa migliore da fare è iniziare con il vomito, prima di passare ai clisteri. Questo trattamento viene eseguito all'inizio della giornata, ritenuto il momento migliore, ma a stomaco vuoto, o dopo una colazione molto leggera.

Infine, l'operatore\operatrice dovrebbe sempre assicurare di concludere con un clistere di olio. Infatti, come abbiamo visto sopra, ci sono due tipi di clisteri:

quelli a base di olio e quelli a base di decotti detergenti. A seconda del disturbo, vengono applicate proporzioni diverse. La tabella qui sotto ne indica le quantità .

Disturbi Kapha o Pitta	Nessun clistere purificante	Da 1 a 3 clisteri oleosi
Disturbi Kapha/Vata	Da 1 a 3 clisteri purificanti	Da 1 a 2 clisteri oleosi
Disturbi Pitta/Vata	Da 5 a 7 clisteri purificanti	Da 2 a 4 clisteri oleosi

La soluzione, oleosa o a base di erbe, deve essere sempre un po' più calda della pelle del polso, senza scottare. La persona che riceve il trattamento viene fatta messa in posizione comoda, rilassata e che la messa in una condizione psicologica che la faccia sentire fiduciosa. Per quanto riguarda la posizione prima menzionata, verrà fatta sdraiare sul fianco sinistro, con la gamba sinistra sollevata da un cuscino e il corpo coperto da un asciugamano per preservare la privacy.

Per lubrificare l'ano della persona, viene solitamente usata dell'ovatta ricoperta di olio di sesamo. Il bulbo del clistere, anch'esso lubrificato con olio di sesamo, viene poi inserito lentamente e delicatamente, per almeno 4 centimetri. Poi, si passa a versare lentamente il liquido. Una volta che l'operazione è conclusa, la persona viene invitata a sdraiarsi sulla schiena per circa 20 minuti.

Alla persona viene chiesto dal\ dalla specialista di non trattenersi e di andare in bagno non appena ne sentirà il bisogno. Dopo questo trattamento, alla persona viene raccomandato di rimanere calma, fare un buon bagno o una doccia calda, e seguire le stesse precauzioni del vomito Vamana. Questo trattamento può anche essere spiegato alla persona, che potrà poi eseguirlo da sola, seguendo la stessa procedura, se lo desidera.

Come per il massaggio in cui proposi una procedura per la preparazione del ghee adesso vi proporrò quella del decotto a base di una miscela chiamata nell'Ayurveda Dashamula:

si utilizzano

100 grammi di acoro vero

50 grammi di finocchio

25 grammi di zenzero secco

800 ml di acqua

30 ml di olio di ricino

1 cucchiaino di miele

½ cucchiaino di sale grosso

Vengono presi 50 grammi di questa miscela e portata ad ebollizione in 800 ml di acqua, per poi ridurla della metà. A questo punto viene aggiunto l'olio di ricino, il miele e il sale grosso. Infine, la miscela viene mescolata e somministrata immediatamente, mentre è ancora calda.

Mentre per la preparazione del decotto per clistere di olio la miscela potrebbe essere la seguente:

vengono utilizzati semplicemente 400 ml di olio di sesamo oppure, una miscela composta da, 50 ml di olio di sesamo mescolato con 50 ml di liquirizia o tè di altea.

#### ➤ *Irrigazione nasale Nasya*

Come già precedentemente anticipato, la Nasya non viene mai applicata direttamente dopo un clistere rettale oleoso, un trattamento lassativo, o un'oleazione interna (Snehana, nei trattamenti all'inizio della cura). Perché, come nell'allopattia, anche nell'Ayurveda ci possono essere interazioni "medicinali" e questo è uno di questi.

Anche qui, ci sono due tipi di irrigazione: irrigazione secca, in polvere, a base di acoro vero o pepe nero, e irrigazioni a base di olio di sesamo o ghee. Viene

consigliato di norma di usare queste ultime, in quanto si ritiene che siano altrettanto efficaci ma molto più piacevoli da ricevere.

Si raccomanda generalmente di utilizzare 2 gocce di olio per narice e per dose, o 500 mg di polvere. Questo trattamento può essere eseguito ogni giorno, o ogni due giorni, per un massimo di 7 giorni. Per una buona applicazione, la persona dovrebbe sdraiarsi sulla schiena mentre viene iniziato un leggero massaggio oleoso della testa, in cui si presta particolare attenzione ai seni nasali.

Poi vengono piazzare dei panni di acqua calda sul viso, facendo sempre attenzione a lasciare libere le vie respiratorie. Poi, con la testa leggermente inclinata all'indietro, una narice libera e l'altra bloccata con il pollice, viene applicato il trattamento, chiedendo alla persona di respirare dolcemente.

Ciò viene attuato alternando le le narici. La persona rimane con la testa piegata, , mentre l'operatore\operatrice le massaggia il collo e la testa con un massaggio leggero e superficiale.

#### Piani di cura Panchakarma di 25 o 19 giorni

Cura effettuata	Panchakarma di 25 giorni	Numero di giorni	Panchakarma di 19 giorni	Numero di giorni
Dieta vegetariana	Prima, durante e dopo la cura	Da 3 a 10 giorni prima del trattamento	Prima, durante e dopo la cura	Da 3 a 10 giorni prima del trattamento
Oleazione interna	Dal primo al 5° giorno	5	Dal primo al terzo giorno	3
Oleazione	Dal primo al 5°	5	Dal primo al	3

esterna e sudorazione	giorno		terzo giorno	
Irrigazione nasale	Dal primo al 5° giorno	5	Dal primo al terzo giorno	3
Vomito terapeutico	6° mattina	1	4° mattina	1
Riposo e pasti molto leggeri	Dal settimo all'ottavo giorno	2	Dal quinto al sesto giorno	2
Oleazione interna	Dal nono al dodicesimo giorno	4	Dal settimo al nono giorno	3
Oleazione interna e sudorazione	Dal nono al dodicesimo giorno	4	Dal settimo al nono giorno	3
Irrigazione nasale	Dal nono al dodicesimo giorno	4	Dal settimo al nono giorno	3
Purga con lassativo	13° mattina	1	10° mattina	1
Riposo e pasti molto leggeri	Dal quattordicesimo	2	Dall'undicesimo al dodicesimo	2

leggeri	al quindicesimo giorno		giorno	
Oleazione esterna e sudorazione	Dal sedicesimo al ventitreesimo giorno	8	Dal tredicesimo al diciassettesimo giorno	5
Clistere rettale	Dal sedicesimo al ventitreesimo giorno	8	Dal tredicesimo al diciassettesimo giorno	5
Irrigazione nasale	Dal sedicesimo al ventitreesimo giorno	8	Dal tredicesimo al diciassettesimo giorno	5
Riposo e pasti molto leggeri	Dal ventiquattresimo al venticinquesimo giorno	2	Dal diciottesimo al diciannovesimo giorno	2

Piani di cura Panchakarma di 7 giorni

Cura effettuata	Panchakarma di 7 giorni	Numero di giorni
Dieta vegetariana	Prima, durante e dopo	Da 3 a 10 giorni prima

	la cura	del trattamento
Oleazione interna	Dal primo al secondo giorno	2
Oleazione esterna e sudorazione	Dal primo al secondo giorno	2
Irrigazione nasale	Dal primo al secondo giorno	2
Purga con lassativo	3° mattina	1
Riposo e pasti molto leggeri	3° pomeriggio	½
Clistere rettale	Dal quarto al settimo giorno	4
Oleazione esterna e sudorazione	Dal quarto al settimo giorno	4
Irrigazione nasale	Dal quarto al settimo giorno	4

### *Assistenza post-cura*

Dopo la cura Panchakarma, viene concesso un periodo pari alla durata della cura per il recupero. Durante questa fase di recupero, viene indicato di prestare molta attenzione alla dieta, all'esercizio e al riposo. Per quanto riguarda l'alimentazione, il paziente tornerà gradualmente alla sua dieta classica. Nell'ordine, reintegrando gradualmente in questo ordine:

- ✓ Frutta e verdura cruda
- ✓ Cereali
- ✓ Latticini, uova e proteine vegetali
- ✓ Pesce

✓ Carne

Questa è una modalità unanime utile a dare possibilità all'apparato digerente di ripartire, delicatamente, senza brutalità. Allo stesso modo, la ripresa delle attività dovrebbe avvenire dolcemente, e l'operatore\operatrice inviterà la persona a prestare realmente attenzione ai segni del suo corpo. Infine, ogni giorno viene richiesto che sia fonte di un adeguato riposo. Al\alla paziente viene suggerito inoltre ad andare a letto presto e alzarsi quando il corpo si sveglia naturalmente.

Infine, in questa fase post-cura, viene indicato di evitare viaggi, lavoro duro, lunghe ore al computer o o altri strumenti radioattivi, nuoto, esposizione al sole, alcool, sigarette e altre sostanze esterne come farmaci, stupefacenti etc.

## CAPITOLO VIII

### TOSSINE E DIAGNOSI

#### *L'origine delle malattie*

L'Ayurveda rappresenta una tipologia di medicina preventiva e curativa ritenuta di prima scelta, poiché considera ogni malattia come il risultato di uno squilibrio biologico. Con il tempo, se non trattato, questo squilibrio peggiora. Per esempio, una digestione squilibrata contribuisce spesso alla produzione di tossine (definite Ama), e quando Ama e i Dosha sono disseminati nel corpo, il funzionamento dei tessuti è compromesso.

La causa principale della malattia e del dolore, secondo questa scuola di pensiero, è rappresentata dall'intelletto che si dissocia dall'intelligenza naturale del corpo fisico. Questo fenomeno è dovuto ad errori di giudizio e decisioni sbagliate sulla salute: cattiva alimentazione, cattive abitudini e problemi con l'ambiente.

L'Ayurveda come è stato già anticipato non usa solo erbe e cibo per guarire, ma anche meditazione, yoga e mantra e canti, dando l'idea di un tutto, dove la dimensione fisica, la dimensione mentale, emotiva e spirituale non possono essere divise.

Ora vi presenterò alcuni rimedi adattati a disturbi specifici. Tuttavia, viene sempre specificato che essi non devono sostituire una visita dal medico. È l'operatore/operatrice Ayurvedico di norma orienta il paziente verso il/la dottore/dottorista di base della persona per avere l'approvazione di eventuali cambiamenti nella dieta.

#### **La diagnosi**

Nel processo diagnostico, le malattie che si cercano di identificare vengono ritenute la causa dello squilibrio dei Dosha (le sfaccettature della personalità secondo gli elementi dominanti dell'organismo), dell'Agni (il fuoco digestivo) e dei Dhatu (i principi fondamentali che sostengono i tessuti organici).

Come abbiamo visto in precedenza, la lettura del polso è un approccio ritenuto indispensabile per determinare lo stato di equilibrio o di squilibrio dei Dosha. In quanto il Dosha dominante del/della paziente, il suo Prakriti, è quello che più probabilmente sarà

disturbato. Bisogna anche che l'operatore\operatrice tenga presente che Vata è caratterizzato dal movimento, e può quindi "condurre", "spingere" gli altri due dosha, Pitta e Kapha, allo squilibrio.

Naturalmente, il trattamento della malattia e del dolore implica delle raccomandazioni per ripristinare l'equilibrio dei Dosha. Queste raccomandazioni includeranno la dieta, lo stile di vita in generale, la meditazione, lo yoga e l'esercizio fisico. Può essere consigliato anche un trattamento a base di erbe, così come il Panchakarma, di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente.

➤ Il ruolo di Ama nella diagnosi

Ama è un concetto ayurvedico che potrebbe essere tradotto come "l'accumulo di tossine nel corpo". La sindrome dell'intestino irritabile e la disbiosi (squilibrio della microflora intestinale) contribuiscono alla produzione di Ama.

La produzione di tossine da parte del corpo può essere causata da vari fattori: cattiva digestione, metabolismi lenti, ecc. Queste tossine possono essere percepite dal corpo come sostanze estranee, e il sistema immunitario può reagire producendo degli anticorpi, il che a volte crea problemi immunitari.

Durante il giorno, a livello cellulare, si forma un accumulo di impurità e tossine. Queste impurità provengono sia dall'interno che dall'esterno del corpo. Per quanto riguarda l'interno del corpo, troviamo le cellule interne e gli "avanzi" della produzione cellulare; per quanto riguarda l'esterno del corpo, troviamo elementi come pesticidi, inquinanti, erbicidi... Tutte queste impurità sono interpretate come Ama nella terminologia Ayurvedica.

Ama si ritiene che possa accumularsi in posti diversi e in modi diversi in persone diverse. Nei vasi sanguigni, Ama può assumere la forma di accumulo di lipidi nelle arterie, cosa che porta alla formazione di placche, bloccando il flusso di sangue nel corpo. Nelle articolazioni, Ama può assumere la forma di artrite.

Nelle cellule, il danno causato da Ama può apparire in diversi punti:

- ✓ Ama può danneggiare le membrane che assicurano lo scambio nutrizionale tra i diversi organi del ventre e portare a molte carenze.

- ✓ Ama può anche causare danni alle cellule recettrici e bloccare l'azione degli ormoni, il che può portare, per esempio, alla pubertà precoce o alla menopausa precoce.
- ✓ Infine, Ama può anche causare danni al livello del DNA, portando a mutazioni che possono condurre alla formazione di tumori.

*Questionario utilizzato per valutare Ama dall'operatore\operatrice*

Questo questionario è uno strumento di lavoro che viene utilizzato per porre le diagnosi, poiché le risposte date si sostiene che indichino la quantità di Ama presente nei\nelle pazienti. In quanto per l'Ayurveda la quantità di Ama può dare forti indizi sull'origine di un problema di salute. La persona viene invitata a compilarlo una volta sola, rispondendo loro stessi\e alle. Questo permetterà di misurare il livello di Ama e di identificare la fonte degli eventuali problemi di salute.

Quesito	Autovalutazione da 1 a 5
Mi sento bloccato\o nel mio corpo (costipazione, congestione in certe aree della testa, un senso generale di mancanza di consapevolezza, o altri blocchi fisici o emotivi)	
Quando mi sveglio la mattina, non mi sento sveglio\o, mi ci vuole un po' per emergere davvero dal sonno.	
Spesso tendo a sentirmi debole senza una ragione apparente.	
Ho il raffreddore e altre malattie simili svariate volte all'anno.	
Avverto spesso una sensazione di pesantezza nel mio corpo.	
Tendo a sentire o ad avere la sensazione che qualcosa non funziona bene nel mio corpo (respirazione, digestione, evacuazione o altro).	
Tendo ad essere pigro\o. O meglio, avrei la capacità di fare le cose che devo fare, ma	

non riesco a trovare la motivazione per farle.	
Soffro spesso di indigestione.	
Tendo a dover sputare regolarmente.	
Il più delle volte non ho voglia di mangiare, non ho davvero appetito.	
Tendo a sentirmi esausto\sa, fisicamente o mentalmente.	

Il questionario solitamente viene dato al\alla paziente che dovrebbe indicare la risposta appropriata (1 = minimo; 5 = massimo)

<b>Punteggio totale</b>	<b>Quantità di ama</b>
11-25	Minima
25-35	Leggera
35-45	Moderata
45-55	Grave

Tabella intuitiva utilizzata per indicare il punteggio e la condizione di Ama della persona.

Da una prospettiva Ayurvedica, *Ama* è prodotto da una cattiva digestione, dovuta a uno squilibrio di *Agni*. *Agni* (fuoco) che governa il sistema metabolico ed endocrino e le trasformazioni all'interno del corpo: digestione, scambi ormonali e biochimici. Poiché, secondo questa logica, *Agni* è legato ai *dosha Vata, Pitta e Kapha*, qualsiasi squilibrio in questi *dosha* porterà ad uno squilibrio in *Agni*. Nessuna malattia può verificarsi senza un disturbo di *Agni*. Questi che seguono sono alcuni esempi di produzioni *Ama*, legati alla combinazione *Dosha/Agni*:

- ✓ *Ama* risultante da un aumento di *Vata* con *Agni* alto o basso: ciò causa, ad esempio, insonnia, ansia o affaticamento.
- ✓ *Ama* che causa pesantezza nel corpo, risultante da un aumento di *Kapha* e da un *Agni* basso: aumento di peso, mancanza di vitalità, transito intestinale lento.
- ✓ *Ama* altamente reattivo, risultante da un aumento di *Pitta* e da un *Agni* acuto. Questo *Ama* altamente reattivo può portare a calvizie, eczema, psoriasi, ma anche a malattie gravi come il cancro.

L'Ayurveda infatti attribuisce alla fonte primaria di *Ama*, il sistema digestivo, ma cosa che può anche essere prodotto nel fegato, in altri tessuti o in altre cellule. Tuttavia, i disturbi *Agni*, si ritiene siano responsabili della creazione di *Ama* nel sistema digestivo e sono la causa dell'80% delle malattie.

### ***Tipi di Ama***

*Esistono 3 tipi di Ama:*

- ✓ *Ama comune*: è il risultato del cibo mal digerito nell'intestino, che causa piccoli danni al corpo. Questo danno è neutralizzato dagli antiossidanti e altri enzimi, da una dieta migliore o dagli integratori alimentari, dai polifenoli e dai bio flavonoidi, che si trovano nelle erbe ayurvediche *rasayanas*. *L'Ama comune* è prodotto da uno squilibrio di *Vata* e/o *Kapha*. Questo tipo di *Ama* si ritiene che non sia reattivo, ma blocca le catene micro e macro circolatorie che trasportano nutrienti e rifiuti organici. Il problema è che questo blocco può portare a disturbi *Vata*, *Pitta* e *Kapha*, creando così un circolo vizioso. Bloccando le catene della circolazione interna, *l'Ama comune* può creare iperattività nella zona interessata, e trasformarsi in *Ama Visha* (o *Ama reattivo*). Un *Ama comune* che ha origine nel fegato può creare un rallentamento della funzione epatica.
- ✓ *Ama Visha*: si tratta di una forma avanzata di *Ama comune*. Il livello di *Ama* aumenta a causa della formazione di radicali liberi nel corpo, e di un

aumento dei sottoprodotti tossici del metabolismo. *Ama Visha* significa tossina reattiva. Si produce quando l'*Ama* reattivo prodotto da *Pitta* entra in contatto con i *Dosha* e i *Dhatu* del corpo. Questo livello di *Ama* si sostiene possa danneggiare vari organi, produrre reazioni autoimmuni, causare mancanza di coordinazione tra corpo e mente, scatenare diarrea, irritazione bronchiale...

- ✓ *Gara Visha*: si tratta della più alta concentrazione di *Ama* nel corpo. Quando sostanze esogene, come pesticidi, erbicidi, sostanze chimiche tossiche, inquinanti ambientali, o un uso eccessivo di farmaci, di vitamine o di minerali causano danni al corpo, si verifica, secondo l'Ayurveda, *Gara Visha*.

A volte tutte e tre le forme di *Ama* si incontrano in uno stesso organismo: per esempio, *Ama comune nell'intestino*, *Ama Visha nello stomaco* e *Gara Visha nel fegato*. Quando queste tre forme interagiscono, possono causare danni al *DNA*, portando a gravi malattie come il cancro.

### ***Gestione di Ama***

La gestione dei livelli di *Ama* inizia, secondo l'Ayurveda, con l'identificazione dei fattori originali della sua produzione. Il *Dosha* che causa la produzione di *Ama* deve essere riportato in equilibrio attraverso una dieta adatta, l'impostazione di una routine quotidiana e un comportamento adeguato in generale.

Per raggiungere questo obiettivo, si procede, in primo luogo, con ciò che viene chiamato *Ama pachana* (*digerire Ama*), una dieta che include spezie ed erbe che aiutano l'organismo ad assorbire e digerire l'eccesso di *Ama*. Dopo l'*Ama pachana*, normalmente viene effettuata un'integrazione di massaggi con olio per poi proseguire con una dieta per disintossicare e pulire il corpo dall'*Ama* rimanente, sempre usando erbe, e praticando una disintossicazione *Panchakarma*.

Come detto prima, l'Ama è anche il risultato della produzione di radicali liberi nel corpo. Essa può essere contrastata nell'Ayurveda, assumendo antiossidanti che si trovano nelle piante. Questi antiossidanti includono bioflavonoidi, polifenoli, carotenoidi, vitamina C e vitamina E. Potenti antiossidanti che nell'ambito scientifico sappiamo che proteggono le piante dagli effetti della luce solare.

I bioflavonoidi sono presenti nella loro forma più concentrata nelle miscele di erbe Ayurvediche *Rasanayas*. L'uso di queste erbe è quindi molto importante per neutralizzare i radicali liberi in eccesso che contribuiscono alla formazione di *Ama*. Tuttavia, l'*Ama* accumulato non può essere rimosso semplicemente con le *Rasanayas*, né con i soli antiossidanti. Difatti l'operatore\operatrice ricorre anche ad altri metodi ayurvedici come la dieta, il massaggio con olio e le routine quotidiane.

Nei prossimi capitoli, discuterò quindi tutte le procedure ayurvediche per trattare *Ama* e le procedure ayurvediche usate per risolvere vari problemi di salute. Principi attivi, radicali liberi, antiossidanti e fitoterapia.

Proprio come gli esseri umani, le piante hanno bisogno di proteggersi da varie tossine, provenienti sia dal loro stesso corpo che dall'esterno. Per fare questo, producono sostanze chimiche. Non sorprende che queste sostanze possano essere benefiche per il corpo umano, un fatto noto all'Ayurveda, ma anche alla farmacologia occidentale.

La farmacologia Ayurvedica differisce dalla farmacologia moderna in un aspetto cruciale: usa le piante, o parti di piante, così come si trovano in natura, con tutti i loro ingredienti. La farmacologia occidentale, che vede il corpo umano come una "macchina", estrae e isola i principi attivi dalle piante e poi li sintetizza.

La maggior parte delle medicine occidentali sono quindi derivate da sostanze naturali. Per esempio, gli scienziati occidentali hanno creato un farmaco antipsicotico da un'erba conosciuta fin dall'antichità in Ayurveda per trattare i disturbi mentali, la *Rauwolfia serpentina*. Questa informazione è importante perché evidenzia alcune delle ragioni per cui si dovrebbe ritornare ad usare le piante come medicina.

Dal punto di vista dell'Ayurveda l'approccio occidentale, che privilegia l'uso dei soli principi attivi, compromette la sinergia che esiste tra le componenti organiche della pianta. Intendendo che, isolando i principi attivi della pianta, si perdono principi che a prima vista sembrano inattivi, ma che risultano avere un ruolo significativo nel mantenimento della buona salute. Per esempio, i bioflavonoidi (una molecola che si trova nelle piante) sono stati a lungo trascurati e sostituiti dalle vitamine artificiali.

Eppure, i bioflavonoidi si sono da allora dimostrati estremamente benefici per la salute: sono antiossidanti, antinfiammatori, antiallergici, antitumorali, antiulcerogenici e proteggono dagli agenti epatici. Inoltre, estrarre, isolare e poi sintetizzare i principi attivi delle piante ha portato a un altro problema: gli effetti collaterali. I farmaci occidentali creano spesso effetti collaterali indesiderati e talvolta molto gravi.

I principi attivi agiscono indiscriminatamente in tutto il corpo, non mirando specificamente all'origine del problema, ma a tutti gli organi in modo indiscriminato. Quando si usano piante intere, la presenza di ingredienti inattivi permette di controllare gli effetti nelle aree non interessate dal trattamento.

### ***Radicali liberi***

I radicali liberi sono molecole, di solito di ossigeno, che hanno perso un elettrone. Questa perdita li rende instabili (da un punto di vista chimico, reattivi), e tali molecole instabili cominciano a desiderare gli elettroni delle molecole vicine. "Rubano" quindi gli elettroni, il che crea reazioni nel nostro corpo.

Possono attaccare il DNA, portando allo sviluppo del cancro. Possono anche attaccare le cellule delle membrane, portando a una reazione a catena di distruzione cellulare. Tali danni possono portare all'indurimento e all'irrigidimento delle arterie e, alla fine, agli infarti. I radicali liberi più pericolosi sono i radicali mobili, piccoli e altamente reattivi dell'ossigeno.

Sempre più ricerche e studi biomedici tendono a dimostrare che i costanti attacchi dei radicali liberi dell'ossigeno gioca un ruolo chiave nell'insorgenza e nel mantenimento di molte malattie. Essi causano prima l'insorgenza della malattia e poi creano un impulso per la propagazione della stessa nel corpo.

Nel caso delle malattie cardiache, lo stress ossidativo può causare danni importanti e irreversibili al cuore, anche dopo l'inizio di eventuali trattamenti. I radicali liberi sono anche la causa di altre malattie e disturbi: la comparsa di rughe, dei capelli grigi, della calvizie e di altre malattie croniche e degenerative.

La seguente è una lista di malattie legate ai radicali liberi dell'ossigeno:

cancro, arteriosclerosi, malattie cardiache, ictus, infarto, enfisema, diabete, osteoporosi, ulcere, scottature solari, cataratta, morbo di Crohn, senilità e invecchiamento del corpo. Tuttavia, nonostante la lunga lista di problemi che causano, non tutti i radicali liberi sono cattivi. Anzi, giocano un ruolo vitale in un corpo umano sano.

Alcuni radicali liberi sono prodotti dalle numerose reazioni chimiche che avvengono nel corpo. In questo caso, il corpo è in grado di mantenere il controllo dei radicali creati. Inoltre, usa i radicali liberi più pericolosi per proteggersi: prende un po' di ossigeno contenuto nel flusso sanguigno, creando una grande quantità di radicali liberi di ossigeno, e poi "bombarda" il virus nemico con gli elettroni tossici.

Si tratta di un modo molto aggressivo di usare le tossine, i radicali liberi, per proteggere il corpo dagli organismi infettivi. Sfortunatamente, a volte questo processo sfugge di mano, creando una reazione a catena di distruzione, che porta a una sovrapproduzione di radicali liberi che possono devastare il corpo.

I radicali liberi possono essere creati da molti fattori:

✓ La produzione di energia:

l'ossigeno è usato per bruciare molecole di glucosio, che serve come carburante per il corpo. I prodotti tossici di scarto che risultano da questa operazione sono i radicali liberi.

✓ Il sistema immunitario:

il sistema immunitario crea e talvolta usa i radicali liberi come armi per combattere le malattie.

✓ L'inquinamento e le sostanze esterne:

al giorno d'oggi si è costantemente esposti a sostanze che creano radicali liberi nel corpo. Il cibo che si compra contiene sostanze chimiche come fertilizzanti, pesticidi ecc. Questi prodotti, quando vengono digeriti, creano radicali liberi. Lo stesso vale per la maggior parte delle medicine occidentali, il cibo industriale (che contiene perossidi, radicali liberi che danneggiano il sistema cardiovascolare), il fumo di sigaretta, l'inquinamento ambientale, l'alcol, le radiazioni elettromagnetiche e persino i raggi del sole. Quando i raggi del sole entrano in contatto con la pelle, creano radicali liberi che la invecchiano, causando arrossamenti e rughe. Se l'esposizione è grave e prolungata, può anche determinare l'insorgenza del cancro della pelle.

✓ Lo stress:

anche il ritmo di vita moderno, che spinge ad andare sempre di fretta, è un fattore di sviluppo dei radicali liberi. La pressione costante e la mancanza di tempo portano ad alti livelli di stress quotidiano. E la risposta del corpo allo stress è quella di creare un'abbondanza di radicali liberi per permettere all'organismo di resistere a questa pressione costante. Inoltre, l'ormone dello stress cortisolo, una volta utilizzato, si trasforma in radicali liberi particolarmente distruttivi.

### *Antiossidanti, la difesa contro i radicali liberi*

Di fronte alle numerose fonti di radicali liberi, la natura ha una serie di sistemi di difesa molto sviluppati, noti anche come antiossidanti. In natura esistono sia sistemi di difesa enzimatici che antiossidanti non enzimatici.

Poiché i radicali liberi si formano in ambienti acquosi e lipidici sia intracellulari che extracellulari, è fondamentale combatterli con una combinazione di antiossidanti solubili nei fluidi e nei lipidi del corpo. Questo fornisce una protezione completa. Alcuni antiossidanti sono prodotti e sintetizzati direttamente dal corpo, mentre altri devono essere assunti tramite il cibo o in altri casi con gli integratori.

➤ *I principali antiossidanti sono:*

✓ *Enzimi:*

il glutatione, che protegge il fegato e il sistema immunitario dai radicali liberi, il superossido, che li trasforma in una forma molto meno reattiva, e infine il selenio, che aiuta a prevenire e combattere il cancro, e gioca un ruolo importante nella prevenzione e nel trattamento delle malattie cardiache.

✓ *Nutrienti:*

tutte le vitamine standard, specialmente la vitamina C ed E, il beta-carotene, i polifenoli e i bioflavonoidi sono i principali antiossidanti derivati dai nutrienti.

Oltre a usare enzimi e nutrienti che attaccano direttamente i radicali liberi dell'ossigeno, il corpo dispone anche di un sistema per riparare o sostituire le cellule danneggiate, una sorta di sistema di autoriparazione.

### *Trovare l'equilibrio*

È importante notare che non è necessario che il corpo elimini tutti i radicali liberi. Il corpo deve semplicemente raggiungere un equilibrio tra il numero di radicali liberi presenti e i meccanismi di difesa e riparazione disponibili.

I radicali liberi dell'ossigeno potrebbero fondersi negli enzimi per attaccare il DNA, per esempio. Idealmente, se si verificano pochissimi attacchi di questo tipo e il meccanismo di riparazione del DNA è in grado di riparare il danno e mantenere intatto il codice genetico, l'equilibrio è considerato raggiunto.

#### ✓ **Quindi, come si può raggiungere questo equilibrio?**

Secondo l'Ayurveda, l'Olistico e in generale le vecchie e nuove scuole di medicina naturale ciò è possibile attraverso la dieta e l'uso di erbe. In un mondo ideale o quantomeno meno dipendente dall'industrializzazione, il corpo produrrebbe tutto il necessario per mantenere un buon equilibrio tra radicali liberi e buona salute. Ma per la massa non è così. Per fortuna, nonostante tutto trovare in natura ciò di cui si ha bisogno è ancora possibile. L'antiossidante esterno perfetto dovrebbe quindi soddisfare tutte le seguenti condizioni per aiutare all'organismo a mantenere l'equilibrio perfetto:

- ✓ Un basso peso molecolare, per passare facilmente dal sistema digestivo al sangue, senza perdere la sua qualità antiossidante;
- ✓ Una capacità antiradicali liberi pari a quella degli enzimi prodotti dal proprio corpo;
- ✓ Una capacità di attaccare tutti i tipi di radicali liberi, o almeno la maggior parte.

L'Ayurveda ha studiato a lungo la natura con i suoi componenti e le sue proprietà. E ha identificato un rimedio che soddisfa tutti i criteri di cui sopra, un potente antiossidante.

## *Rasanaya*

I *Rasayana* nell'Ayurveda sono miscele di erbe che stimolano la propria salute. *Rasayana* significa letteralmente "colui che sostiene Rasa". *Rasa*, come abbiamo già visto, è il primo dei *sette Dhatu*, il plasma, che nutre tutti gli altri tessuti del corpo. È inoltre noto che i *Rasayana* stimolano la produzione di *Oja*, la sostanza che sostiene i *Dhatu*.

Fin dai tempi antichi, le miscele di erbe sono state usate in tutto il mondo per prevenire e trattare le malattie. Questi antiossidanti naturali attaccano i radicali liberi che creano *Ama*, che come già si è visto, per il mondo Ayurvedico è la causa della maggior parte delle malattie.

Il vantaggio delle miscele di erbe è che non sono principi attivi, come lo sarebbero le medicine moderne, quanto piuttosto degli integratori alimentari naturali. Possono quindi essere ingeriti e digeriti facilmente. Offrono una sinergia che indirizza l'azione al posto giusto, preservando così le parti sane del corpo.

Le erbe scelte per preparare i *Rasayana* di solito contengono una varietà di polifenoli, bioflavonoidi, catechine, carotenoidi, vitamina C e vitamina E.

- ✓ I *rasayana* più conosciuti sono:
- ✓ *Brahma rasayana* (basato su *Brahmi*)
- ✓ *Triphala* (composto da *Amalaki* o *Amla*, *Bibhitaki* e *Haritaki*)
- ✓ *Ashwagandha rasayana*

La ricerca su questi *Rasayana* ha dimostrato che sono potenti antiossidanti, capaci di rafforzare il sistema immunitario, prevenire i tumori, gli effetti della chemioterapia e della radioterapia, e ridurre la gravità dell'aterosclerosi. I *Rasayana* possono quindi, come confermato dalle ricerche scientifiche, essere molto utili nel trattamento di malattie specifiche, anche se la maggior parte di essi è impiegata per aumentare la qualità del sistema immunitario, conosciuto in *Ayurveda* come *Bala*, o *forza vitale*.

Queste miscele, secondo gli studi rafforzano la salute generale, aumentando la resistenza alle malattie, attivando i meccanismi di riparazione dei tessuti e

arrestando o invertendo il deterioramento del corpo legato all'età. Secondo l'Ayurveda, i *Rasayana* assicurano "la longevità, la memoria, l'intelligenza, la mancanza di disturbi di salute, la giovinezza, la luminosità della pelle, la voce, la forza fisica e il buon funzionamento degli organi".

La seguente sezione ha lo scopo di presentare quelle che sono ritenute le più importanti erbe usate nell'Ayurveda, e dove possibile, i rimedi casalinghi che gli operatori operatrici dell'Ayurveda si producono autonomamente, così come il dosaggio.

➤ **AMLA (o AMALAKI)**

- Nome sanscrito

*Dhatri, Amalaki*

- Azione biomedica

*Amla* è uno stimolante, antidiabetico, antibatterico, antivirale, anti-ascorbico, carminativo (allevia la flatulenza), antinfiammatorio, antipiretico e battericida.

- Parte della pianta utilizzata

il frutto.

- Benefici per la salute di *Amla*

*Amla* stimola la produzione di globuli rossi;

- Bilancia i tre *Dosha*

Rafforza la vista, le ossa e i denti;

Allevia le ulcere allo stomaco;

Supporta le funzioni del fegato, del cuore, della milza e dei polmoni. In questo senso, *Amla* è molto utile per trattare varie malattie respiratorie, come la tubercolosi, l'asma e la bronchite;

Abbassa i livelli di zuccheri nel sangue e tratta il diabete;

Allevia i problemi digestivi.

- Rimedi semplici

Un infuso di *Amla* e malto è molto utile per preservare la vista. È anche suggerito di massaggiare le palpebre con questa miscela per trattare la congiuntivite o il glaucoma;

In caso di reumatismi, viene indicato da operatori\operatrici dell'ayurveda, di assumere un cucchiaino di polvere di *Amla* essiccata mescolata con due cucchiaini di jaggery (uno zucchero non raffinato). Le persone con reumatismi quindi sarebbero invitate a seguire questo rimedio sotto forma di cura e consumare questa miscela due volte al giorno, per un mese;

Un decotto di foglie di *Amla* è un buon collutorio, naturale al 100%;

Per controllare il vomito e la nausea, viene prescritto ai\alle pazienti di assumere due cucchiaini di succo di *Amla* con aceto ogni giorno. Ritenendo che bisogna assumere questo trattamento ogni giorno fino alla scomparsa dei sintomi.

Per controllare l'anoressia, la gastrite e il vomito, invece viene indicato di assumere da 500 mg a 1 g di polvere di *Amla* due volte al giorno a stomaco vuoto, o appena prima di un pasto, con una quantità d'acqua di circa 150ml.

- Precauzioni speciali

la polvere di *Amla* è generalmente un rimedio molto sicuro. Non ha effetti collaterali o tossicità, anche in caso di uso prolungato. È sicura per i bambini e le donne incinte. Anche per le donne in allattamento è indicato l'utilizzo.

➤ *ALOE VERA*

- Nome sanscrito

*Kumari*

- Azione biomedica

*L'Aloe Vera* è un antinfiammatorio, antisettico, antibiotico, antimicrobico, antivirale, antibatterico, antitumorale, antiparassitario e antifungino. È ritenuta una pianta molto completa.

- Parte della pianta utilizzata

tutte le parti della pianta, ma soprattutto il gel delle foglie.

- Benefici per la salute dell' *Aloe Vera*:

*L'Aloe Vera* disintossica il corpo;

Calma i *dosha Pitta e Kapha*;

Stimola il sistema immunitario;

Accelera la guarigione;

Rafforza il sistema digestivo;

Purifica il sangue;

Agisce sia come bendaggio esterno che interno;

Allevia lividi, contusioni e infiammazioni;

Tratta i problemi della pelle, perché ha la particolarità di poter penetrare nei tessuti più profondi del corpo;

Regola il flusso mestruale delle donne,

Allevia la stitichezza e mantiene un buon PH gastrico;

Migliora la flessibilità delle articolazioni;

- *L'Aloe Vera* è benefica per tutte queste condizioni

tosse, mal di testa, ulcera, gastrite, diabete, cancro, prurito, ferite, ustioni, asma, artrite...

- Rimedi semplici

Il gel o il succo estratto dalla polpa della pianta può essere applicato sulla pelle in caso di ustioni: l'azione del gel è sia rinfrescante che curativa;

In caso di indigestione, bruciore di stomaco o reflusso acido, viene consigliato ai pazienti di bere un bicchiere di succo di *Aloe Vera* ogni mattina;

Per le infiammazioni della pelle, viene invece suggerito di mescolare un cucchiaino di polvere di curcuma con la polpa dell' *Aloe Vera*, questa miscela va riscaldata e lasciata raffreddare. Poi si può applicare questo trattamento sulla parte interessata della pelle;

Per combattere l'invecchiamento della pelle o i problemi della pelle in generale, si può consumare quotidianamente uno o due cucchiaini di gel di *Aloe Vera* fresco.

- Precauzioni speciali

per l'applicazione esterna non si ritiene che ci siano rischi particolari, tuttavia viene sempre consigliato ai\alle pazienti di applicare il gel su una zona molto piccola della pelle per verificare che non abbiano un terreno allergico. È molto importante non assumere mai il gel di *Aloe Vera* durante la gravidanza o l'allattamento. *L'Aloe Vera* ha un effetto abortivo. Inoltre, in caso di sanguinamento uterino, c'è il rischio di peggiorare la situazione.

➤ *ASHWAGANDHA o GINSENG INDIANO*

- Nome sanscrito

*Ashwagandha*

- Azione biomedica

l'*Ashwagandha* è un antinfiammatorio, tonico, antispasmodico, ipotensivo, antiossidante e sedativo con proprietà anti-stress. Agisce anche come afrodisiaco.

- Parte della pianta usata

Tradizionalmente, tutte le parti della pianta sono usate come rimedio ayurvedico, ma le radici, che hanno un forte odore di cavallo, si ritiene siano molto più efficaci del resto della pianta.

- Benefici per la salute dell'*Ashwagandha*

L'*Ashwagandha* tonifica il fegato;

Aiuta a concentrarsi;

Riduce i livelli di colesterolo nel sangue e i trigliceridi;

Mantiene un buon livello di calcio nel corpo;

Riduce il livello di ansia e il rischio di depressione;

Aumenta il livello di sodio nelle urine, ma anche il volume delle stesse. È un eccellente diuretico, efficace contro la bronchite, l'asma, l'ulcera e l'insonnia;

Riduce il livello di zuccheri nel sangue, per questo è molto efficace in caso di diabete di tipo II;

Allevia il dolore causato dall'artrite reumatoide e dall'osteoartrite;

Combatte lo stress e i suoi effetti, come l'artrite, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari;

Contiene proprietà steroidee, che sono efficaci contro l'infiammazione, il mal di schiena e la sciatica;

Permette una buona prestazione sessuale. Questa erba aumenta anche la quantità e la qualità degli spermatozoi;

Tonifica efficacemente i muscoli. L'*Ashwagandha* è usato per tonificare il cuore, l'utero, i polmoni e per guadagnare massa muscolare.

- Precauzioni speciali

L'operatore\operatrice è tenuto\ta a chiedere al\alla paziente se ha una storia clinica particolare. In caso di tendenza alla congestione (= sanguinamenti o

emorragie che si verificano facilmente), in quanto questa erba non dovrebbe essere prescritta. L'*Ashwagandha* inoltre non dovrebbe essere usato da donne incinte o in allattamento.

➤ *BASILICO*

- Nome sanscrito

*Tulsi*

- Azione biomedica

il *basilico* è un antinfiammatorio, antibatterico, analgesico, antidepressivo, antispasmodico, antiveleno, digestivo, espettorante, insetticida, tonico e stimolante.

- Parte della pianta usata

Si usano soprattutto le foglie, le radici e i semi.

- Benefici per la salute:

Il *basilico* ha un'azione antiossidante, che neutralizza i radicali liberi;

Ha un'azione preventiva contro molte malattie e rafforza il sistema immunitario;

Aiuta a rafforzare i denti e le ossa. Contiene vitamina K, che è essenziale per la coagulazione del sangue e la mineralizzazione delle ossa;

È ricco di potassio, che aiuta a controllare la pressione sanguigna. Aiuta quindi a preservare il cuore e a mantenere sane le arterie, i nervi, il sistema immunitario e le ossa;

È un ottimo rimedio per le infiammazioni come l'artrite reumatoide o l'osteoartrite;

L'olio essenziale di *basilico* è anti-infettivo. Aiuta a combattere i batteri come lo stafilococco o l'enterococco (che possono causare infezioni del tratto urinario negli uomini);

La polvere di radice affumicata è molto utile per le malattie della pelle;

I semi sono lassativi;

Il succo delle foglie e dei fiori è usato per combattere la tosse;

Il tè al *basilico* aiuta a combattere la nausea ed è anche antisettico;

Il *basilico* è efficace contro il diabete, la tosse, il raffreddore, le infezioni dell'orecchio (come l'otite) e il mal di testa;

Le foglie di *basilico* sono ricche di ferro, contengono circa 3,17 mg di ferro per 100 g di foglie fresche (cioè il 26% del fabbisogno giornaliero raccomandato per un adulto);

Le diverse parti dell'erba sono molto povere di calorie e non contengono affatto colesterolo. D'altra parte, sono molto ricche di nutrienti essenziali, minerali e vitamine, fondamentali per una buona salute. Per esempio, 100 grammi di *basilico* fresco contengono 5,275 grammi di vitamina A, ovvero il 175% del fabbisogno giornaliero di vitamina A per un\adulto\.

- Rimedi semplici

Per alleviare la febbre e il raffreddore, viene consigliato ai\lle pazienti di masticare alcune foglie di *basilico*. Per curare raffreddori e tosse, viene prescritta la seguente miscela:

in una tazza d'acqua, viene mescolato un quarto di cucchiaino di semi di carambola con 4 o 5 foglie di *basilico* fresco e mezzo cucchiaino di zenzero in polvere. Questa miscela viene fatta versare in una casseruola, affinché arrivi a bollizione fino a ridursi a mezza tazza. Viene prescritto di bere questa miscela calda con la premessa che non si consumi acqua per almeno un'ora. Questo rimedio può essere ripetuto due volte al giorno per tutta la durata della tosse o del raffreddore.

Inoltre nell'ayurveda se i\le pazienti vanno in vacanza in zone umide dove sono presenti dengue e malaria, viene prescritto loro questo preparato. Dovrebbero bollire delle foglie di *basilico* fresco in acqua almeno una settimana prima della partenza, e poi bere il preparato (l'acqua e le foglie bollite e ammorbidite) per tutta la durata del loro soggiorno. Farlo aiuta a prevenire la febbre dengue e la malaria.

In caso di febbre acuta, i pazienti dovrebbero assumere più volte al giorno un decotto di foglie di *basilico* e polvere di cardamomo, bollito in una tazza d'acqua. Il succo delle foglie di *basilico* può essere usato per abbassare le alte temperature corporee.

Se invece i\le pazienti soffrono di infezioni della bocca, è consigliato a loro di masticare foglie di *basilico*, un ottimo rimedio per ulcere, afte e infezioni della bocca.

- Precauzioni speciali

nessuna controindicazione particolare, il *basilico* è un'erba “innocua” che può essere consumata a qualsiasi età e in qualsiasi momento della vita.

#### ➤ *BHALLATAKA*

- Azione biomedica

il *Bhallataka* è un agente antimicrobico, diuretico, antidermatite e antitumorale.

- Parte della pianta utilizzata

il pericarpo (l'involucro o "pelle" che protegge il seme), e l'olio della pianta.

- Benefici per la salute

Il *Bhallataka* è un rimedio molto importante nel trattamento di reumatismi, artrite, disturbi del fegato ed emorroidi;

È molto efficace contro l'asma;

È benefico per la psoriasi e i problemi della pelle che coinvolgono la pigmentazione (vitiligine);

Aumenta la produzione di sperma e migliora la fertilità maschile. È anche usato per trattare l'eiaculazione precoce, l'incontinenza e i disturbi urinari maschili;

È eccellente per combattere diarrea, colite, costipazione e vermi;

Il *Bhallataka* stimola l'appetito, il che può essere molto utile per i\le malati\|e di cancro, dal momento che la chemioterapia ha l'effetto collaterale di sopprimere l'appetito;

Penetra in profondità nei tessuti del corpo e li rigenera;

Riduce fortemente il tasso di *Ama* nel corpo;

Aiuta in caso di vari disturbi e problemi di salute: tosse, lebbra, sciatica, diabete, dismenorrea, infertilità, affaticamento e tumori.

- Rimedi semplici

Uno dei rimedi ayurvedici più noti che contengono *Bhallataka* è *Rasayana Amritabhallataka*. Per prepararlo, occorre far bollire in 10 litri d'acqua 2,56 kg di frutta grattugiata *Bhallataka*, fino a quando il peso totale della miscela è di 2,56 litri. Poi bisogna togliere la frutta, aggiungere 10 litri di latte e 640 grammi di *ghee* e far bollire a fuoco lento fino a quando tutto il latte è evaporato.

Dovrebbe rimanere solo il volume originale del *ghee*. Poi aggiungere un peso uguale di *gur* e mescolare bene. Su questa miscela, viene indicato, che può essere consumata una settimana dopo la preparazione.

- Precauzioni speciali

il pericarpo contiene principi tossici che possono causare eruzioni cutanee e anche gravi problemi renali, ciò se la miscela non è dosata o preparata correttamente. Tuttavia, è accertato nell'Ayurveda che il preparato correttamente eseguito, rende il *Bhallataka* è molto benefico per la salute.

- *BIBHITAKI*

- Azione biomedica

il *Bibhitaki* è un espettorante, broncodilatatore, lassativo, narcotico, vermifugo e rigenerante.

- Parte della pianta utilizzata

si usa il frutto.

- Benefici per la salute

Il *Bibhitaki* è un eccellente rimedio contro le malattie del sistema respiratorio;

Calma la tosse, mentre libera i bronchi dal muco che li può ostruire;

È un tonico per lo stomaco e l'intestino. Completa efficacemente il lavoro del sistema digestivo, trattando la perdita di appetito, il gas e i parassiti intestinali;

Rafforza il sistema immunitario e bilancia i 3 *dosha*, indipendentemente dalla causa originale dello squilibrio;

Ha proprietà antiasmatiche e antitussive;

Il *Bibhitaki* è un antiossidante, che neutralizza i radicali liberi prodotti dal corpo;

Tonifica il cuore e il fegato;

Previene la formazione di grasso tra gli organi e riduce notevolmente il rischio di malattie del fegato e del cuore;

Nell'Ayurveda, *Bibhitaki* migliora la vista ed è anche usato per trattare le infezioni agli occhi;

Aiuta ad addormentarsi;

Il frutto secco tende ad essere costipante e può essere assunto in caso di diarrea. Il frutto fresco, invece, è un lassativo molto efficace in caso di stitichezza;

È un buon rimedio per la nausea mattutina durante la gravidanza;

Riduce l'eccesso di acqua e di grasso nel corpo e rigenera i tessuti dell'organismo.

- Rimedi semplici

In caso di tosse grave o asma, l'operatore\operatrice suggerisce pazienti di mescolare un cucchiaino di miele con un cucchiaino di polvere di *Bibhitaki*. Da assumere ad ogni attacco di tosse debilitante;

Per pulire gli occhi in caso di problemi oftalmici, invece i\le pazienti possono far bollire il *Bibhitaki* in un po' d'acqua, poi lasciare raffreddare questa lozione prima di applicarla.

- Precauzioni

Non ci sono controindicazioni all'uso del *Bibhitaki*.

- *BRAHMI*

- Azione biomedica

*Brahmi* è un sedativo, cardiotonico, antispasmodico, anticonvulsivo e antinfiammatorio.

- Parte della pianta usata

si usa tutta la parte della pianta.

- Benefici per la salute:

Il *Brahmi* migliora molte funzioni del cervello, come la memoria, la capacità di apprendimento, l'acutezza mentale e la concentrazione;

Allevia lo stress e l'ansia. È raccomandato per gli impiegati che soffrono di pressione sul lavoro, per gli\le studenti\studentesse nei periodi degli esami e per

le persone anziane che si sentono ansiose quando sono sole. Si usa anche in caso di insonnia, perché favorisce il rilassamento;

Tratta anche bronchite, tosse cronica, asma, artrite, mal di schiena, ritenzione idrica, costipazione, perdita di capelli, febbre, problemi digestivi, depressione, epilessia, stanchezza fisica e mentale;

Combatte efficacemente anche i problemi della pelle come eczema, psoriasi, ascessi e ulcere;

Migliora le prestazioni sessuali;

Ha una qualità rara, secondo l'Ayurveda è in grado di ridurre il livello di *Vata* e *Kapha*, senza aumentare quello di *Pitta*;

Il *Brahmi* è anche utile per i dolori mestruali, per trattare la cistite e alleviare la sensazione di bruciore associata: guida *Pitta* fuori dal tratto urinario, e rende la minzione più confortevole;

Ha potenti proprietà antiossidanti, rafforza il sistema immunitario e prolunga l'aspettativa di vita;

Nuovi studi sono in corso per osservare i suoi effetti sul morbo di Parkinson, il morbo di Alzheimer, la demenza, l'autismo e la tossicodipendenza.

- Precauzioni speciali

il *Brahmi* è sicuro da assumere per tutti.

#### ➤ CANNELLA

- Nome sanscrito

*Twak*

- Azione biomedica

la *cannella* è un analgesico, antibatterico, antimicotico, antinfettivo, antiossidante, antiparassitario, antisettico, astringente, carminativo, emmenagogo, emostatico, ipotensivo, sedativo e equilibratore del sistema nervoso

- Parte della pianta utilizzata

si utilizza la corteccia.

- Benefici per la salute

La *cannella* è molto efficace contro il diabete di tipo II, aiuta il corpo a metabolizzare lo zucchero più velocemente;

È raccomandata per combattere la flatulenza, la nausea, il vomito e le coliche intestinali. È anche efficace contro la diarrea;

Uno studio ha recentemente rivelato che è potenzialmente attivo contro l'HIV;

Elimina completamente le cause delle infezioni del tratto urinario e delle infezioni vaginali. Può anche alleviare i problemi ai reni, l'edema e la ritenzione urinaria;

La cannella è molto efficace per le malattie infiammatorie: tosse, congestione del sistema respiratorio, reumatismi, rigidità delle articolazioni o dolori dentali;

Inverte il processo biomeccanico, cellulare e anatomico che si verifica nel cervello durante la malattia di Parkinson;

Migliora la circolazione del sangue;

Aiuta a riparare i muscoli dopo sessioni sportive intense;

Tratta varie malattie: asma, mal di schiena, bronchite, colera, sudori freddi, costipazione, mestruazioni emorragiche, febbre, mal di stomaco, emorroidi, pressione alta, indigestione, psoriasi, così come emorragie benigne gastriche, polmonari, intestinali e renali. È una pianta molto completa.

- Rimedi semplici

Se il\la pazienze è un\un studente\studentessa , si consiglia loro di annusare la *cannella* mentre si preparano per gli esami, perché essa aumenta le capacità cognitive e aiuta la memorizzazione;

mentre ai\alle pazienti affetti da artrite, l'operatore\operatrice prescrive l'assunzione di mezzo cucchiaino di *cannella* in polvere, mescolato con un cucchiaino di miele, ogni mattina prima di colazione. Questa miscela si ritiene che allevia il dolore e permette al\alla paziente di camminare senza problemi per un mese;

viene spiegato che consumare mezzo cucchiaino di *cannella* in polvere ogni mattina aiuta a ridurre la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi fino al 20%.

le donne in stato di allattamento non dovrebbero consumare *cannella*. Inoltre, se consumata in dosi elevate, la *cannella* può risultare tossica.

#### ➤ *CURCUMA*

- Nome sanscrito

#### *Haridra*

- Azione biomedica

La *curcuma* è un analgesico, antibatterico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, antispasmodico, carminativo, digestivo, diuretico, stimolante, antimicotico e rinforzo cardiovascolare.

Parte della pianta utilizzata: rizomi (o steli sotterranei) e foglie.

- Benefici per la salute della *curcuma*:

La *curcuma* riscalda e rafforza tutto il corpo;

Aumenta la flora naturale dell'intestino, elimina i vermi intestinali e combatte la stitichezza;

Allevia l'artrite, la sudorazione eccessiva, la febbre;

Purifica il sangue e assicura un buon metabolismo, correggendo gli eccessi e le carenze nel corpo;

Riduce la flatulenza, rafforza il fegato e la cistifellea. Stimola anche l'appetito, calma la tosse, l'asma, la febbre o il raffreddore;

La *curcuma* è un rimedio tradizionale per leucorrea, menorragia, dolori mestruali, fistole anali. È anche usata per contrastare vari problemi urinari;

Bilancia *Vata, Pitta e Kapha*;

Può essere usata per l'orticaria o le allergie che causano prurito, ascessi o eczemi. In generale, è molto buona per la pelle e ne migliora la luminosità;

Ile malati\le di cancro che usano la *curcuma* su base giornaliera riportano una riduzione degli effetti collaterali della chemioterapia e della radioterapia, così come un miglioramento della qualità della vita. La *curcuma* è anche in grado di sopprimere le cellule tumorali e le metastasi, rendendola un'alleata nel trattamento del cancro.

- Rimedi semplici

Per espellere i vermi intestinali, il\le pazienti viene consigliato di bere la seguente bevanda ogni mattina per una settimana: un pizzico di sale, aggiunto a 20 ml di *curcuma* cruda;

In caso di problemi digestivi, il\le pazienti dovrebbero consumare 15-20 semi di *curcuma* due volte al giorno fino a quando la digestione migliora;

Se invece soffrono di anemia, viene prescritto loro il seguente rimedio: un cucchiaio di succo crudo di *curcuma*, mescolato con un cucchiaino di miele, da prendere ogni mattina prima di colazione;

In caso di asma, possono mescolare un cucchiaino di polvere di *curcuma* in una piccola tazza di latte caldo, e bere questa miscela due o tre volte al giorno.

- Precauzioni speciali

non ci sono controindicazioni al consumo di *curcuma*.

➤ **ZENZERO**

- Nome sanscrito

*Lashuna, Rasona*

- Azione biomedica

*Rasona* è un antinfiammatorio, antiossidante, antisetico, antispasmodico, antivirale, stimolante della circolazione sanguigna, digestivo e lassativo leggero.

- Parte della pianta usata

si usa la radice.

- Benefici per la salute

Lo *zenzero* limita la crescita dei batteri cattivi, come *Escherichia coli*, stafilococco o salmonella. Lo *zenzero* è la pianta con la migliore capacità antifungina;

Ha proprietà antinfiammatorie, che aiutano a ridurre il dolore dell'artrite e a guadagnare mobilità;

Lo *zenzero* è ritenuto formidabile contro il mal di mare e la cinetosi in generale. Riduce o addirittura elimina sintomi come nausea, vomito e sudori freddi. Le sue proprietà anti-vomito sono molto efficaci anche per contrastare la nausea in gravidanza;

Arresta la crescita delle cellule tumorali nei\nelle pazienti affetti da cancro al colon;

Lo *zenzero* migliora la digestione grazie alle sue proprietà carminative e spasmolitiche. Previene le contrazioni intestinali anormalmente forti e rapide, e quindi la diarrea e le coliche;

Riduce il livello di lipidi nel corpo e aiuta a perdere peso;

Ha proprietà antidiabetiche, poiché aumenta i livelli di insulina e permette al corpo di elaborare meglio lo zucchero. Riduce gli effetti collaterali del diabete: riduce il colesterolo cattivo, la pressione sanguigna e i trigliceridi;

Lo *zenzero* è raccomandato per trattare condizioni come mal di testa, febbre, mal di denti, tosse, bronchite e coaguli di sangue;

Rafforza la circolazione del sangue, abbassa l'ipertensione per ripristinare la normale pressione sanguigna e migliora la consistenza del sangue, rendendolo meno denso, più fluido;

Allevia i crampi mestruali;

È anche prezioso durante le sessioni di sport intenso: aiuta a guarire i muscoli e a ridurre il dolore associato ai crampi, lenisce il dolore della tendinite.

- Rimedi semplici

In caso di raffreddore, viene consigliato ai\alle pazienti di assumere *zenzero* più volte al giorno. Disintossica il corpo in modo naturale e accelera il processo di guarigione. Un raffreddore può anche essere trattato tagliando lo *zenzero* in piccoli pezzi e facendolo bollire nell'equivalente di una tazza d'acqua. Poi si aggiunge un cucchiaino di *zucchero* per donargli sapore, la miscela viene filtrata e bevuta quando è ancora caldo.

Viene inoltre consigliato di far bollire un cucchiaino di *zenzero* in polvere in due tazze d'acqua e inalarne il vapore. Questo libererà il naso e lenirà gli altri sintomi del raffreddore.

Per migliorare la digestione, si raccomanda ai\alle pazienti di mangiare lo *zenzero* dopo un pasto non proprio sano, o dopo un pasto festivo.

Per alleviare i problemi respiratori, come la bronchite, l'asma o la pertosse, un cucchiaino di succo di *zenzero* fresco può essere aggiunto a una tazza di tè di fieno greco (preparato mettendo in infusione i semi di fieno greco in acqua bollente). È possibile aggiungere del dolcificante naturale per addolcire il sapore.

Questa bevanda dovrebbe essere consumata due volte al giorno per generare una tosse in grado di liberare i bronchi.

- Precauzioni speciali

lo *zenzero* è sicuro da consumare per tutti.

➤ *GOTU KOLA*

- Nome sanscrito

*Brahmamanduki, Mandukaparni*

- Biomedica

Il *Gotu Kola* è un antinfiammatorio, antispasmodico, anticonvulsivo e sedativo.

- Parte della pianta usata

si usa tutta la pianta, foglie, semi e frutti.

- Benefici per la salute:

Accelera la guarigione e ripara i tessuti danneggiati dall'eczema e dalla psoriasi;

Ha proprietà ansiolitiche;

In Cina, è usato per trattare dissenteria, diarrea, vomito, ittero, lebbra, epistassi, problemi urinari, tubercolosi e persino fratture. Stimola anche la produzione di ormoni;

Stimola la circolazione del sangue e aiuta a combattere le vene varicose e l'insufficienza venosa. Tratta con successo la flebite, i crampi e la sensazione di gambe pesanti. Per la flebite, che è una patologia grave, è necessario comunque rinviare i pazienti al loro medico di base e intervenire solo come supporto alla medicina occidentale;

Il *Gotu Kola* è molto utile per trattare le ustioni di secondo e terzo grado. Migliora il processo di guarigione e ne accelera le tempistiche;

Riduce l'ipertensione;

Favorisce il rilassamento, riduce l'ansia e lo stress e tratta l'insonnia;

È un diuretico efficace;

È comunemente usato per ricaricare il corpo di energia, aumentare la memoria e trattare la fatica.

- Precauzioni speciali

Il *Gotu Kola* solo molto raramente causa effetti collaterali. Tuttavia, va notato che il loro verificarsi non è impossibile: alcune persone che hanno assunto il *Gotu Kola* hanno sperimentato effetti quali mal di stomaco, mal di testa e sonnolenza. Inoltre, poiché questa pianta può rendere la pelle più reattiva al sole, è importante che l'operatore\operatrice consigli l'uso della protezione solare e limitare il tempo di esposizione al sole quando si usa il *Gotu Kola*.

Esiste un rischio di prurito abbastanza grave (al punto di grattarsi fino a sanguinare), mal di testa e perdita di coscienza in caso di overdose. Gli esperti medici hanno anche indicato che questa pianta non dovrebbe essere consumata se si ha avuto (o è ancora presente) un cancro alla pelle o melanomi. Anche le persone con malattie del fegato dovrebbero evitarlo, così come le donne incinte e che allattano.

➤ *GUDUCHI*

- Nome sanscrito

*Guduchika*

- Azione biomedica

Il *Guduchi* è un antinfiammatorio, un disintossicante, un diuretico e un tonico nervino.

- Parte della pianta utilizzata

Radici, steli e foglie.

- Benefici per la salute:

Depura l'acido urico accumulato nei vasi sanguigni. Depura anche le tossine *Ama* presenti nel corpo. Questa pulizia delle tossine aiuta ad alleviare il dolore infiammatorio che alcuni pazienti possono sperimentare;

È un potente diuretico, capace di espellere i calcoli urinari dai reni e di trattare le infezioni del tratto urinario;

È molto efficace contro l'asma;

Tratta l'ittero, le infezioni della pelle e la lebbra;

*Guduchi* è anche molto utile per trattare l'anoressia;

Protegge il fegato dall'epatite virale, dall'alcol e dai danni causati da droghe o sostanze chimiche che entrano nel corpo a nostra insaputa;

Riduce i livelli di colesterolo ed è utile nel trattamento del diabete;

Aiuta a controllare il livello di acidità nello stomaco e limita le ulcere;

Rafforza il sistema immunitario e allevia i sintomi di gravi malattie infiammatorie quali cancro, AIDS, artrite;

Tratta l'eczema, la psoriasi e i problemi della pelle causati da alcol, droghe o farmaci;

È anche molto utile per calmare o addirittura eliminare i problemi legati alla menopausa.

*Precauzioni speciali per le persone diabetiche, che dovrebbero assumere questa erba sotto controllo medico. Inoltre, il suo uso durante la gravidanza è possibile, ma solo sotto stretto controllo medico.*

➤ *GUGGULU*

- Azione biomedica

il *Guggulu* è un potente antinfiammatorio, antipiretico, antisettico, antispasmodico, antisuppurativo, afrodisiaco, disinfettante, diuretico, immunostimolante, espettorante, stimolante tiroideo e uterino.

- Parte della pianta utilizzata

resina estratta dallo stelo.

- Benefici per la salute

Il *Guggulu* abbassa significativamente i trigliceridi e i livelli di colesterolo cattivo, mentre aumenta il colesterolo buono. Protegge quindi dall'aterosclerosi;

Riduce i problemi alle piastrine, il che abbassa il rischio di problemi alle coronarie;

Aiuta a perdere il grasso corporeo.

- Rimedi semplici

Assumere da uno a due cucchiaini di polvere di *Guggulu* in una tazza di acqua calda o latte caldo due o tre volte al giorno per abbassare la temperatura corporea e migliorare la funzione tiroidea

Per ridurre i problemi della pelle, viene consigliato ai\alle pazienti di assumere 25 mg di polvere di *Guggulu* al giorno per 12-24 settimane. In questo modo, potranno purificare il sangue e ridurre il rischio di malattie della pelle;

Durante la pubertà, gli\le adolescenti possono assumere 25 mg di polvere di *Guggulu* ogni giorno per prevenire l'acne.

- Precauzioni speciali

Sebbene l'uso di *Guggulu* in dosaggi terapeutici non sembri essere tossico, è importante che vengano eseguite le seguenti raccomandazioni.

Quando si assume il *Guggulu*, tutti i\le pazienti dovrebbero evitare il più possibile l'alcol, i cibi acidi e amari, così come l'esercizio fisico faticoso, l'esposizione al sole, la fatica fisica e mentale e la rabbia. Una dose troppo alta di *Guggulu* può anche causare reazioni allergiche come prurito e mancanza di respiro.

Il *Guggulu* sembra avere un impatto significativo sul cuore, quindi secondo l'Ayurveda bisognerebbe iniziare il ciclo di trattamento quando si è in buona salute e non sotto stress. Bisogna prestare attenzione quando lo si prescrive a pazienti in trattamento per malattie cardiovascolari, poiché possono verificarsi interazioni in grado di indebolire l'efficacia del trattamento cardiaco.

Il *Guggulu* è anche un emmenagogo (stimola l'utero e scatena le mestruazioni). Come tale, non dovrebbe essere usato durante la gravidanza. Infine, per quanto riguarda i\le pazienti con problemi alla tiroide, è bene consultare il\la loro dottore\dottoressa di base prima dell'assunzione di *Guggulu*.

➤ **HARITAKI**

- Nome sanscrito

*Haritaki, Abhaya*

- Azione biomedica

*Haritaki* è un lassativo, astringente, espettorante, purgante e tonico.

- Parte della pianta utilizzata

il frutto.

- Benefici per la salute

Si tratta di un tonico digestivo, che aiuta il corpo a digerire e assorbire i nutrienti in modo più efficiente. Ha anche un effetto sui parassiti intestinali, limitando la loro proliferazione e promuovendo la loro espulsione. È anche un potente lassativo;

*Haritaki* tratta anche le emorroidi, l'iperacidità gastrica e i disturbi gastrointestinali;

È molto efficace per le malattie fungine, come la leucorrea, le ulcere croniche e i problemi della pelle come la psoriasi;

Migliora l'intelligenza e la capacità di mantenere la concentrazione e l'attenzione;

Migliora la vista ed è raccomandato per le infezioni oculari come la congiuntivite;

Rafforza il fegato e la milza, permettendo al corpo di rigenerarsi costantemente. Rafforza anche il sistema immunitario;

È usato per trattare le malattie respiratorie. È efficace nei casi di bronchite cronica o asma. È anche molto utile in caso di afonia, rafforza la voce;

Riduce il deposito di grassi nel sangue e nel fegato;

È anche usato per trattare varie malattie: febbre, artrite, indigestione, afte, gastroenterite.

- Rimedi semplici

Se una persona adulta ha bisogno di un lassativo, potrebbe essergli suggerito, da chi nel mondo dell'Ayurveda, di assumere da 3 a 6 g di polvere di *Haritaki* con una tazza di acqua calda. La dose raccomandata è una tazza al giorno, preferibilmente bevuta al mattino presto a stomaco vuoto, o almeno tre ore dopo cena. Per un\ bambino\, la dose è da 0,5 a 1 g in una tazza di acqua calda, una volta al giorno, fino a quando non sarà ripristinata la digestione normale.

- Precauzioni speciali

in generale, *Haritaki* non rappresenta un rischio significativo per la salute. Tuttavia, si applicano nell'Ayurveda alcuni consigli di buon senso. Ad esempio le pazienti che assumono *Haritaki* verrà indicato loro di evitare le diete secche e seguire preferibilmente una dieta ricca di fibre e acqua.

La dose di *Haritaki* come lassativo varia da persona a persona, a seconda dello stile di vita e della costituzione del\ della paziente. In ogni caso, se gli effetti desiderati non sono raggiunti dopo pochi giorni, verrà richiesto di non continuare il trattamento. Infine, in persone molto sensibili, è possibile che *Haritaki* possa causare un po' di nausea, ma non grave.

➤ **MUSTA**

- Azione biomedica

*Musta* è un carminativo, astringente, diuretico, epatoprotettivo, analgesico, antipiretico, tonico nervino, antinfiammatorio, antireumatico, ipotensivo, emmenagogo e antifungino.

- Parte della pianta utilizzata

rizomi (steli sotterranei).

- ✓ Benefici per la salute

*Musta* è raccomandata per problemi intestinali, indigestione, febbre, vomito, crampi intestinali, diarrea e flatulenza;

Migliora l'appetito ed è molto efficace contro la dismenorrea, i crampi mestruali, i disturbi della menopausa e i cicli irregolari;

*Musta* è usata in caso di obesità. Il consumo di questa pianta porta a una significativa perdita di peso e all'abbassamento della pressione sanguigna nei\ nelle pazienti obesi;

È un tonico per il fegato e il cuore;

Tratta l'ipertensione;

Sincronizza il lavoro della milza, del fegato e del pancreas;

Bilancia *Pitta* e *Kapha*;

È anche usato in caso di perdita di memoria, epilessia e follia.

- Rimedi semplici

A chi soffre di stitichezza, viene in genere prescritto loro il succo di riso *Musta*: 25 ml, tre volte al giorno per 3 giorni.

In caso di disturbi intestinali, viene invece suggerito di assumere rizoma di *Musta* grattugiato, con zenzero verde e miele.

- Precauzioni speciali

non ci sono controindicazioni al consumo di *Musta*.

### ➤ **PEPE LUNGO**

- Nome sanscrito

*Pipalika, Pippali*

- Azione biomedica

*Pippali* è un antibatterico, carminativo, vermifugo, afrodisiaco, espettorante, stimolante uterino, diuretico ed emmenagogo.

- ✓ Benefici per la salute

Le radici e i frutti della pianta del pepe hanno proprietà antibatteriche e possono combattere un gran numero di batteri;

*Pippali* è efficace contro l'asma, la tosse e la bronchite, poiché ha un effetto analgesico sull'infiammazione e l'irritazione;

Ha un effetto benefico sul fegato, ed è particolarmente indicato nell'Ayurveda per i\le pazienti che soffrono di malattie epatiche;

È un sedativo raccomandato per l'insonnia e per evitare crisi epilettiche;

La frutta ha la capacità di aumentare l'intelletto e la memoria;

È molto utile per tutto il sistema digestivo. Stimola l'appetito, espelle i gas dall'intestino e allevia il mal di stomaco.

## Rimedi casalinghi semplici

Nel caso di una persona adulto che soffre di tosse cronica dovuta ad allergie respiratorie, asma, o febbri ricorrenti, può essere prescritto dall'operatore\operatrice di assumere da 1 a 3 g di *Pippali*, 2 o 3 volte al giorno, in un po' di acqua calda, o meglio, nel miele. In caso di tosse secca, persistente e irritante, viene consigliato loro di sostituire il miele con la liquirizia. Per un\una bambino\una con una tosse cronica, il dosaggio dovrebbe essere da 125 a 250 mg di *Pippali*, due volte al giorno.

In caso d'impotenza invece, verrebbe consigliato di consumare 4-5 semi di *pepe*, insieme ad alcune mandorle, mescolati nel latte. Se assunto ogni giorno questo rimedio, verrà notato un miglioramento delle loro prestazioni sessuali.

- Precauzioni speciali

*Pippali* non ha effetti tossici o reazioni disabilitanti. Si consiglia di norma, alle persone in stato di gravidanza, di usarlo con cautela durante il primo trimestre. È invece sicuro da usare durante il resto della gravidanza e durante l'allattamento.

### ➤ **RASONA (AGLIO)**

- Nome sanscrito

*Lashuna, Rasona* (come per lo zenzero, dato che appartengono alla stessa famiglia botanica)

- Azione biomedica

*L'aglio* è un antibatterico, carminativo, vermifugo, vasodilatatore, espettorante, anticolesterolo, antimicotico, antivirale e antiossidante.

- Parte della pianta utilizzata

il frutto.

- ✓ Benefici per la salute

Modifica il ritmo del cuore e allevia i sintomi della pressione alta;

Abbassa il livello di colesterolo cattivo nelle arterie. Aiuta a ripristinare l'elasticità delle pareti dei vasi sanguigni, e quindi previene gli attacchi di cuore;

È anche benefico per il cuore, perché abbassa *Kapha* e *Ama*, riducendo il rischio di coaguli di sangue, e quindi il rischio di trombosi, vene varicose e flebiti;

Rafforza il sistema immunitario e sopprime le infezioni nel corpo;

Uccide i microrganismi che potrebbero essere dannosi per il corpo, mantenendo i batteri buoni per il sistema intestinale. Stimola la secrezione dei succhi digestivi e cura le infiammazioni dell'apparato digerente. Ha anche un effetto sorprendente sul diabete e sui livelli di zuccheri nel sangue;

È un afrodisiaco, capace di trattare i problemi di impotenza se consumato regolarmente. Aumenta la libido;

L'aglio è un ottimo rimedio per le fratture ossee e l'osteoporosi, accelerando il processo di guarigione e rafforzando le ossa. Ai\alle pazienti con problemi alle ossa di norma si consiglia di assumere aglio in polvere ogni giorno;

È ampiamente usato per l'artrite reumatoide, la sciatica, la lombaggine, il dolore alla schiena e al collo;

È eccellente per l'asma e i problemi respiratori;

L'*aglio* è raccomandato nel trattamento della lebbra, delle malattie del sistema nervoso, dei vermi intestinali e delle infezioni virali o batteriche;

L'*aglio* è molto nutriente: 28 grammi di aglio forniscono il 23% del fabbisogno giornaliero di un adulto di manganese, il 17% di vitamina B, il 15% di vitamina C e il 6% di selenio. Contiene anche calcio, potassio, ferro e fosforo;

Riduce i sintomi dei raffreddori del 63%, ma anche la durata dei raffreddori del 70%;

Contiene antiossidanti che proteggono le cellule dalle malattie causate dai radicali liberi. L'azione combinata degli antiossidanti e della riduzione del colesterolo può aiutare a prevenire l'Alzheimer e le malattie del cervello;

È un eccellente antibiotico naturale, efficace a lungo termine.

- Rimedi semplici

È sufficiente includerlo sistematicamente nella dieta.

- Precauzioni speciali

Alcune persone sono allergiche all'*aglio*, quindi è bene che l'operatore\operatrice si accerti di verificare sempre la storia clinica della persona , poiché potrebbero comparire macchie rosse quando il\la paziente tocca o mangia *aglio*.

Si dovrebbe evitare un consumo eccessivo di aglio se si stanno assumendo aspirina o altri farmaci fluidificanti del sangue.

In caso di intervento chirurgico, i\le pazienti dovrebbero smettere di mangiare aglio almeno 10 giorni prima dell'operazione. Un'interazione tra le statine può far aumentare il livello di colesterolo cattivo.

➤ **VIDANGA (EMBELIE)**

- Nome sanscrito

Janatansa

- Azione biomedica

*Vidanga* è un tonico cerebrale, digestivo, carminativo, diuretico, contraccettivo, rigenerativo e lassativo.

- Parte della pianta utilizzata

frutti, foglie, radici e corteccia.

- ✓ Benefici per la salute:

È usato per espellere i vermi intestinali;

Tratta la carie e il dolore dentale. È molto utile per l'igiene dentale;

È molto efficace per l'apparato digerente, poiché rafforza l'intestino, migliora le difese naturali e tratta molti disturbi digestivi: flatulenza, perdita di appetito, dolori addominali, costipazione cronica ed emorroidi;

*Vidanga* è efficace nel trattamento di raffreddori, sinusiti ed emicranie;

Agisce anche come contraccettivo efficace per le donne;

Purifica il sangue;

Tratta molte malattie: psoriasi, depigmentazione della pelle, febbre, artrite, tosse, asma, problemi cardiaci, ecc.

- Rimedi semplici

Per espellere i vermi intestinali, l'Ayurveda propone la polvere di *Vidanga*, suggerendo che si dovrebbe essere assunta ogni mattina a stomaco vuoto. Inoltre che bisognerebbe assumere anche un lassativo ogni sera per tutta la durata del trattamento;

Se i\le pazienti soffrono regolarmente di infezioni dentali o orali, potrebbe essere prescritto loro un decotto di foglie di *Vidanga* e acqua;

Per trattare il raffreddore, i\le pazienti dovrebbero mangiare il frutto mescolato al miele;

In caso di stitichezza cronica, viene consigliato di assumere un cucchiaino di polvere di *Vidanga* con mezzo cucchiaino di polvere di anice, mescolati in acqua calda.

- Precauzioni speciali

non ci sono rischi speciali associati all'uso di *Vidanga*.

➤ **PUNARNAVA**

- Azione biomedica

*Punarnava* è un antibatterico, carminativo, antinfiammatorio, antidiabetico, anticonvulsivo, analgesico, diuretico, espettorante, tonico, lassativo, spasmolitico ed epatoprotettivo.

- Parte della pianta utilizzata

tutta la pianta.

- ✓ Benefici per la salute

È ampiamente utilizzato per mantenere la salute del sistema urinario. Accelera il processo di filtrazione dei reni, elimina i liquidi in eccesso e i rifiuti dal corpo attraverso la sua azione diuretica. Dissolve anche i calcoli urinari;

Sostiene le qualità di 6 *Dhatu* su 7: *rasa dhatu* (plasma), *majja dathu* (ossa e nervi), *rakta dhatu* (sangue), *meda dhatu* (grasso), *mamsa dhatu* (muscoli) e *shukar dhatu* (fluidi riproduttivi);

Pacifica i tre *Dosha*;

*Punarnava* è molto utile in caso di anemia, ittero, asma, gonorrea, febbre o infiammazione intestinale;

È un antidoto per il veleno dei serpenti;

È un efficace tonico del sangue;

È molto efficace nei casi di reumatismi, artrite e tutti i dolori infiammatori.

- Rimedi semplici

In caso di dolore allo stomaco, viene detto ai\alle pazienti di assumere 5 grammi di polvere *Punarnava* con un po' d'acqua;

Se invece la persona che chiede ausilio nell'Ayurvedica, accusa mancanza di energia, viene detto loro che possono assumere da 1 a 3 grammi di polvere

*Punarnava* in un bicchiere di latte, una o due volte al giorno: ciò perché si ritiene che si tratti di un eccellente tonico;

In caso di dolore infiammatorio, viene prescritto ai\alle pazienti un cucchiaino di polvere *Punarnava*, mescolato a un pizzico di zenzero secco in polvere, in un bicchiere di latte.

- Precauzioni speciali

non ci sono controindicazioni al consumo di *Punarnava*.

## **CAPITOLO IX**

### ***L'ALIMENTAZIONE NELL'AYURVEDA***

#### ***Il ruolo del cibo: alcuni principi di base***

Nel capitolo precedente, ci siamo occupati dell'uso delle erbe come trattamenti ayurvedici. Esiste un ramo dell'Ayurveda chiamato *Ayurveda Maharishi* (o approccio vedico *Maharishi* alla salute) che è stato un argomento d'esame di questo percorso di dottorato. Questa scuola Ayurvedica, che prende il nome di *Maharishi* tiene in considerazione l'intera persona. Questo approccio permette di pensare al miglioramento della salute da tutte le angolazioni possibili

*trattamenti ayurvedici come il Panchakarma, ma anche la fitoterapia, la dieta, la routine quotidiana, unita ad approcci mentali (meditazione), yoga, respirazione, approcci ambientali...*

In questo capitolo, propongo di focalizzarci su un altro aspetto molto importante dell'Ayurveda:

- ✓ il cibo.

Per fare questo, comincerò con un riepilogo di ciò che abbiamo visto insieme nel capitolo 2, sui *6 sapori*, e approfondendo questa branca, uno delle fondamenta dell'Ayurveda. verranno illustrati, consigli Ayurvedici su come mangiare bene, sia in termini di ciò che si mette nel piatto che di come si mangia. Concludiamo con alcune osservazioni su alimenti specifici.

## *Mangiare per creare salute*

Quando si ci alimenta, si partecipa al processo di creazione naturale, il processo che crea "noi stessi" più e più volte. Ogni cinque settimane riceviamo un nuovo set di cellule per il nostro stomaco e, ogni mese, una nuova pelle. Il cibo fornisce il materiale per tutti questi rinnovi.

Ma secondo l'Ayurveda, il cibo fa molto di più. Se ad esempio, si mangia quando si è arrabbiati, il cibo può disturbare, piuttosto che mantenere, l'ordine del corpo. Se si tende a mangiare troppo in fretta o in quantità troppo abbondanti, i resti non digeriti del cibo ci predispongono alla malattia, non alla salute. Secondo uno dei libri più antichi dell'Ayurveda, il *Charaka Samhita*, "la malattia è il risultato di una cattiva alimentazione".

Questa idea è oggi accettata dalla medicina allopatrica, che riconosce che il consumo di grassi malsani porta a un maggior rischio di malattie coronariche, e che il consumo eccessivo di zucchero raffinato è legato all'aumento del cancro. Da queste idee,

l'Ayurveda deriva quattro principi riguardanti il cibo e il suo impatto sulla salute:

Primo principio:

- ✓ il cibo può essere una terapia;

Secondo principio:

- ✓ il sapore di un alimento indica il suo valore nutrizionale;

Terzo principio:

- ✓ il *dosha* dominante dovrebbe determinare quale cibo è più adatto per ogni paziente;

Quarto principio:

- ✓ il modo in cui si mangia è importante quanto ciò che si mangia.

➤ ***il cibo può essere una terapia (principio 1)***

In Occidente, si è abituati a considerare il corpo umano come una macchina che funziona secondo le leggi della fisica di Newton. Per queste ragioni, a meno che alla paziente manchi una vitamina specifica, un minerale o un altro micronutriente, il cibo non è considerato nel trattamento della malattia. Per esempio, una dieta particolare non sarà mai considerata come risolutiva per le emicranie croniche, né curerà le allergie.

Eppure, l'Ayurveda ha trattato con successo tali malattie semplicemente con il cibo. L'Ayurveda vede il corpo non come una macchina, ma come un'entità dinamica, una rete di informazioni e intelligenza, e vede in questo modo anche il cibo e le erbe.

Scegliere la dieta giusta può aiutare a mantenere in equilibrio i modelli dinamici del corpo. Chi decide di prendere in considerazione questi elementi, possono migliorare la salute di della propria persona. Se viene scelto di ignorarli, il rischio è di peggiorare i propri problemi di salute. In questo capitolo, illustrerò e verrà spiegato, quelle che per l'Ayurveda è la dieta migliore per ogni tipo di persona individualmente.

➤ ***il sapore di un alimento indica il suo valore nutrizionale (principio 2)***

L'uso dell'alimentazione nell'Ayurveda mira a bilanciare i tre *dosha* in ogni persona. Tuttavia, il *Deha Prakriti*, l'esatto equilibrio *doshico* di ogni persona, cambia costantemente: oggi, l'equilibrio di una paziente può pendere più verso un eccesso di *Vata*, mentre dall'indomani potrebbe aggravarsi *Pitta*.

Ciò perché entrano in gioco molti fattori: il clima, l'ambiente familiare e professionale, ecc. In termini concreti, tutto ciò che una persona fa o vive può avere un'influenza sul suo equilibrio.

Poiché l'equilibrio varia, l'alimentazione ideale non sarà la stessa ogni giorno. Quindi, come fa un'operatore/operatrice a sapere quale sia il cibo migliore per una paziente?

Secondo *l'Ayurveda Maharishi*, i\le pazienti stessi\le sanno spontaneamente di cosa hanno bisogno, ascoltando i sapori di cui hanno “voglia”. Questo principio può sembrare eccessivamente soggettivo per una mente occidentale, eppure l'Ayurveda dimostra che quando si impara ad ascoltare il proprio corpo, si identificano le richieste che esso invia.

Un'altra domanda che potremmo porci è la seguente: in che modo i bisogni del corpo influenzano le voglie?

Nel loro ambiente naturale, gli animali sono guidati verso le piante e gli alimenti secondo i nutrienti di cui hanno bisogno, dall'odore e dal sapore di questi alimenti. L'osservazione dell'Ayurveda è quindi molto semplice e allo stesso tempo molto razionale: il gusto è la personale connessione più naturale con il cibo, ci dice se di ha bisogno o meno di un alimento in un determinato momento della propria vita.

- L'Ayurveda conta sei sapori diversi:
  - ✓ *Ciò che è dolce o mite (Madhura)*
  - ✓ *2. Ciò che è aspro (Amla)*
  - ✓ *Ciò che è salato (Lavana)*
  - ✓ *Ciò che è piccante (Katu)*
  - ✓ *Ciò che è amaro (Tikta)*
  - ✓ *6. Ciò che è astringente (che fa tendere i muscoli della mascella durante la masticazione: Kashaya)*

Ma la domanda è , quali sono gli alimenti associati al gusto?

Come chiave di risposta, ecco alcuni dati per ogni sapore.

➤ ***Dolce/zuccherato***

Si tratta del sapore più comune nel cibo e nella natura. La dolcezza si trova in tutti gli alimenti che contengono grassi, proteine e carboidrati. Gli zuccheri naturali si trovano nel miele, nello sciroppo d'agave, nello sciroppo d'acero e nello zucchero

di canna. Naturalmente questo sapore si trova nella frutta, come in pesche, mango, fichi, datteri, banane, ciliegie, pere, ecc. Poi ci sono alcuni alimenti che, pur non avendo un sapore veramente dolce, sono comunque molto dolci. Gli esempi includono riso, avena, orzo, pasta, la maggior parte dei cereali. Anche lenticchie, fagioli, patate, carote, patate dolci, latte, burro o ghee. Infine, anche le noci rientrano nella categoria dei dolci.

➤ ***Acido***

Gli alimenti ricchi di vitamine e antiossidanti sono spesso aspri o acidi. Molti frutti sono aspri o acidi, specialmente gli agrumi (arance, limoni, lime) e i frutti tropicali. Oltre a questi alimenti, si possono menzionare anche cibi e liquidi che hanno subito un processo di fermentazione: alcuni yogurt o formaggi stagionati, crauti, vino, salsa di soia o aceto.

Limone, ravanella, cipolle, curcuma, riso, salsa di soia, latte, aceto, formaggio, spinaci, uva, lamponi, lattuga, arance.

➤ ***Salato***

Il sapore salato si trova nei cibi esposti al sale marino, al sodio o a molti minerali. Rimane abbastanza raro per i prodotti che non sono coltivati vicino al mare. Per quanto riguarda le verdure, solo le erbe (prezzemolo, coriandolo, dragoncello), le alliacee (erba cipollina, aglio, cipolla, porro), il sedano e gli asparagi sono considerati salati. Come già detto, molti alimenti provenienti dal mare sono salati, come le alghe. Infine, gli alimenti trasformati sono spesso molto salati, come le patatine, i biscotti e molti pasti industriali pronti.

➤ ***Piccante***

Il sapore piccante, quando non si è abituati, può causare una sensazione di irritazione o addirittura di dolore. Molte erbe sono considerate leggermente piccanti, come il rosmarino, l'origano, il timo o il basilico. In alcune spezie il sapore piccante è più evidente, come nel caso di cumino, cannella, zenzero, noce moscata, senape, chiodi di garofano, ecc. Infine, le più forti sono il cayenne, il jalapeño o l'habanero.

➤ *Amaro*

Gli alimenti composti da alcaloidi o glicosidi sono amari. Per la maggior parte delle persone, questi alimenti non sono molto piacevoli da mangiare, ma hanno effetti molto positivi sul fegato. Le verdure a foglia sono considerate amare: la maggior parte dei cavoli e dei broccoli, la rucola, l'indivia, gli spinaci. Sono amare anche le radici, come il topinambur, le rape e l'enula campana. Infine, anche gli infusi di erbe sono considerati amari, soprattutto quelli a base di assenzio, achillea o cicoria. Anche alcune spezie ed erbe sono considerate amare, come il fieno greco o la curcuma.

➤ *Astringente*

Il sapore astringente è spesso considerato uno dei più sgradevoli. Spesso porta a una certa tensione durante la masticazione e a una sensazione di secchezza, dovuta alla presenza di tannini nel cibo. È il caso di certi frutti acerbi, specialmente quelli tropicali (kiwi, banana, cachi), germogli di trifoglio o di girasole, corteccia e certe radici (gelso o ortensia). Anche alcuni tipi di miele sono inclusi tra gli alimenti astringenti, così come alcune noci.

È importante tenere a mente questi sei diversi sapori per capire quale sia l'effetto di un determinato alimento sull'organismo. Bisogna anche considerare che un alimento può generare più sapori. Sarà quindi composto da un sapore dominante o primario (*Rasa*) e da un sapore secondario (*Anu Rasa*).

Abbiamo visto insieme quali alimenti corrispondono a ciascun sapore. Ora è il momento di interrogarsi sugli effetti di ogni sapore sul corpo. L'Ayurveda ci permette di capire la natura e lo stato *doshico* di un\una paziente. Quando esso viene identificato, è possibile adattare la dieta e determinare quali sapori devono essere privilegiati per ottenere i massimi benefici dal cibo. I cambiamenti devono essere fatti gradualmente per abituare il corpo.

L'Ayurveda raccomanda la pazienza e l'osservazione degli effetti delle proprie scelte alimentari sul proprio corpo per scoprire quali siano le giuste abitudini alimentari per ognuno\la. L'approccio ayurvedico ideale sostiene anche la

moderazione, non la privazione. Gli alimenti non sono necessariamente buoni per tutti i *dosha*, ma il corpo ha un livello di tolleranza che permette di non privare la persona delle cose che gli piacciono.

Prima di esaminare più nel dettaglio le diverse opzioni dietetiche, diamo un'occhiata agli effetti di ogni sapore sul corpo. Ogni sapore ha una funzione biologica, che a volte può essere accompagnata da effetti collaterali se ne viene consumata in eccesso.

➤ ***Dolce/zuccherato***

✓ Benefici:

Il sapore dolce calma *Vata* e *Pitta*. Nutre profondamente i tessuti e promuove la crescita. Fornisce anche energia, forza e vitalità. Ha anche un effetto positivo sul morale, perché dà sempre una sensazione di soddisfazione. Aumenta anche il volume delle feci e delle urine.

✓ In eccesso:

La dolcezza aggrava *Kapha*. È fortemente sconsigliata in malattie come raffreddori o problemi respiratori, perché aumenta la produzione di muco. Se consumata in quantità troppo grandi, gli effetti positivi della dolcezza si annullano: per esempio, l'energia e la vitalità fornite dal consumo normale si trasformano in pesantezza e pigrizia. Un consumo eccessivo può persino rallentare il processo digestivo, sbilanciare la flora intestinale e accelerare così l'aumento di peso.

➤ **Acido**

✓ Benefici:

Il sapore acido o aspro calma *Vata*. Consumato in quantità ragionevoli, favorisce la digestione, l'assorbimento dei nutrienti e nutre i tessuti in profondità. Aiuta a bruciare e scomporre i grassi, il che impedisce l'accumulo di grassi cattivi. Stimola la produzione di saliva, che idrata i tessuti, rendendoli più elastici. Infine, l'acido attiva le funzioni escrettrici.

✓ In eccesso:

Il sapore acido aggrava *Pitta* e *Kapha*, se consumato in eccesso. Gli effetti collaterali possono poi essere numerosi: sete intensa, sensazione di freddo ai denti, pelle pallida... Ma non è tutto: un consumo eccessivo di cibi acidi può portare a prurito in tutto il corpo, così come a problemi cutanei. Internamente, un consumo eccessivo può causare bruciori o ulcere nello stomaco e nell'esofago, a causa del reflusso acido. Infine, il corpo può perdere energia e indebolirsi, causando vertigini frequenti.

➤ Salato

✓ Benefici:

Il gusto salato calma *Vata*. Il salato è molto efficace per stimolare l'appetito, ed è per questo che il cibo servito come aperitivo è salato. Il gusto salato stimola la produzione di fluidi: salivazione, lacrime, idratazione interna. In caso di malattie respiratorie, il sapore salato è benefico perché aiuta a liquefare il muco congestionato. Pulisce anche i pori e i canali del corpo.

✓ In eccesso:

Il salato aggrava *Pitta* e *Kapha*. In quantità ragionevoli, aiuta a mantenere il corpo idratato. In quantità eccessive, provoca la ritenzione idrica: l'idratazione del corpo è quindi conservata "troppo bene". La ritenzione idrica può diventare dannosa perché crea una pressione extra nei vasi sanguigni del corpo, e può quindi portare a pressione alta e problemi cardiaci. Il sapore salato può anche ostruire i vasi sanguigni, il che può aggravare l'ipertensione (il cuore deve pompare più forte per far passare il sangue attraverso i vasi sanguigni con abbastanza energia). Questo sapore può anche portare a una sensazione generale di stanchezza e accelerare l'invecchiamento del corpo: comparsa o aggravamento della calvizie, aumento dell'imbiancamento dei capelli, per esempio. Può aggravare i problemi della pelle, il sanguinamento dalle ferite e i dolori di tipo infiammatorio come i reumatismi. Infine, uno degli ultimi effetti collaterali che si possono menzionare è anche abbastanza grave: è possibile cadere vittima di un avvelenamento da sodio, nel qual caso si rischiano convulsioni e delirio.

- Piccante
- ✓ Benefici:

Il sapore piccante calma *Kapha*. Stimola la salivazione, l'appetito e la digestione. Permette di attivare il metabolismo e la combustione del cibo. Elimina il grasso in eccesso asciugando le sostanze grasse. È anche d'aiuto in caso di molte malattie come l'ipertensione, poiché diluisce il sangue, ammorbidisce i tessuti e previene le costrizioni. È molto utile per le malattie respiratorie, perché fluidifica il muco congestionato. Elimina anche batteri, virus e parassiti. Infine, *Kapha* in eccesso è spesso la causa del prurito. Il sapore *pungente* calma *Kapha* e aiuta ad alleviare ed eliminare gradualmente questi disagi.

- ✓ In eccesso:

il gusto piccante aggrava *Vata* e *Pitta*. Può causare bruciore e dolore in tutto il corpo, sia internamente (bruciore di stomaco, bocca e gola secche con conseguente sete intensa, iperacidità gastrica) che esternamente (sensazione di bruciore alle estremità, alla schiena e alle costole). In eccesso, la piccantezza aggrava anche il dolore infiammatorio e può indebolire il corpo. Delirio, tremori, vomito e svenimenti sono segni da prendere seriamente. Infine, si noti che mangiare cibi piccanti troppo spesso, e quindi in eccesso, può ridurre la qualità e la mobilità dello sperma.

- Amaro
- ✓ Benefici:

Il gusto amaro calma *Pitta* e *Kapha*. Ha molti benefici se consumato in modo ragionevole. Per esempio, allevia la nausea, aumenta l'appetito e pulisce il corpo, dalla bocca al fegato. Questa pulizia comprende diversi aspetti: pulizia delle tossine, riduzione del grasso e dei liquidi in eccesso nel corpo, eliminazione di virus e batteri. Meno noto è il fatto che mangiare cibi amari riduce la sensazione di sete. Il sapore amaro può anche migliorare le capacità di memoria, alleviare ed

eliminare i problemi di pelle e il prurito, e persino far risvegliare le persone svenute.

✓ In eccesso:

Il gusto amaro aggrava *Vata*. Consumato in eccesso, può seccare e irrigidire la pelle, così come tutto il corpo. Questo può portare alla stitichezza. Il sapore amaro può ridurre la massa corporea e portare alla perdita di peso. Questa secchezza generale può causare vertigini e debolezza generalizzata. Se consumato in eccesso durante un pasto, questo sapore può prendere il sopravvento e mascherare tutti gli altri sapori.

➤ Astringente

✓ Benefici:

Il sapore astringente calma *Kapha* e *Pitta*. Ha spesso un effetto molto positivo sulla pelle, poiché migliora la qualità e la fluidità del sangue, migliorando così l'aspetto della cute. I pori della pelle si stringono e vengono puliti e il corpo si disintossica. Questo sapore aiuta a guarire le ferite e le ulcere stringendo la pelle e la mucosa digestiva. Ammorbidisce anche le masse indurite (per esempio lipomi o cisti) e facilita la loro rimozione. Il sapore astringente asciuga anche l'umidità e il grasso in eccesso nel cibo e facilita l'eliminazione delle feci.

✓ In eccesso

Il sapore astringente aggrava *Vata*. Come menzionato, il sapore astringente tende a provocare una tensione muscolare e articolare durante la masticazione. In eccesso, può portare a una sensazione di tensione in gola, secchezza e sete intensa, sensazione di lingua anestetizzata, e anche causare una sensazione di pesantezza o di tensione nel petto, che può portare a un attacco di cuore. Altri effetti collaterali del consumo eccessivo di cibi dal sapore astringente includono secchezza dell'intestino, difficoltà nell'espellere le feci o lo sperma, tremori, convulsioni e pori della pelle ostruiti.

➤ ***il dosha dominante dovrebbe determinare quale sia il cibo più adatto per ogni paziente (principio 3)***

Una volta determinato il profilo *dosha* dei\ delle pazienti, il\ la operatore\ operatrice dell'Ayurveda può suggerire loro una dieta per riequilibrare i loro *dosha*. In generale, un pasto è buono, sia nel gusto che a livello nutrizionale, quando tutti e sei i sapori sono presenti. I\ le pazienti dovrebbero quindi consumare pasti con tutti e sei i sapori, concentrandosi sui cibi i cui sapori siano particolarmente adatti al loro *dosha* dominante e alle loro condizioni di salute.

Il *dosha* dominante dovrebbe sempre avere la precedenza sulla dieta generale di un\ una paziente. Bisogna tenere presente che secondo l'Ayurveda queste raccomandazioni non devono essere applicate rigidamente, ma che si deve continuare a consumare tutto in quantità ragionevoli. Ma che è importante sottolineare gli alimenti di cui un\ una paziente ha bisogno per mantenere una costituzione equilibrata.

Quando viene consigliato ad un\ una paziente la dieta migliore per la sua persona, si tiene anche conto di alcuni parametri aggiuntivi: la stagione, la forza del suo fuoco digestivo (Agni), e le sue specifiche condizioni fisiologiche.

➤ ***il modo in cui si mangia è importante quanto ciò che si mangia (principio 5)***

Pensiamo a come la maggior parte delle persone si sente dopo il pasto di una grande festa, o nella nuova generazione degli aperitivi. Si tratta spesso di pasti contenenti molto zucchero (tra cui i carboidrati semplici), grassi e proteine, il che rende la digestione molto difficile. Nell'Ayurveda, i "pesi" digestivi sono considerati dei veri e propri fastidi, e una cattiva digestione causa più di un semplice disagio.

Nel capitolo precedente, abbiamo parlato delle tossine, conosciute con il nome ayurvedico *Ama*. È noto che l'*ama* ostruisce i vasi del corpo, portando alla malattia. Per evitare di ammalarsi, bisogna quindi assicurarsi che i livelli di *Ama* nel corpo siano mantenuti bassi. Per limitare *Ama*, c'è un elemento centrale di cui abbiamo già parlato: *Agni*, o il fuoco *digestivo*.

*Come promemoria, ci riferiamo alla capacità del sistema digestivo di digerire il cibo.*

Alcune persone hanno un *Agni forte*, altre un *Agni debole*, e la maggior parte delle persone si trova nel mezzo, con un *Agni medio*. Si noti che *Vata* tende ad avere un *Agni variabile*, *Pitta* un *Agni forte o acuto*, e *Kapha* un *Agni lento*.

Si tratta di cose che l'Ayurveda ritiene importanti da conoscere per sapere cosa mangiare, ma anche per sapere come mangiare, specialmente quando si ha un *Agni medio o basso*. Questi pazienti dovranno di solito "mangiare come un uccellino" per evitare di sentirsi gonfi o pesanti. Più i pazienti seguono i consigli che vengono prescritti dai/dalle operatori/operatrici del settore, più la loro digestione diventerà confortevole.

### ***Consigli Ayurvedici per la dieta***

A prima vista, la digestione ideale richiede disciplina e seguire regole specifiche. In realtà, queste regole sono destinate a “disintossicare” il corpo da certi alimenti che non funzionano per la persona, a liberarla da abitudini alimentari inappropriate, e a fargli prendere consapevolezza attraverso l'ascolto del proprio corpo quando segnala i suoi bisogni.

Quando parliamo di diete *dosha*, ci riferiamo a cosa mangiare. Prima di approfondire l'argomento, ecco tre suggerimenti che ci aiuteranno a comprendere meglio:

- ✓ quando mangiare
- ✓ quanto mangiare

✓ come mangiare.

➤ Quando mangiare?

Solitamente viene consigliato ai\alle pazienti di consumare sempre il pasto principale verso mezzogiorno, quando *Agni* è al massimo della sua forza. Ne parleremo più in dettaglio in un momento successivo dedicato alla routine quotidiana.

Secondo tale principio si tiene presente che la colazione e la cena dovrebbero essere più leggere del pranzo.

Non si dovrebbe mangiare di nuovo finché il pasto precedente non sia stato completamente digerito. Questo di solito richiede almeno 2,5 ore per i *Pitta*, e può richiedere più tempo per altre costituzioni. Mangiare o fare spuntini continuamente durante il giorno stanca il sistema digestivo. Mangiare mentre lo stomaco sta ancora digerendo produce *Ama*.

Bisognerebbe sempre prestare attenzione al proprio livello di fame. Il segnale che il pasto precedente è stato ben digerito è la comparsa della fame. Prima di mangiare, il\la paziente è invitato\ta ad aspettare questo segnale. Si dovrebbe chiedere sempre se ha davvero fame o se ha solo "voglia" di mangiare per soddisfare un bisogno emotivo, la noia o l'abitudine. Se la risposta è la fame, allora il corpo sta chiedendo di essere nutrito.

L'ultimo consiglio che di norma viene dato è quello di mangiare a orari regolari. Una routine alimentare quotidiana aiuta il corpo a digerire meglio. Il corpo è un orologio biologico molto sofisticato, che funziona meglio se si rispettano i suoi cicli naturali. Per la maggior parte delle persone, il pranzo dovrebbe normalmente essere consumato tra le 11 e le 13, la cena tra le 17 e le 18.30.

➤ Quanto mangiare?

Viene suggerito ai\alle pazienti di mangiare ai 3/4 della loro capacità. I gonfiori del corpo sono sgradevoli in quanto rappresentano una lamentela dello stesso. L'Ayurveda cerca di prevenire ciò raccomandando di non mangiare mai al 100% della propria capacità, e certamente non oltre i personali limiti, ma di fermarsi al 75%. Questo 75% è approssimativamente la quantità di cibo che due mani unite potrebbero contenere.

Questa quantità è considerata benefica per la salute, perché permette ad *Agni* di lavorare in modo efficiente e digerire completamente il pasto. Il segnale rappresentato da questo 75% è semplice: ci si sente soddisfatti\e, ma non pieni\e, non appagati\e. Quando ci si sente pieni\e, si è raggiunto il 100% della capacità, e il cibo comincia a distendere lo stomaco. Sentirsi pesanti è un gradino superiore. Al 75%, il\la paziente si sentirà soddisfatto\a, ma leggero\a e a suo agio, non gonfio\a, senza alcuna sensazione di pressione.

➤ Come mangiare?

Viene sempre consigliato ai\alle pazienti di mangiare in un'atmosfera calma e serena. Questo consiglio è ovviamente valido anche chiunque, come tutti i consigli dati in questo capitolo. Si sostiene che più essi verranno applicati, più se ne sentiranno i benefici, e più facile sarà dare alla mente una disciplina che diverrà un processo naturale (routine) di beneficio per l'intera persona (corpo, mente, spirito). Prendere del fast food e mangiarlo in fretta per tornare al lavoro, può sembrare una cosa comune oggi, ma l'Ayurveda (e non solo) ricorda sempre che non è né naturale né sano. Allo stesso modo, oltre a stare comodi\e, bisogna essere concentrati\e sul proprio pasto. In altre parole, non ci si deve distrarre guardando la televisione, leggendo, guidando o lavorando, ma occorre solo concentrarsi sul pasto per goderselo, ciò viene definita nutrizione consapevole.

Come nel caso della *panchakarma* anche nell'alimentazione è sconsigliato mangiare quando si è turbati\e o arrabbiati\e. Si tratta di un errore che molte

persone fanno, e senza dubbio, nel corso del lavoro ayurvedico, l'operatore\operatrice si imbatte spesso in pazienti che fanno questo errore. A tal proposito, anche se l'Ayurveda raccomanda di mangiare a orari regolari, viene consigliato ai\alle pazienti di rimandare i loro pasti fino a quando non si saranno calmati\e. Questo perché le proprie emozioni cambiano la propria fisiologia, e questo è particolarmente vero quando si ci nutre.

È normale aver notato che lo stress può fare venire il mal di stomaco, accelerare o rallentare i movimenti intestinali, questo è esattamente quello che succede mangiando quando si è stressati\e, sconvolti\e, disturbati\e o arrabbiati\e. La digestione sarà diversa, il che influenzerà la qualità della stessa e l'intera struttura del proprio corpo. Mangiare dovrebbe essere sempre un momento calmo, lontano da qualsiasi discussione o turbamento. Dovrebbe essere un momento da godersi da soli\e o in una sana convivialità.

L'Ayurveda spiega che prendersi il tempo di masticare correttamente, abbastanza a lungo, e deglutire, aiuta a predigerire il cibo. Se invece si parla mentre si mangia, potrebbe non avvenire una buona masticazione del cibo, ingoiandolo più velocemente. In tali casi, il lavoro di predigestione non sarà eseguito bene, cosa che “caricherà” troppo lo stomaco e il sistema digestivo.

Un consiglio meno conosciuto è quello di evitare di consumare latte durante i pasti. Tradizionalmente, l'Ayurveda considera il latte di mucca un alimento particolarmente buono per la salute, ma oltre al fatto che dovrebbe venire da mucche che hanno uno stile di vita naturale e senza stress, inoltre ci sono una serie di regole da seguire per trarne beneficio. Il latte non dovrebbe essere bevuto quando si mangia banane, cibi piccanti, salati o acidi. Queste combinazioni rendono il latte difficile da digerire. Per esempio, alcune colazioni includono del latte con alimenti salati (fette biscottate ad esempio) o frutta acida, cosa che non è affatto salutare in Ayurveda. L'acidità delle fragole ad esempio tende a cagliare il latte nello stomaco, rendendolo più lungo e difficile da digerire. Invece, va bene consumare il latte insieme a frutta dolce, cereali o qualsiasi altro cibo sempre di sapore dolce o delicato. È possibile anche bere latte dopo un pasto, aspettando almeno 30 minuti.

Privilegiare sempre il cibo fresco e intero. Secondo l'Ayurveda, il cibo in scatola, o anche gli avanzi di cibo, perdono il loro potere tonificante, e diventano molto più difficili da digerire. Per queste ragioni, si tratta di alimenti meno benefici per la salute. Viene quindi suggerito ai\alle pazienti di scegliere cibo fresco. Per cibo "intero", l'Ayurveda intende cibo della migliore qualità possibile: cereali integrali, cibo organico quando possibile, al fine di evitare pesticidi e altri fertilizzanti chimici.

In generale, a causa del processo digestivo influenzato dalla scoperta del fuoco fino all'era industriale con la sedentarietà, si ritiene che per molte persone il cibo cotto è preferibile al cibo crudo. Il cibo cotto diviene per esse più facile da digerire, perché la cottura permette di risparmiare loro un passaggio del processo digestivo, cosa che evita allo stomaco di dover fare il tutto il lavoro da solo. Il modo migliore per preservare le qualità nutrizionali del cibo è quello di cuocerlo al vapore. Il calore della cottura scinde le proteine complesse, i grassi e i carboidrati del cibo. Si tratta di un lavoro lungo e complesso che l'apparato digerente non deve più fare. Questa regola, come altre, non deve essere applicata rigidamente. Per esempio, la maggior parte delle persone preferisce mangiare frutta cruda. Infatti, l'Ayurveda considera che la frutta matura sia stata cotta dal sole, e che mangiarla "cruda" non sia un problema, così come l'alimentazione della branca del crudismo che prevede "cotture" a 40\45° che è il massimo del calore del sole percepito dalla terra (in condizioni "sane").

Inoltre iene suggerito di evitare le bevande fredde. Durante il pasto, bisognerebbe sorseggiare acqua calda o acqua a temperatura ambiente. Le bevande fredde spengono il fuoco digestivo, *Agni*. Una piccola quantità d'acqua durante il pasto aiuta a liquefare il cibo per una migliore digestione. D'altra parte, bere troppa acqua o liquidi durante un pasto tende a diluire gli enzimi digestivi. In caso di temperature molto alte, si possono naturalmente bere bevande fresche, specialmente le persone di costituzione *Pitta*, ma non devono essere fredde o ghiacciate, solo fresche. Idealmente, quindi, non si dovrebbero mai bere bevande con cubetti di ghiaccio, o bevande appena tolte dal frigorifero. Infine, viene di norma specificato ai\alle pazienti di non bere grandi quantità di liquidi subito

prima, durante o subito dopo un pasto, perché ciò può sopraffare il sistema digestivo e rallentare la digestione.

Un ultimo consiglio che per l'Ayurveda è molto importante e che occorre prendersi sempre 4 o 5 minuti per sé dopo un pasto e restare fermi\e e sereni\e. Per esempio, non si dovrebbe andare a correre o fare sport subito dopo un pasto, ma aspettare qualche minuto per permettere al corpo di assorbirlo e di iniziare a digerire senza sforzo, ne tantomeno imbattersi nel traffico o effettuare commissioni etc.

## **CAPITOLO X**

### **HATA YOGA**

#### ***Origini, pratica, benefici***

come abbiamo accennato nell'introduzione lo *yoga* fa parte del sistema del *Sanatana Dharma* così come dell'*Ayurveda*. Lo *yoga* e il *tantra* sono tra le branche che richiedono disciplina, conoscenza e perseveranza. Ma come vedremo nel capitolo successivo, dedicato ai programmi fisici per armonizzare i *Dosha*, l'*Ayurveda* si rifà nei suoi programmi alla millenaria pratica dello *yoga*. Nello specifico tratteremo l'*Hata yoga*, conosciuto anche come *Yoga della forza*, che è una disciplina che agisce sul corpo fisico e sul corpo energetico, al fine di riportare equilibrio fra tutte le parti e condurre allo scopo ultimo di tutti gli approcci yogici: la liberazione in vita dai limiti del corpo, attraverso la conoscenza approfondita di quest'ultimo ma soprattutto del respiro e delle leggi che governano il tutto.

#### ***Significato di Hatha Yoga***

*Hatha* è un sostantivo sanscrito, che come abbiamo pocanzi anticipato, significa vigore o forza, da cui deriva la classica traduzione di Hatha Yoga come *Yoga della forza*. Non è raro però sentir definire questa disciplina anche come *Yoga del sole e della luna*: **Ha** si riferisce infatti all'energia maschile del sole, *Surya*, che scorre nel canale energetico destro del nostro corpo, detto *Pingala*, mentre **Tha** ne rappresenta la controparte femminile e lunare, *Chandra*, presente nel canale energetico di sinistra, *Ida*. Il canale centrale dove avviene la loro unione e lungo il quale l'energia della *Kundalini-Shakti* può risalire è la cosiddetta *Sushumna*. Ricondurre in armonia queste due polarità, riequilibrare le opposte energie che presso la medicina cinese prendono il nome di Yin e Yang, che animano ogni cosa, trascendere la dualità è dunque parte dello scopo dell'*Hatha yoga*.

### *Origini e filosofia dell'Hatha yoga*

Le origini dell'*Hatha Yoga* sono antichissime: lo si fa risalire, insieme a Kundalini, Laja, Mantra yoga e al lignaggio del *tantrismo*, come potremmo vedere in un capitolo successivo dedicato ad essa, secondo cui il mondo è un campo di energie sovranaturali che animano ogni cosa e non esiste separazione tra il Principio Universale e ogni essere dell'Universo. Il fondatore dell'*Hatha Yoga* è ritenuto essere *Guru Goraknath*, che si sostiene che visse intorno al XII secolo e, secondo la leggenda, fu allievo diretto di *Matsyendra*, nonché manifestazione del dio *Shiva*, infatti diversi testi e insegnamenti da Lui trasmessi arrivano anche da epoche e terre differenti di cui fecero il suo incontro maestri di svariate tradizioni tra cui Maometto, profeta dell'islam, Gesù conosciuto in India con il nome Ishanath a cui si rifanno le tradizioni cristiane, Guru Nanak della tradizione sikh, i Mahasiddhas della filosofia buddhista di cui è il Guru e parte degli stessi 84 Siddhas etc infatti la teoria che accomuna le svariate scuole orientali ed oggi anche in occidente e che *Sri Goraks* si possa manifestare in qualsiasi epoca e terra. A Lui sono attribuite due opere: lo *Hathayoga* e la *Goraksasataka*, che consta di 101 versi che descrivono i punti salienti della disciplina.

Tra i testi principali dedicati a questa dottrina, è ritenuto fondamentale lo *Hatha Yoga Pradipika*, che letteralmente significa “la lanterna dello Yoga”, composto intorno al XV secolo d.C. da Swami Svatmarana, ritenuto anch'esso discepolo di Goraknath. Altri due testi classici di riferimento sono *la Gheranda Samitha*, il “compendio di Gheranda”, scritto nel XVII secolo, e *la Shiva Samitha*, “il compendio di Shiva”, che si sviluppa sotto forma di dialogo fra la divinità e la consorte *Parvati* etc

### *Le tecniche dell'Hatha Yoga*

L'*Hatha Yoga* si basa principalmente sull'esecuzione di posizioni (*asana*) e tecniche di respiro (*pranayama*) e per questo motivo lo si considera il capostipite di tutti gli stili di *yoga* più moderni, in cui l'aspetto fisico occupa gran parte della pratica. Anche se in realtà, la connessione con gli aspetti più meditativi di questa disciplina è insita nello scopo dell'*Hatha Yoga* infatti lo stesso *Guru Gorakhnath* è *Mahayogi* (grande yogi) e i suoi insegnamenti puntano tutti sul piano trascendentale di cui ne è un esempio; nel verso iniziale dello *Hatha Yoga Pradipika* l'autore chiarisce che questa pratica ha come fine il raggiungimento del *Raja Yoga*, lo *yoga* reale, come descritto anche da *Patanjali*. *Lo yoga* è sempre il fine e il mezzo per raggiungere lo stato di beatitudine, il *samadhi*. In senso stretto, l'*Hatha Yoga* si compone di sette parti:

- ✓ satkarman, i sei atti purificatori (dhauti, vasti, neti, trataka, nauli e kapalabhati);
- ✓ asana, posizioni, spesso accompagnate dall'utilizzo dei bandha; mudra, gesti;
- ✓ pratyahara, ritiro dei sensi dagli oggetti esterni;
- ✓ pranayama, controllo del respiro e del flusso di energia;
- ✓ dhyana, concentrazione e meditazione su un punto;
- ✓ samadhi, stato di unione, in cui vengono meno le differenze fra colui che pensa, l'oggetto del pensiero e il pensiero stesso.

Rispetto ai testi precedenti, in cui le posizioni yogiche conosciute erano principalmente quelle *meditative*, nell'*Hatha Yoga* sono descritte posture fisiche, fra cui che ne comprendono svastikasana, siddhasana, virasana e padmasana etc nonché di rilassamento come la savasana. A queste vengono affiancate una serie di tecniche di respirazione o, per meglio dire, di controllo dei livelli di energia (*prana*) all'interno del corpo, perché si riconosce la stretta connessione tra corpo fisico e corpo energetico e l'influenza reciproca che questi due aspetti hanno con lo scopo di garantire l'equilibrio e l'armonia fra le polarità in cui è necessario uno

sforzo tanto fisico quanto mentale, che possa gradualmente condurre alla libertà\moksa.

### ***I benefici dell'Hatha yoga***

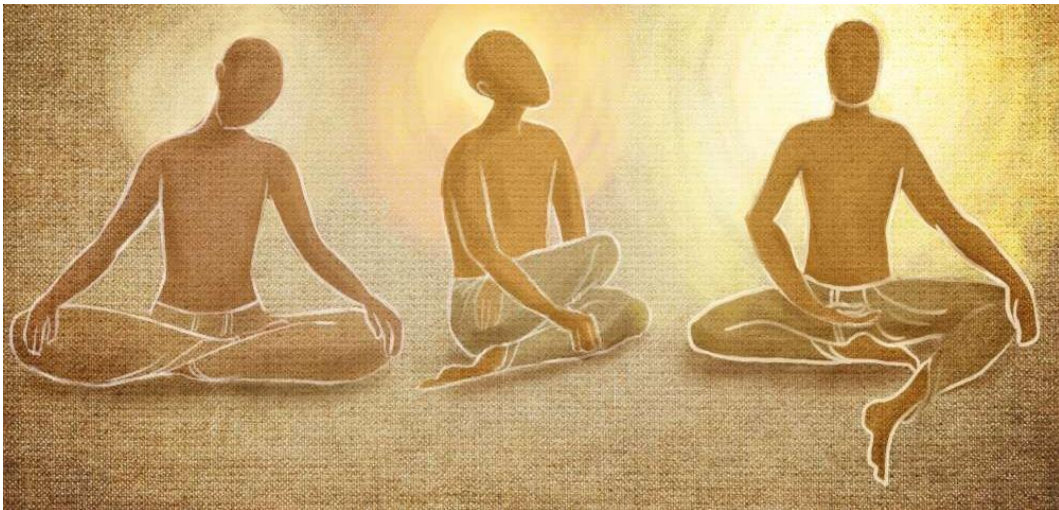
Da quanto detto fino a qui, emerge chiaramente il perché l'Ayurveda ha nei programmi la pratica dell'Hatha Yoga che si ritiene che apporti alla persona che la mette in pratica benefici sia a livello fisico sia a livello mentale. Nel primo caso, il lavoro di allungamento muscolare, mobilitazione articolare e ossigenazione dei tessuti si ritiene che aiuti a prevenire e curare le principali problematiche fisiche, fra cui mal di schiena, dolori cervicali o fastidi lombari, derivati da cattive attitudini posturali, da sedentarietà o mancata consapevolezza corporea. A livello più sottile, favorisce l'eliminazione di tossine, rallenta i processi di invecchiamento e migliora il funzionamento interno degli organi e dei diversi apparati del corpo. L'attenzione alla respirazione, in particolar modo alla respirazione diaframmatica, comporta al tempo stesso riscontri sul piano fisico e su quello mentale: allevia i sintomi e la percezione dello stress, risultando quindi efficace contro disturbi depressivi, ansia e attacchi di panico e favorisce la gestione delle emozioni e una maggiore capacità di concentrazione

### ***La pratica Hatha nell'era moderna***

Benché l'*Hatha Yoga* è considerata la radice di tutti gli stili di *yoga* moderni, basati sull'esecuzione di asana sequenziate l'un l'altra, ai giorni nostri è facile che questa definizione viene utilizzata anche in classi o praticanti di *yoga* che adottano un ritmo più lento, in cui le posizioni vengono mantenute per tempi prolungati, ma ciò che accomuna tutte le forme di *yoga* è il fatto che si presta molta attenzione alle tecniche di respirazione in cui le persone, anche poco esperte, hanno l'opportunità di avvicinarsi gradualmente al lavoro fisico ed energetico che lo *yoga* comporta.

A grandi linee, la struttura classica di una sezione di *Hatha Yoga* prevede:

- ✓ un momento di raccoglimento iniziale;
- ✓ un riscaldamento (es. alcuni cicli di Saluto al sole);
- ✓ la pratica di asana vera e propria (generalmente l'ordine vuole posizioni in piedi, estensioni indietro, torsioni, piegamenti in avanti e inversioni);
- ✓ un rilassamento finale e/o una parte di meditazione.
- ✓ È un momento definito Satsang in cui il\la maestro\maestra condivide riflessioni e pensieri di consapevolezza e di approcci all'esistenza in piena presenza



## **CAPITOLO XI**

### **CONSAPEVOLEZZA IN MOVIMENTO**

#### ***Linee guida per l'esercizio fisico***

La medicina occidentale afferma che un'attività fisica regolare e moderata faccia bene alla salute. L'Ayurveda è d'accordo con questa affermazione, ma va oltre, determinando la quantità e il tipo di esercizio fisico benefici per ogni individualità. Così, l'Ayurveda fornisce un programma fisico preciso, che la persona sarà invitata a seguire.

Gli esercizi convenzionali rafforzano i muscoli e il sistema cardiovascolare. Anche gli esercizi ayurvedici lo fanno, ma mirano anche a rendere il corpo flessibile. Soprattutto, gli esercizi ayurvedici prendono in considerazione la connessione tra corpo e mente. In questo capitolo parleremo di questi diversi elementi.

#### **➤ *Moderazione***

Come molte pratiche utili, lo sport può avere conseguenze negative se praticato in modo scorretto. Da quando la corsa è diventata una moda internazionale, migliaia di corridori hanno sviluppato lesioni come la periostite tibiale, distorsioni o fratture della caviglia. L'esercizio eccessivo può avere gravi conseguenze per la salute.

Molti studi hanno sostenuto la visione Ayurvedica secondo cui troppo esercizio può essere quasi altrettanto dannoso che il troppo poco esercizio. Gli antichi testi ayurvedici affermano che "l'esercizio fisico dovrebbe essere eseguito quotidianamente, ma con moderazione".

Quindi la domanda è: cosa intende l'Ayurveda per attività fisica moderata?

Se una delle chiavi per una buona salute è praticare né troppa né troppo poca attività fisica, come può una persona determinare quale sia la giusta quantità e durata dei suoi allenamenti?

Gli esperti occidentali consigliano spesso di allenarsi rimanendo tra il 75-80% della propria frequenza cardiaca massima.

L'Ayurveda, al contrario, afferma che quando una persona comincia a sudare copiosamente, o quando il suo respiro si fa così pesante o laborioso da dover respirare con la bocca, è il momento di smettere di fare esercizio. Questa quantità di esercizio corrisponde a circa il 50% della capacità cardiaca del\ della paziente, ed è l'equilibrio ideale per la salute.

Questo è molto diverso dai consigli della medicina occidentale perché l'Ayurveda vuole che l'esercizio serva ad uno scopo diverso dal semplice rafforzamento dei muscoli e del sistema cardiovascolare. Nell'Ayurveda, la chiave per una buona salute è mantenere l'equilibrio interno in tutto il corpo e la sua fisiologia.

Spingere il corpo troppo vicino alla sua capacità massima rafforza la muscolatura e può avere altri benefici localizzati, ma può anche portare a tensioni e squilibri in altre parti del corpo.

L'idea di moderazione è coerente con una recente comprensione scientifica dell'attività fisica. Da questo punto di vista, una delle ragioni per cui l'esercizio fisico è benefico per la salute è il fatto che aumenta il numero e la dimensione dei mitocondri (la sede precisa della respirazione cellulare, su ogni cellula). Un eccesso di mitocondri disponibili prepara il corpo ad affrontare le situazioni in cui ha bisogno di trovarsi rapidamente al 100% della propria capacità.

Questo è molto importante perché in queste situazioni, nelle persone che non hanno questo stock di mitocondri, le cellule sono costrette a produrre radicali liberi in eccesso, che sono tossici per il corpo. Uno dei principali benefici per la salute dell'essere in forma è quello di ridurre il numero di radicali liberi prodotti durante l'esercizio, il che potrebbe rallentare il processo di invecchiamento del corpo.

Ma i radicali liberi danno anche una ragione per non superare i propri limiti di resistenza quando si fa esercizio fisico. Mettere alla prova il corpo, cosa che accade quando si è al 100% o anche all'80% della propria capacità, significa accelerare il personale processo metabolico e generare radicali liberi in eccesso. Per l'Ayurveda, questo tipo di eccesso danneggia tutto il corpo, anche se rafforza un gruppo muscolare specifico.

➤ Raggiungere il 50%

Per queste ragioni, l'Ayurveda raccomanda di praticare l'attività fisica con moderazione, puntando al 50% della propria capacità. Qui, la "capacità" non si riferisce più alla pulsazione massima (o alla frequenza cardiaca massima), ma al massimo che una persona può fare. Per esempio, se una persona è in grado di correre 6 chilometri, il 50% significa correre 3 chilometri ogni giorno.

Se una persona è in grado di fare 12 vasche a nuoto, il 50% significa che dovrebbe farne 6 ogni giorno. Potrebbe sembrare una piccola quantità di sport per chi è abituato a ad allenarsi su base quotidiana. Tuttavia, rafforza molto di più il corpo. Illustriamo questo punto nel seguente esempio:

Paziente A	Paziente B
Si allena tre volte a settimana.	Si allena ogni giorno.
È sempre tra l'80 e il 100% della sua capacità.	Si accontenta di praticare sport al 50% della sua capacità.
Ha bisogno di un giorno di recupero tra ogni sessione sportiva.	Poiché non spinge il suo corpo al limite, può allenarsi ogni giorno e non ha bisogno di un giorno di recupero.

In questa tabella presa in esempio i\la paziente B, che si allena quotidianamente al 50% della sua capacità fisica, aumenterà la sua capacità nel tempo in modo efficiente e rispettoso del proprio corpo. Poiché il corpo non è spinto al limite, la persona può continuare ad allenarsi quotidianamente, che è ciò che raccomanda l'Ayurveda.

Al contrario, il\la paziente A, che segue uno dei tanti programmi di sfida sportiva, tende a traumatizzare il proprio corpo. Questo tipo di programma va svolto solo tre volte alla settimana per permettere al corpo di recuperare. Il\la paziente A, per evitare lesioni, è costretto\ a osservare questi giorni di riposo e non svolge attività fisica quotidiana.

Quando si allena, una persona dovrebbe scegliere un ritmo che si attesti al 50% dello sforzo o poco prima, altrimenti la respirazione e la frequenza cardiaca accelereranno notevolmente. Arrivati al 50%, è essenziale fermarsi. Sentirsi un po' a corto di fiato, e sudare sulla fronte e sotto le ascelle è normale, è un segno del lavoro che sta facendo il corpo, e dimostra che si è entro i limiti della capacità del 50%, o anche leggermente sotto.

D'altra parte, dover respirare molto pesantemente, avere una sensazione di dolore alla gola, o sudare abbondantemente in altre parti del corpo (schiena, petto, ecc.) indica che si è nella zona di capacità fisica dell'80%, il che è un male per il corpo. Idealmente, non si dovrebbe mai raggiungere questo punto, perché è lì che si rischia di creare squilibri.

Il principio del 50% produce un beneficio immediato: la persona si sente meglio non appena ha finito la sessione di esercizio fisico. La stanchezza, l'esaurimento, durante o dopo l'attività fisica, indicano che il corpo è sotto pressione. Al contrario, allenarsi al 50% della propria capacità lascia la persona euforica e animata, non esausta.

Uno degli svantaggi dell'esercizio più intenso è l'alto tasso di abbandono, dovuto alla mancanza di motivazione o alle lesioni. Poiché le persone tendono a non muoversi ogni giorno, perdono i benefici a lungo termine dell'esercizio. La forza dell'approccio ayurvedico è che l'attività fisica diventa piacevole, naturale e rispettosa del corpo umano. I\le pazienti sono quindi più inclini a fare esercizio fisico ogni giorno (questo è particolarmente vero per le persone di mezza età).

- E se ad un\ a operatore\ operatrice si presenta una persona che è un atleta di alto livello?

Un atleta di alto livello dovrà in ogni caso, secondo questo principio dell'Ayurveda, spingere il suo corpo per migliorare le prestazioni. Il suo allenamento non gli permetterà di seguire il consiglio di limitarsi al 50% della sua capacità fisica. Tuttavia, questo non significa che l'Ayurveda non possa aiutarlo. Dovrà l'operatore\operatrice lasciarlo\la continuare con il suo allenamento sportivo per eccellere nella sua disciplina, ma intervenendo in altri modi

per esempio, verrebbe consigliato di seguire una routine quotidiana adeguata, di usare il *Panchakarma* (terapia di purificazione), il *Rasayana* (terapia a base di erbe), e la *meditazione trascendentale*. Questo si ritiene che aiuterà a queste persone di fermare gli squilibri causati dall'aumento e dall'accumulo di radicali liberi. Ci soffermeremo di più su questo aspetto successivamente.

➤ Differenze individuali da prendere in considerazione

L'Ayurveda fornisce ulteriori informazioni necessarie per determinare la quantità e il tipo di esercizio che ogni persona dovrebbe fare. Vengono presi in considerazione due fattori prima che un\una paziente inizi un programma di attività sportiva. Il primo fattore, che si ritrova anche nella medicina occidentale, è l'età.

Le persone sotto i 25 anni dovrebbero allenarsi vigorosamente e regolarmente, per costruire la forza man mano che il corpo cresce. Le persone tra i 25 e i 40 anni dovrebbero fare esercizio quotidiano, in modo più moderato, secondo il loro tipo di costituzione. Infine, anche le persone oltre i 40 anni dovrebbero muoversi quotidianamente, in modo ancora più moderato e dolce.

Con ogni decennio che passa, l'allenamento dovrà essere sempre più leggero (in termini di difficoltà), ma durare la stessa quantità di tempo, cioè circa 30 minuti al giorno. Ci sono molte ragioni per questo (sicurezza, fragilità del\ella paziente...), ma la ragione principale è che con il passare degli anni, è più probabile che il corpo abbia *Vata* come *dosha* dominante. Tuttavia, l'esercizio fisico aumenta il

*dosha Vata*, quindi per evitare qualsiasi squilibrio causato da un eccesso di *Vata*, sarà necessario assicurarsi che l'attività fisica sia dolce e non troppo intensa.

Il secondo fattore è *Prakriti*, o il *dosha dominante*. L'esercizio fisico, come abbiamo appena detto, aumenta *Vata*, il principio metabolico che regola il movimento nel corpo, e riduce *Kapha*, che crea il peso. Così, i\le pazienti con *Kapha* dominante (spesso in sovrappeso, pazienti che si muovono lentamente e il cui corpo è composto da elementi *Kapha*) hanno bisogno di fare esercizio fisico vigoroso per ridurre *Kapha*, e quindi evitare la letargia e la mancanza di vitalità.

I\le pazienti a dominanza *Vata* (spesso pazienti magri\le, molto veloci nei loro movimenti) dovrebbero praticare un'attività fisica quotidiana, ma delicata, per evitare l'affaticamento, la perdita di peso e la sovraeccitazione. I\le pazienti a dominanza *Pitta* al contrario si trovano tra gli altri due gruppi, l'esercizio quotidiano moderato sarà di grande beneficio per loro.

#### Esercizi specifici secondo i dosha

	Vata	Pitta	Kapha
<b>Tipo di esercizio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Camminare lentamente a media velocità</b></li> <li>❖ <b>Gite in bicicletta tranquille</b></li> <li>❖ <b>Nuoto delicato, senza ricerca di velocità o resistenza</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Camminata vivace</b></li> <li>❖ <b>Gite in bicicletta</b></li> <li>❖ <b>Nuotare a velocità moderata</b></li> <li>❖ <b>Sollevamento pesi con pesi non troppo pesanti</b></li> <li>❖ <b>Tennis</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Correre</b></li> <li>❖ <b>Ciclismo di velocità</b></li> <li>❖ <b>Nuoto</b></li> <li>❖ <b>Sci</b></li> <li>❖ <b>Aerobica</b></li> <li>❖ <b>Camminata veloce</b></li> <li>❖ <b>Sollevamento pesi con peso crescente nel tempo</b></li> </ul>

La durata ideale, indipendentemente dal *dosha* dominante e dal tipo di sport, è dai 15 ai 20 minuti consecutivi. Camminare è un ottimo esercizio per tutti, deve solo essere adattato alla costituzione di ogni persona individualmente. Le persone *Vata* possono camminare lentamente, mentre le persone *Kapha* dovrebbero camminare molto più velocemente e per una distanza più lunga.

Tuttavia, si consiglia sempre ai\alle pazienti, con attenzione, perché anche una passeggiata può diventare un esercizio fisico eccessivo. Per esempio, non si dovrebbe fare una lunga passeggiata sotto il caldo sole estivo o nel freddo vento invernale. In estate, infatti viene suggerito ai\alle pazienti di camminare la mattina presto. Durante i periodi più freddi dell'anno, la camminata può essere fatta al chiuso, in un museo, in un centro commerciale, o anche a casa con attrezzature alternative (tapis roulant, cyclette, ecc.).

Inoltre, in caso di utilizzo di macchinari sportivi, viene sempre raccomandato ai\alle pazienti di preferire quelli che lavorano sulla parte inferiore del corpo, perché è qui che si trova la massa muscolare principale. Questo porterà a risultati migliori. In generale, gli esercizi che implicano un movimento continuo, come la camminata, la corsa di resistenza, il ciclismo, ecc., offriranno risultati migliori rispetto agli sport “stop and start” come il calcio o il tennis.

➤ Quando fare sport?

Infine, anche l'ora del giorno in cui una persona si allena è considerata importante nell'Ayurveda. Il ciclo dei tre *dosha* durante il giorno è qui fondamentale.

*Quali sono secondo l'Ayurveda tali cicli della giornata?*

Il momento della giornata *Kapha* tra l'alba e le 10 del mattino, è il momento ideale per fare esercizio poiché contrasta le tendenze di *Kapha* (di immagazzinare grasso, per esempio).

Il momento *Pitta* della giornata, intorno a mezzogiorno, non è raccomandato, perché coincide con il pasto principale della giornata. Inoltre, il mezzogiorno è

particolarmente inappropriato per lo sport, poiché è il momento più caldo della giornata.

Il pomeriggio è ancora adatto. Non è così benefico come la mattina, ma può essere adatto a chi non ha tempo di fare esercizio al mattino. La sera non è considerata come un buon momento per lo sforzo fisico, perché è troppo vicina all'ora di andare a letto. Tuttavia, una passeggiata dopo cena è benefica per la salute. È meglio riservare alla sera le attività più rilassanti. Questo è particolarmente importante per le persone *Vata* e pazienti con problemi di sonno.

Anche le stagioni sono fattori da prendere in considerazione. In estate, quando fa molto caldo, ci si dovrebbe limitare a un minimo di esercizio fisico, mentre l'inverno e la primavera sono i periodi in cui ci si dovrebbe muovere il più possibile perché contrastano gli elementi *Kapha*.

Al contrario, Quando non fare sport?

Idealmente, nell'Ayurveda come nella medicina allopatrica si ritiene che l'attività fisica quotidiana dovrebbe essere sempre presa sul serio. Tuttavia, viene consigliato nella scienza orientale di riposare in diversi momenti della vita: durante una malattia acuta, durante le mestruazioni, e appena prima o dopo il parto.

Nonché non allenarsi in orari troppo vicini ai pasti. Viene raccomandato di aspettare un'ora dopo un pasto prima di fare esercizio (o 2 ore in caso di un pasto molto abbondante), e di aspettare almeno 30 minuti dopo l'esercizio prima di mangiare qualcosa.

## **Esercizi ayurvedici e meditazione**

Oltre a consigliare un regolare esercizio fisico, l'Ayurveda raccomanda esercizi particolarmente utili per promuovere l'equilibrio e la salute. L'Ayurveda chiama questi esercizi "Integrazione Neuromuscolare" (*Yoga Asanas*) e "Integrazione Neurorespiratoria" (*Pranayama*). Si ritiene, che essi aiutano a bilanciare il sistema nervoso, il respiro e, soprattutto, riconciliano corpo e mente.

Questi esercizi dovrebbero essere praticati quotidianamente, in una progressione dal più "grossolano" al più "sottile". Si comincia con il corpo (*Suryanamaskar: il saluto al sole*), seguito dal programma di integrazione neuromuscolare (*Asanas*), poi il respiro (*Pranayama*) e infine si conclude con la mente (meditazione trascendentale).

Questi esercizi, vengono suggeriti e integrati nell'Ayurveda, in quanto ritenuti ottime pratiche che mirano a rimuovere i blocchi di stress che si sono creati fisiologicamente nel corso degli anni, a causa di lesioni fisiche o emotive, traumi e preoccupazioni. Ritenendo che questo stress si concentra in particolar modo nella colonna vertebrale e nelle zone adiacenti (collo, schiena e spalle), ma anche essere localizzato nei 107 punti vitali, chiamati *Marma*.

Gli esercizi fisici e di respirazione vengono suggeriti come trattamento che allentano e rilassano i blocchi di stress, mentre le tecniche mentali completano il processo dissolvendoli alla radice. Gli esercizi aumentano così la flessibilità, l'elasticità, la vitalità fisica e la chiarezza mentale.

### ***Surya Namaskara***

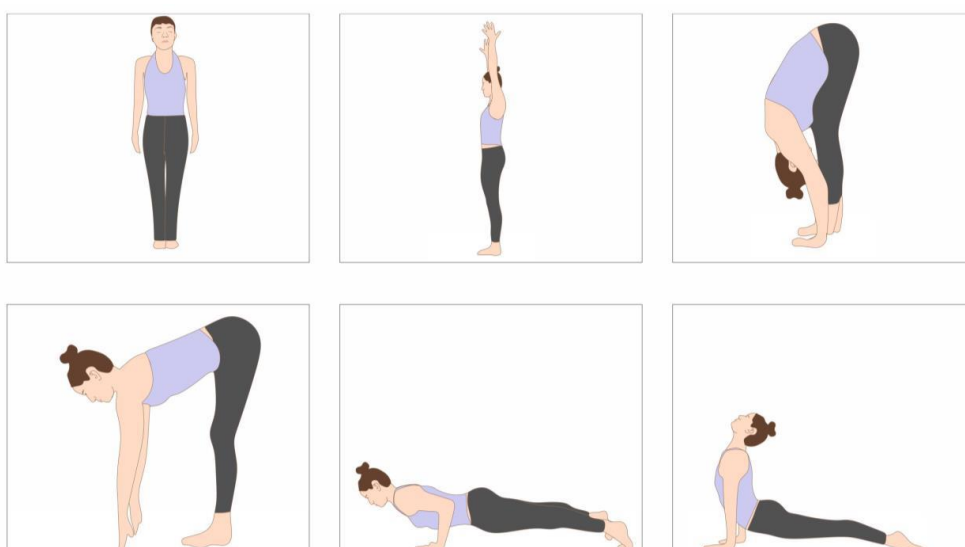
*Surya Namaskara*, il "Saluto al Sole", è il più conosciuto tra le molteplici asana del mondo yogico, ed è considerato un esercizio che integra il corpo, la mente e il respiro. Rafforzando tutti i principali gruppi muscolari del corpo si evidenzia che sia un esercizio di base ideale che può essere aggiunto alla semplice passeggiata quotidiana. Il saluto al sole è un ciclo di 12 posizioni eseguite una dopo l'altra, in

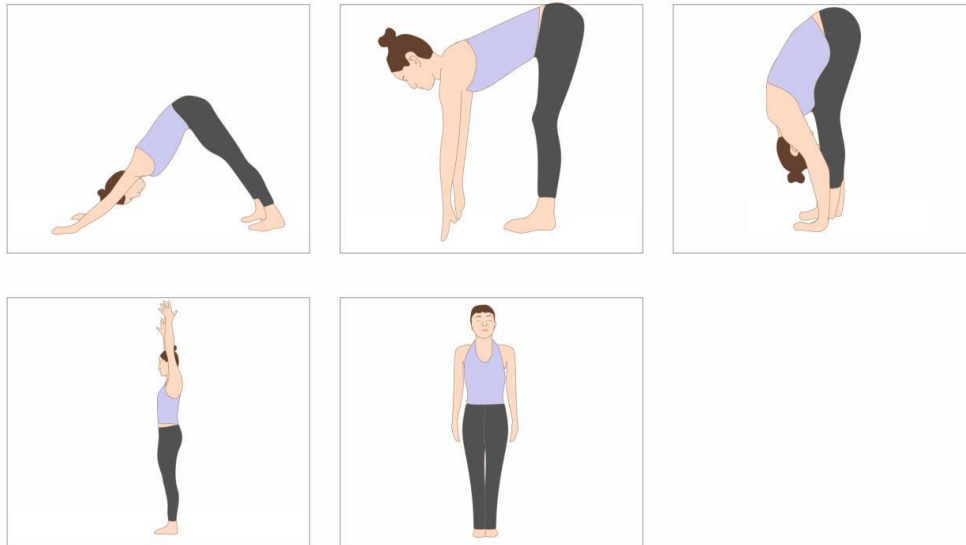
cui la sequenza di ogni posizione deve essere tenuta per un minimo di 5 secondi, il che permetterà di completare un ciclo di almeno un minuto circa.

Viene raccomandato di aumentare gradualmente il numero di cicli eseguiti, per evitare tensione e affaticamento muscolare. Questo è particolarmente importante se i\le pazienti non hanno fatto esercizio fisico per molto tempo o non ne hanno mai praticato e viene ricordato loro che durante la sessione se si avverte sfossatezza, difficoltà a respirare oppure sudorazione eccessiva, si dovrebbero sdraiare e riposare per uno o due minuti prima di riprendere. Con la premessa che un allenamento regolare, la loro capacità e la loro resistenza aumenterà.

L'Ayurveda raccomanda un massimo di 12 cicli alla volta. I cicli possono essere eseguiti tutte le volte che è necessario: se un\una paziente vuole eseguire un ciclo o una serie di cicli al mattino, e ricominciare a metà pomeriggio, si ritiene sia fattibile. Tuttavia, è importante raggiungere gradualmente i 12 cicli, più volte al giorno.

Il momento ideale si ritiene sia la mattina dopo la doccia; ricordando che è meglio evitare la sera o la notte. Per ottenere i migliori risultati, viene suggerito ai\alle pazienti di praticare il saluto al sole ogni giorno con l'accorgimento che è meglio non praticare l'esercizio a stomaco pieno, aspettando in tal caso una o due ore dopo il pasto precedente.





*Illustrazione delle 12 asana\posizione del saluto al sole*

Solitamente insieme alla terapia Ayurvedica, l'operatore\operatrice consegna alla persona un documento cartaceo con illustrate le *asane* accompagnato alle dritte pratiche, utile a motivare e rendere facile per il\la paziente la sua pratica. Tale documento potrebbe presentarsi come segue:

➤ *Posizione della montagna (Tadasana):*

partite in posizione eretta con il peso del corpo distribuito uniformemente su i piedi. Tenete i piedi alla larghezza delle anche. Le mani possono riposare al lato del corpo, altrimenti è possibile unirle in preghiera davanti al petto. Percepите la sensazione di crescere, con la cima della testa che raggiunge il cielo, mentre i piedi si radicano nella terra. Inspirate ed espirate attraverso il naso.

➤ *Posizione delle mani sollevate (Urdhva hastasana):*

inspirete, alzate le braccia al cielo tenendo le spalle basse, sollevate la testa e guardate la base dei pollici. Contraete gli addominali e ancorate i talloni al pavimento. I palmi possono avvicinarsi, o potete tenere le mani alla stessa distanza delle spalle se vi risulta più comodo.

➤ *Pinza in piedi (Uttanasana):*

Espirate, piegate la parte superiore del corpo in avanti partendo dai fianchi. Portate il petto verso le ginocchia e rilassate la testa e il collo. Lo sguardo scende dolcemente lungo il naso. Le ginocchia possono rimanere piegate per rilassare i muscoli posteriori delle gambe.

➤ *Piegamento in avanti in piedi (Ardha uttanasana):*

inspire, allungate la colonna vertebrale sollevando la parte superiore del corpo, e portate lo sguardo al terzo occhio. Le dita possono toccare il pavimento o appoggiarsi delicatamente sulle tibie. Di nuovo, le ginocchia possono rimanere piegate.

➤ *Posizione del bastone a terra (Chaturanga dandasana):*

espirate, piegate ulteriormente le ginocchia, appoggiate i palmi delle mani sul pavimento, portate una gamba indietro, poi anche l'altra, e restate sulle punte dei piedi per assumere la posizione dell'asse. Contraete i muscoli addominali e i glutei, abbassate il corpo verso il pavimento, finché le spalle e i gomiti saranno alla stessa altezza. Questa postura può essere praticata con le ginocchia sul pavimento, se la parte superiore del corpo manca di flessibilità o stabilità. Lo sguardo si sposta di nuovo sul naso.

➤ *Posizione del cane a testa in su (Urdhva mukha svanasana):*

inspire, e portate il petto in avanti spingendo sulle mani. Tenete le spalle ben indietro, aprite il petto come se il cuore stesse per esplodere. Girate lo sguardo verso il terzo occhio.

➤ *Posizione del cane a testa in giù (Adho mukha svanasana):*

espirate e usate gli addominali per spingere i fianchi in alto e indietro, mentre "tirate" i talloni verso il pavimento. Formate una linea retta tra i polsi, le spalle e i fianchi. Rilassate il collo, portate la testa tra le braccia (le orecchie sono tra i bicipiti). Guardate verso l'ombelico, ma se vi risulta difficile, dirigete lo sguardo tra le ginocchia o anche tra le caviglie. Sentite la colonna vertebrale allungarsi.

Non è necessario che i talloni tocchino il pavimento, ma spingeteli comunque verso il basso. Le ginocchia possono rimanere piegate.

Questa è l'unica postura nella sequenza di Surya Namaskara che non conduce immediatamente alla postura successiva, quindi dà al corpo la possibilità di riposare per un po'. Mantenete questa postura per 5 respiri profondi.

➤ *Piegamento in avanti in piedi (Ardha Uttanasana):*

Inspirate, piegate le ginocchia e saltate o muovete una gamba in avanti, poi l'altra, per portare i piedi verso le mani. Allungate la parte superiore del corpo, con lo sguardo diretto verso il terzo occhio.

➤ *Pinza in piedi (Uttanasana):*

espirate, rilassate la testa e il collo per portare il petto verso le ginocchia, le mani verso terra. Lo sguardo scende lungo il naso.

➤ *Posizione delle mani sollevate (Urdhva Hastasana):*

inspirate, usate il respiro per allungare la parte superiore del corpo verso il cielo, alzando le braccia sopra la testa mentre affondate i piedi sul pavimento. Guardate la base dei pollici.

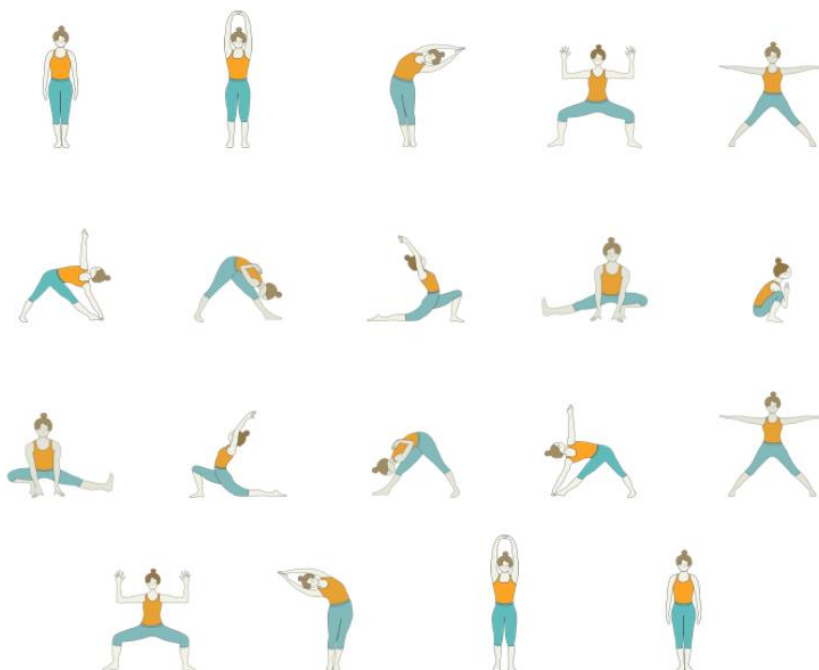
➤ *Posizione della montagna (Tadasana):*

Espirate, lasciate cadere le braccia al lato del corpo, o unitele in preghiera per completare *Surya Namaskara*. Iniziate subito la prossima serie di *saluti al sole*, o mantenete la *Posa della Montagna* per qualche respiro, per sentire i benefici di questa sequenza, e date al corpo la possibilità di riposare per qualche momento.

*Surya Namaskara* comporta un modello di respirazione molto specifico. Dalla seconda posizione in poi, vengono alternate inspirazione ed espirazione. Questa serie di posture si dice che permette, attraverso la respirazione e le posizioni, di aprire tutte le catene del corpo, di riscaldare *Agni* (il fuoco digestivo), e di preparare i muscoli per le attività fisiche che seguiranno. Il *saluto al sole* viene

raccomandato per tutti i *dosha*, ma è ritenuto particolarmente benefico per le persone *Vata*, che tendono ad avere dolori alla schiena e alle articolazioni.

### *Chandra namaskar*



### *Posizioni della sequenza del saluto alla luna*

Il *Chandra Namaskara*, o “*Saluto alla Luna*” Il Saluto alla Luna, è un insieme di posizioni, nonchè trattandosi dell’esatto opposto di *Surya Namaskara*, di cui abbiamo trattato prima, è una sequenza yoga che crea un flusso di movimento continuo e rilassante. Gli asana ripetuti a ritmo con il respiro aiutano a interiorizzare lo sguardo, rilassando e portando la consapevolezza verso l’interno. il significato di questa posizione è letteralmente “portare rispetto alla luna”. – e secondo i suggerimenti dell’*Ayurveda*, il momento migliore della giornata per fare questa sequenza è al mattino, all’alba, o la sera, all’ora del tramonto, ossia quando la luna va via o compare nel cielo. L’importante nelle asana e in generale nello *yoga* è sempre ascoltare il proprio corpo.

## Benefici del Saluto alla Luna

Il Saluto alla Luna ha lo scopo di riequilibrare il livello energetico nel corpo, quindi lavora sull'energia che riguarda il canale Ida, l'elemento femminile, simbolo di calma e introversione. Se abbinata correttamente ad una respirazione lenta e consapevole, questa sequenza porta ad un rilassamento profondo e aiuta anche nel radicamento, lavorando sul primo e sul secondo chakra (Muladhara e Svadhisthana). Il Muladhara è il chakra terreno, quello legato agli istinti primordiali umani, la sopravvivenza, la famiglia, la propria terra; il Svadhisthana è, invece, il personale "centro", essendo posizionato proprio sopra l'ombelico, ed è fortemente legato alle emozioni. Quando questi chakra sono bloccati si ritiene che causino la perdita dei legami, con le proprie radici e la stabilità emotiva. Dal punto di vista fisico, il Saluto alla Luna eseguito in piedi lavora sulla mobilità delle anche, migliorandone l'apertura e aiutando a rendere più fluidi i movimenti di apertura e chiusura. Aiuta il sistema digestivo, rafforza tutti i gruppi muscolari e il sistema immunitario, aiuta a rilasciare le tensioni fisiche e mentali. Inoltre, portando grande attenzione al respiro, profondo e consapevole, si favorisce l'ossigenazione dei tessuti.

### ➤ *Posizione del saluto (Namaskara Mudra)*

Questa è la posizione di partenza, alla quale seguiranno tutte le altre:

Sedetevi a terra, con le gambe distese. Portate le mani davanti al petto, unendo i palmi. Se vi risulta impegnativo, poggiate i palmi delle mani a terra in modo da sostenere la schiena. Mantenete questa posizione respirando per qualche istante profondamente e regolarmente.

### ➤ *Posizione della mezza luna aperta (Ardha Chandra Purvottanasana)*

Portate adesso le mani giunte verso l'alto, seguendole con lo sguardo. Se ci riuscite, portatele poco più indietro rispetto alla linea delle spalle. Cercate sempre di mantenere la schiena ben dritta, in modo da non perdere la sua curvatura naturale.

### ➤ *Posizione della mezza luna chiusa (Ardha Chandra Pashimottanasana)*

Espirate e piegate il busto in avanti, fino a poggiare le mani sulle ginocchia. Anche la fronte dovrebbe essere poggiata sulle ginocchia, ma non è sempre facile perciò arrivate fin dove potete e non sforzatevi: tutto dipende dal vostro allungamento muscolare, al quale lavorare gradualmente e costantemente.

➤ *Posizione della barca (Paripurna Navasana)*

Ora ispirate e alzate il busto, portandolo appena dietro il bacino e sollevando anche le gambe (distese o leggermente piegate se vi viene più facile). Le braccia devono essere distese davanti a voi, fin quasi ad afferrare le gambe. Mantenete la schiena sempre ben dritta. Se doveste riscontrare qualche difficoltà all'inizio, eseguite la posizione appoggiando le mani a terra.

➤ *Posizione del pilastro (Sthambasana)*

Espirate, appoggiando la schiena a terra. Sollevate le gambe dritte (che ora saranno distese verso l'alto). Stendete anche le braccia verso l'alto, esattamente come le gambe: in questo modo è come se con i vostri arti steste sostenendo qualcosa, ecco perché è chiamata "posizione del pilastro".

➤ *Posizione della candela (Sarvangasana)*

Ora ispirate e sollevate il bacino, portandolo fin sopra le spalle. Ai principianti consigliamo di sostenersi la schiena con le mani, trattandosi di una posizione particolarmente difficile. Successivamente potrete eseguirla anche senza l'ausilio delle mani, solo quando vi sentirete pronti.

➤ *Posizione dell'aratro (Halasana)*

Eseguite adesso la posizione dell'aratro, e per farlo portate le gambe all'indietro. Poggiate i piedi sul tappetino dietro la vostra testa, con le mani distese a terra.

➤ *Posizione delle ginocchia alle orecchie (Karnapidasana)*

Rimanendo nella stessa posizione di prima, ispirate e portate le ginocchia verso le vostre orecchie, espirando. Queste ultime tre posizioni possono risultare

particolarmente impegnative per la zona cervicale, dunque se volete potete eseguirle posizionando un cuscino sotto le spalle.

*Adesso, prima di ritornare alla posizione semplice di partenza, rieseguite queste tre posizioni prendendosi del tempo per connettersi con il respiro*

- Inspirate ed eseguite la posizione della barca (Paripurna Navasana).
- Espirate e ritornate nella posizione della mezza luna chiusa (Ardha Chandra Pashimottanasana).
- Inspirate e assumete la posizione della mezza luna aperta (Ardha Chandra Purvottanasana).

➤ *Posizione di saluto alla luna (Chandranamaskara Mudra)*

Per concludere la sequenza, espirate ed eseguite la posizione di saluto alla luna (Chandranamaskara Mudra). Con la schiena ben dritta, unite le piante dei piedi davanti al bacino e le mani davanti al petto.

*Chandra Namaskar* aiuta a dare freschezza al corpo e alla mente. Pitta trova beneficio in questa sequenza in quanto come abbiamo detto nell'Ayurveda è responsabile del calore corporeo. Normalmente, questo calore corporeo supporta il metabolismo del corpo. Ma quando questo calore aumenta, provoca il "pitta dosha", che causa uno squilibrio nel nostro corpo. Praticare movimenti delicati e respiri profondi di Chandra Namaskar aiuta a ridurre questo calore interno e dare sollievo ad *Agni* e quindi migliorare la digestione nonché la pratica costante migliora la flessibilità in vari gruppi muscolari.

### ***Integrazione neuromuscolare***

Gli esercizi di integrazione neuromuscolare equilibrano e rinvigoriscono la fisiologia. Questi esercizi nell'Ayurveda prendono il nome *Asana*, una parola sanscrita che esprime l'idea di "sedersi", e indicano un senso di stabilità. Le *Asana*, o *posture yoga*, vanno tenute., a tale scopo da 30 secondi a diversi minuti per far lavorare il corpo, la mente e il respiro allo stesso tempo.

Ecco alcuni esercizi suggeriti, da praticare a seconda del *dosha* dominante del\ della paziente. La maggior parte degli esercizi in piedi inizieranno, normalmente, dalla *posizione della montagna (Tadasana)*, che ho descritto in *Surya namaskara*.

### ***Esercizi Vata***

#### ***Posizione del guerriero II (Virabhadrasana II)***

La *posizione del guerriero II (Virabhadrasana II)* porta forza, vitalità e radicamento a terra. Essa permette di utilizzare i muscoli delle gambe per sostenere il corpo, ma anche la colonna vertebrale per mantenere il corpo dritto. Le braccia e il torso si aprono e respirano.

Anche se questa posa può apparire facile, e dà l'impressione di stare in una posizione un po' insolita, è in realtà difficile da tenere se fatta correttamente. La *posizione del guerriero II* ha il vantaggio di far lavorare i muscoli senza bisogno di muoversi. In quanto l'Ayurveda afferma che nell'immobilità che si coltiva la vera forza.



Anche in questo caso l'operatore\operatrice dell'Ayurveda donerà al\ alla paziente un documento con indicazioni dettagliate sulla posizione e consigli di meditazione

a secondo del *dosha* dominante. In questo capitolo ogni posizione verrà accompagnato da un modello solitamente utilizzato in Italia.

- *Esercizio pratico: come raggiungere la posizione del guerriero?*

Iniziate dalla *Posizione della Montagna (Tadasana)*. Espirate e fate un passo indietro con la gamba sinistra, in modo che i vostri piedi siano distanti circa 1 metro l'uno dall'altro.

Girate il piede sinistro in modo che sia a un angolo di 90 gradi rispetto al resto del corpo. Il piede destro deve essere posizionato davanti a voi, e il suo tallone deve essere allineato per coincidere con il centro del piede sinistro.

Le spalle devono rimanere dritte, in linea con i fianchi. Ogni braccio dovrebbe seguire la direzione della gamba corrispondente.

Sollevate e distendete le braccia parallelamente al pavimento all'altezza delle spalle. I palmi delle mani devono essere rivolti verso il basso. Tenete le spalle rilassate, non indietro verso la testa, ma verso il basso. Aprite il petto.

Espirando, piegate e abbassate il ginocchio destro. Il ginocchio dovrebbe essere appena sopra la caviglia, ben allineato. Per essere sicuri che ciò avvenga, il ginocchio dovrebbe essere rivolto nella stessa direzione del vostro piede. Estendete la gamba sinistra e piantate i talloni saldamente al suolo per ottenere stabilità.

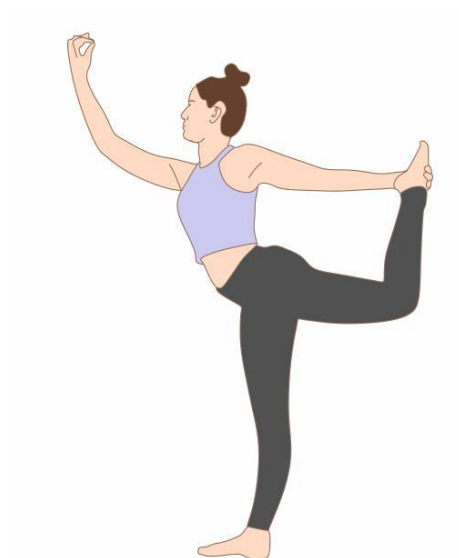
Girate la testa per guardare in direzione della vostra mano destra. Lo sguardo deve essere diretto lontano da voi, con il viso leggermente inclinato verso l'alto.

La posizione dovrebbe essere mantenuta per 1 o 3 minuti, ancorando i talloni sul pavimento mentre passa il tempo. Praticare regolarmente questa postura aiuta a coltivare il radicamento e la forza, e aiuta a rivelare la forza del guerriero che esiste presso il Vata.

✓ *Posizione del re danzatore (Natarajasana)*

Questa posizione è ritenuta benefica per le persone *Vata* per due motivi. Il primo è che richiede un vero equilibrio. La mente delle persone *Vata* è spesso dispersa, assalita da una miriade di pensieri. Questa posizione richiede la coltivazione della consapevolezza e della concentrazione. Un singolo pensiero completamente fuori fuoco è un sicuro segno di squilibrio.

La seconda ragione per cui questa posizione è particolarmente adatta alle persone *Vata* è che allevia efficacemente i problemi di flatulenza. Le persone *Vata* hanno spesso problemi con l'accumulo di gas intestinali, e questa posizione aiuta ad evacuare le bolle d'aria immagazzinate nel colon.



▪ *Esercizio pratico: come raggiungere la posizione del re danzatore?*

Iniziate dalla *posizione della montagna (Tadasana)*. Espirando, tenete la gamba destra tesa verso il pavimento. Trasferite il vostro peso sul piede destro e contemporaneamente sollevate il tallone del piede sinistro, portandolo verso i vostri glutei. Il vostro ginocchio sinistro è ora piegato.

Spingete forte sull'anca destra mentre siete in piedi, e concentratevi sulla rotula della gamba destra: deve crescere, e cercare di andare verso l'alto. Questo

esercizio permette di ancorare bene il piede al pavimento e a mantenere la gamba tesa e forte.

Fissate un punto davanti a voi. Aprite il petto e con la mano sinistra afferrate la parte esterna del vostro piede sinistro (potete anche afferrare l'alluce). Fate attenzione a non contrarre troppo la parte bassa della schiena.

Sempre guardando in avanti, sollevate il piede sinistro verso il cielo, e lontano dalla schiena il più possibile. Tenete il braccio destro davanti a voi, rivolto verso il petto e parallelo al pavimento. La mano è aperta, il pollice rivolto verso il cielo, le altre dita puntate davanti a voi.

Abbassate le spalle. Mantenete la posizione per 20 secondi all'inizio, poi 1 minuto, poi 3 minuti man mano che diventate più flessibili.

Rilasciate lentamente la posizione, poi ripetete l'esercizio con il piede sinistro ancorato a terra, e il piede destro rivolto verso il cielo.

- Consigli di meditazione per i Vata

Poiché non è naturale per un *Vata* liberare la mente, ci vorrà molta pratica perché la meditazione diventi efficace. Le persone *Vata* perdono molto tempo a preoccuparsi per i loro problemi. Con la meditazione, possono imparare a rifocalizzarsi e ottenere la forza mentale che manca loro per affrontare tutte le cose che devono fare, senza sentirsi sopraffatti.

È importante per le persone *Vata* di trovare la posizione più comoda per la meditazione. Molte persone con una costituzione *Vata* hanno problemi scheletrici, quindi sedersi a gambe incrociate sul pavimento senza supporto per la schiena può diventare doloroso dopo pochi minuti e portare il *Vata* fuori dallo stato meditativo, o addirittura impedirlo. Se il corpo soffre, non ci si può concentrare sul sé interiore, perché l'unica cosa a cui si pensa è il dolore.

Inoltre, le persone *Vata* hanno bisogno di concentrarsi su qualcosa durante la meditazione, altrimenti la loro mente vagherà. Per evitarlo, è consigliato ai\alle *Vata* di centrare la loro meditazione su un *mantra* o un'affermazione positiva, per

esempio per ottenere la pace interiore, aumentare la fiducia in se stessi, e riconciliarsi con il passato...

La meditazione è il momento perfetto per esprimere ciò di cui si ha bisogno, ripetendolo nella propria mente o anche ad alta voce. I pensieri diventano realtà, ed esprimendo un desiderio è più probabile che questo si avveri. Alcune persone traggono davvero beneficio dal ripetere *mantra* in sanscrito, mentre altre faranno migliori progressi ripetendo affermazioni positive nella loro lingua madre.

L'Ayurveda raccomanda l'uso di *mantra* in sanscrito poiché è una lingua considerata divina. Tuttavia, la scelta rimane a discrezione del\ della paziente. Ciò che è importante, più che la lingua o anche le parole scelte, è la risonanza particolare che i suoni hanno per ogni individualità. Per esempio, molte persone in India ripetono il mantra "Om Namah Shivaya" in quanto Shiva è il Mahayogi, il signore dello Yoga per antonomasia.

Quando i\ le pazienti *Vata* sono più a loro agio, possono passare alla *Meditazione Trascendentale*, che consiste nel ripetere nuovamente i mantra, ma questa volta suoni astratti. Le vibrazioni di questi suoni risuoneranno poi con i relativi *chakra*.

- Sedetevi su una sedia o sul pavimento con una sedia da meditazione. L'importante è stare comodi.

Chiudete gli occhi e concentratevi inizialmente sul vostro respiro, per stabilire un ritmo profondo di inspirazione/espiazione.

Ripetete il *mantra* che avete scelto e concentratevi sui suoni. Portate la vostra attenzione alle vibrazioni che provengono dalle parole dette e ascoltate.

*Questo tipo di meditazione dovrebbe essere eseguito idealmente due volte al giorno, per circa 20 minuti ogni volta.*

## *Esercizi Pitta*

Le persone Pitta sono segretamente competitive. Tuttavia, questo spirito competitivo è l'esatto contrario di ciò di cui *Pitta* ha bisogno. Viene quindi loro suggerito di concentrarsi su un aspetto dello *yoga*, più meditativo, più ristoratore. Ciò ha preso il nome di *Yin yoga* ed è la pratica di mantenere la stessa posizione per diversi minuti per permettere al corpo di rilassarsi.

A differenza dell'*Hata yoga* in cui si eseguono numerose posture in un'ora, lo *Yin Yoga* costringe i *Pitta* ad ancorarsi davvero in una posizione, e a sentirne gli effetti sul corpo. Ille *Pitta* si ritiene che debbano praticare posizioni *yoga* che aprano i fianchi, la schiena, le spalle e le gambe.

### ✓ *Piegamento in avanti in iedi (Uttanasana)*

Questa posizione allevia efficacemente la pressione sulla testa, il collo e le spalle, mentre lavora i tendini del ginocchio. Piegandosi in avanti e lasciando che la gravità faccia il suo lavoro, anche la colonna vertebrale viene allungata.

#### • *Esercizio pratico: come eseguire il piegamento in avanti in piedi?*

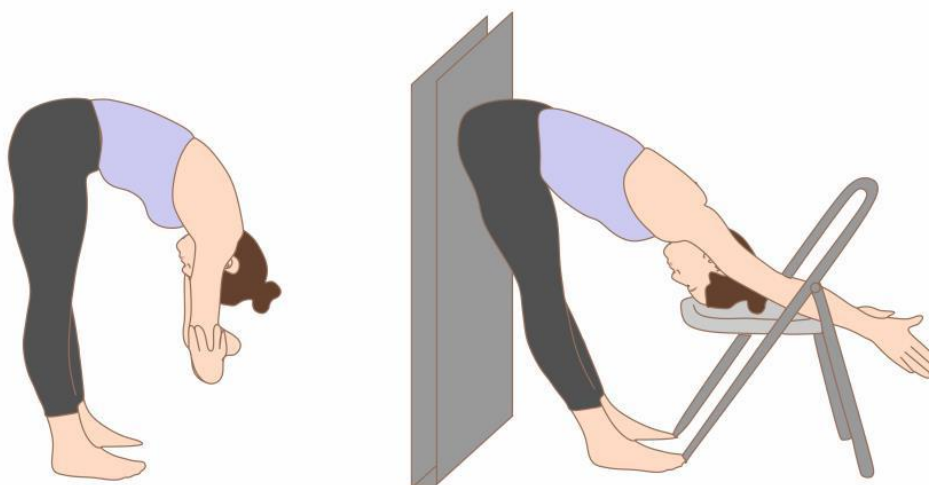
Con i piedi leggermente divaricati, allungatevi verso l'alto alzando le braccia, spingetevi in alto, e poi inclinate la parte superiore del corpo fino a formare un angolo, assicurandovi di mantenere la schiena dritta.

Piegatevi in avanti, a livello dei fianchi. Oscillate lentamente da sinistra a destra per alleviare la tensione nella parte bassa della schiena. Annuite con la testa per alleviare la tensione sulla nuca.

Piegate delicatamente le ginocchia per sentire l'allungamento dei fianchi. Lasciate che la vostra schiena fluisca davvero, e sentite il profondo rilascio della tensione.



Esistono varianti di questa posizione: può anche essere praticata contro un muro, per aiutare a mantenere l'equilibrio. I glutei saranno quindi leggermente appoggiati alla parete. Potete anche appoggiarvi a una sedia.



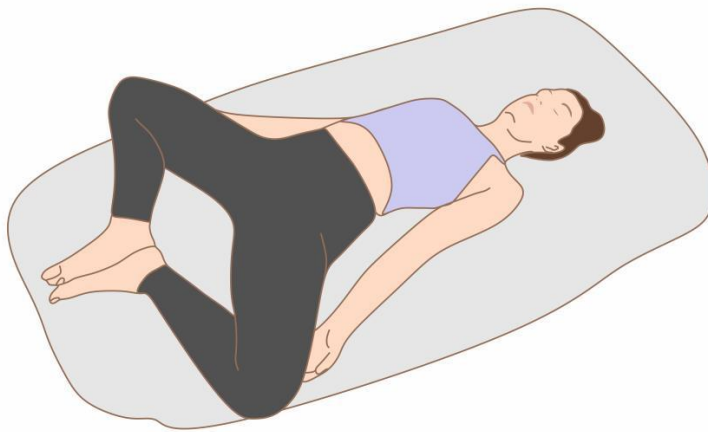
---

Questa posizione è molto utile durante i periodi di tensione, quando si è sul punto di esplodere. Bisogna praticarla in qualsiasi momento della giornata, tranne nell'ora successiva ai pasti, per evitare il vomito. Questa posizione calma

l'adrenalina, allevia la cefalea tensiva, permette al sangue di fluire di nuovo al cervello e aiuta a stimolare l'energia creativa.

✓ *La posizione della farfalla (Baddha Konasana).*

Questa posizione aiuta ad aprire e rilassare i muscoli dei fianchi, un luogo dove *Pitta* tende ad accumulare tensione. L'Ayurveda afferma che i fianchi sono il luogo dove si trattiene il dolore emotivo. Aprendo i fianchi, le emozioni non rilasciate possono fluire. Invece di reprimerle, bisogna lasciarle andare.



▪ *Esercizio pratico: come eseguire la posizione della farfalla?*

Sedetevi sul pavimento e unite i talloni. In questo modo sentirete tirare leggermente i fianchi. Non è necessario portare i piedi vicino al bacino. Assicuratevi che le ginocchia siano piegate e che i talloni si tocchino tra loro. Per uno stiramento più profondo, spingete leggermente sulle ginocchia o sulla parte inferiore delle cosce.

Quando siete a vostro agio in questa postura, mantenete le gambe e i talloni nella stessa posizione e sdraiatevi sulla schiena. Tenete le mani leggermente lontane dal busto, appoggiate sul pavimento, con i palmi rivolti verso l'alto.

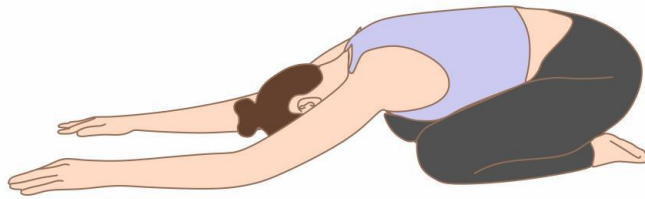
Si raccomanda anche di eseguire questa posizione a letto la sera prima di andare a dormire. È una posizione facile da mantenere anche quando si cerca di addormentarsi. Ricordatevi di respirare profondamente, per permettere ai muscoli di rilasciare la tensione.

L'ayurveda sostiene che durante le posizioni di apertura dell'anca è possibile che si pianga. Ciò perché semplicemente il corpo che si libera dai traumi emotivi che potrebbe ancora trattenere. È quindi necessario per avere fiducia nel lavoro che si sta facendo, e accettare di essere vulnerabili, anche se è complicato per i\le *Pitta* che hanno bisogno di controllare tutto.

I *Pitta* si sostiene infatti che abbiano la tendenza a fare marcia indietro per fermare il processo, senza sentire tutta la tristezza o la sofferenza che dovrebbero affrontare. Questo crea un dolore emotivo, che viene trattenuto e si manifesta come rigidità o dolore fisico. Incoraggiandoli ad accettare il dolore, si attiva un processo, secondo tale scienza, in cui si libereranno da esso. Affinchè rilasciando le emozioni negative, facciano spazio a nuove emozioni positive.

#### ✓ *Posizione del bambino (Balasana)*

Questa postura è una delle posizioni *yoga* più conosciute perché è facile da eseguire e presenta molti benefici. Lenisce le parti del corpo stanche e tese e segnala al sistema nervoso che è ora di riposare. Questa postura dà al corpo la stessa sensazione di riposo di quando era nel grembo materno. Allunga anche la parte bassa della schiena.



- *Esercizio pratico: come raggiungere la posizione del bambino?*

Inginocchiatevi sul pavimento (o sul vostro letto), i fianchi sopra le ginocchia. Poi abbassatevi in modo che i vostri glutei siano appoggiati sui vostri piedi. I piedi dovrebbero essere uniti.

Inclinatevi lentamente in avanti fino a che il vostro busto non sarà appoggiato sulle vostre cosce.

Allungate le braccia in avanti con le dita sul pavimento e cercate di arrivare il più lontano possibile con le braccia, senza che i glutei si muovano. Questo allunga la colonna vertebrale. Se siete abbastanza flessibili e comodi, appoggiate la testa sul pavimento e respirate profondamente per rilassarvi. Questo aiuta a distendere il corpo e a calmare la mente.

Questa postura è molto benefica dopo una giornata stressante. Trasmette una sensazione di sicurezza e di riposo immediato.

- *Consigli di meditazione per i\le Pitta*

Come *Vata*, le persone *Pitta* hanno difficoltà ad entrare in uno stato meditativo. Ma a differenza dei\ delle *Vata* che possono sognare ad occhi aperti tutto il giorno o stressarsi per situazioni che non sono nemmeno accadute nella realtà, i\ le *Pitta* sono persone molto organizzate e pensano ad ogni loro mossa. Sono pensatrici "pratiche" e a volte hanno difficoltà a cogliere il valore pratico della *meditazione*.

Spesso pensano che sia una perdita di tempo. All'inizio possono anche essere completamente resistenti. Il loro emisfero sinistro non permette loro di credere razionalmente nei benefici della *meditazione*, e non vedono quale sia il senso di non fare nulla. In effetti, sembra loro che sia completamente controproducente. Preferiscono usare il loro tempo per fare qualcosa che considerano utile.

Tuttavia, quando iniziano a praticare la *meditazione*, spesso se ne innamorano. A volte è il pezzo mancante nella loro vita, e trovarlo permette loro di sentirsi più liberi e più efficaci. La meditazione permette loro di fare spazio nella loro mente ingombra, di liberare la mente, almeno per qualche istante, ogni volta che è necessario.

Dal momento che le persone *Pitta* sono perfezioniste, diventano rapidamente eccellenti nella *meditazione*. Quando si ha dominanza Pitta, sarà importante essere seguiti nelle loro pratiche meditative, perché sono personalità capaci di ogni estremo: dall'essere completamente resistenti alla *meditazione*, possono diventarne estremamente dipendenti.

Tutto quello che devono fare i soggetti *Pitta* è essere più consapevoli di quello che fanno nelle loro azioni quotidiane. Questo significa non arrabbiarsi quando sono nel traffico, non spazientirsi quando qualcuno impiega molto tempo a capire qualcosa, o non arrabbiarsi quando qualcuno pone loro la stessa domanda più volte.

Tutta questa pazienza da sviluppare è una forma di *meditazione* "pratica", la vera difficoltà è per queste persone vivere serenamente quando si è nel tram tram quotidiano, si è avuto in imprevisto o si è rotta loro qualcosa. Le persone *Pitta* hanno bisogno della *meditazione* per rilasciare le loro emozioni negative. Il metodo di visualizzazione è molto vantaggioso per loro.

Ecco come viene condotta una sessione di meditazione per i pazienti *Pitta*. Per prima cosa viene rassicurato loro che l'operatore/operatrice è lì per aiutarli e che, naturalmente, se dovessero piangere davanti ad essi, non verranno giudicate. Qualsiasi emozione che sorge è benvenuta: in quanto nell'Ayurveda è ritenuto

sano sentire tutti i sentimenti che un umano può provare e che l'unico modo per risolvere o superare un problema è affrontarlo.

Per prima cosa, il paziente si siede comodamente. Poi chiude gli occhi e fa qualche respiro. Dovrebbe concentrarsi sull'aria che riempie i suoi polmoni. Poi espira lentamente. Inspira di nuovo, lentamente, e poi trattiene il respiro per qualche secondo. Espira di nuovo, ancora lentamente. Gli viene fatta ripetere questa fase, chiedendogli di rendere il suo respiro sempre più profondo, fino a raggiungere uno stato di pace interiore.

Ecco alcune frasi tra quelle usate per guidare il\la paziente nella sua meditazione (facendo passare qualche decina di secondi tra una frase e l'altra, in modo che la persona abbia il tempo di visualizzare se stesso\a nell'ambiente che state impostando):

Tieni gli occhi chiusi. Visualizza te stesso\a su una spiaggia. Senti la sabbia calda sotto i tuoi piedi.

Una leggera brezza soffia, la senti accarezzare la tua pelle.

Ascolta il suono delle onde, è un suono costante, naturale e rilassante. Prenditi del tempo per goderti la musica dolce creata dal movimento delle onde sulla spiaggia.

Ora contempla l'immensità del mare davanti a te, ammira il blu profondo.

Eccoti lì, di fronte all'oceano che si estende davanti a te. Sei così piccolo\a di fronte a questa distesa infinita di acqua. Accetta la tua posizione nel nostro universo, sei molto piccolo\a e questo è normale, tutto va bene.

Guarda in basso e ora guarda le onde che vengono verso i tuoi piedi. La prima ondata è forte, ma la successiva è più sottile. Riesci a sentirli sbattere contro i tuoi piedi? Se è così, annuisci dolcemente (se non è così, si ritorna su questo punto con il\la paziente, affinché si prenda il proprio tempo).

Ora queste onde contengono tutte le tue emozioni.

Quella che si sta abbattendo ora è un'ondata di rabbia. E questa, ora, è un'ondata d'amore. Quest'altra è un'ondata di tristezza. Quest'onda, in arrivo, proprio ora, è un'onda di gioia...

Non cercare di aggrapparti ad un'onda, non cercare di trattenerle. Basta guardarle andare e venire, muoversi verso di te e poi andarsene. Sei testimone della loro transitorietà: non sono permanenti, sono in costante movimento.

Queste onde rappresentano le tue emozioni, che possono andare e venire. Accetta che la tristezza possa lasciare il posto alle risate. La paura può diventare amore.

Le tue emozioni non sono la persona che sei, tu non sei le tue emozioni, sei solo il loro contenitore.

Ora stiamo per risalire lentamente e lasciare la spiaggia in cui ci troviamo. Torneremo lentamente nella stanza di trattamento. Tieni gli occhi chiusi per il momento.

Proprio come l'oceano è fatto di diverse onde, tu sei fatto\da di diverse emozioni. Potresti provare emozioni negative, questo è normale. La buona notizia è che esse possono essere sostituite da emozioni positive. Non aggrapparti all'emozione negativa, lasciala andare, come hai lasciato andare le onde prima.

Accetta le tue emozioni negative, lascia che vivano la loro vita e se ne vadano come sono venute. Lascia che il tempo faccia il suo lavoro e abbi fiducia nel futuro.

Quando ti senti pronto\da, apri gli occhi.

### ***Esercizi Kapha***

Le persone *Kapha* spesso amano le loro piccole abitudini. Si compiacciono delle cose che pensano che funzionino bene. Non amano provare cose che non conoscono. La cosa più difficile per loro è lasciar fare (la vita, o le altre persone).

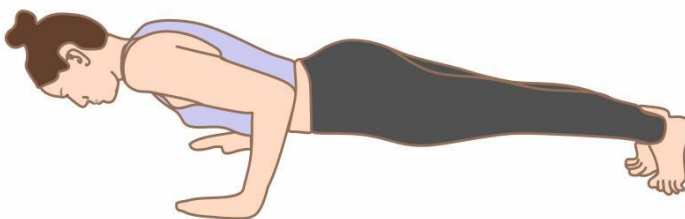
Spesso si aggrappano al passato, a ciò che conoscono, e tendono ad accumulare molti ricordi.

Le persone *Kapha* sono spesso anche pigre. Usano male il loro tempo e non realizzano ciò che vorrebbero. È tipico per le persone *Kapha* di avere molti piani per il fine settimana, ma alla fine hanno fatto poco o niente.

Per questa ragione i\le pazienti *Kapha* trarrebbero beneficio dall'uscire dalla loro routine e dalla loro zona di comfort. Questi\le pazienti hanno bisogno di lavorare sulla stimolazione, sul lasciare andare e sulla pratica quotidiana dello *yoga*, in modo che possano rivelare se stessi e diventare chi vogliono essere. Alle persone *Kapha* piace prendere le cose con calma e delicatezza, ma la loro pratica *yoga* dovrà essere più dinamica. Hanno già una parte calma molto sviluppata, quindi il focus dovrebbe essere sulla forza e la vitalità.

✓ *Posizione del bastone (Chaturanga dandasana)*

Sono comedelle normali flessioni, ma invece di avere le braccia in linea con le spalle, davanti al petto, le stesse saranno posizionate su entrambi i lati del petto. I gomiti sono piegati al lato del corpo.



- *Esercizio pratico: come eseguire la posizione del bastone?*

Posizionate le mani ai lati del petto, rivolte in avanti. Se questa posizione è troppo difficile da mantenere, è possibile appoggiare le ginocchia sul pavimento.

Abbassatevi lentamente, tenendo sempre i gomiti vicini al corpo, rivolti all'indietro. Mantenete il vostro corpo in linea retta, evitando che il vostro busto o i vostri fianchi cedano.

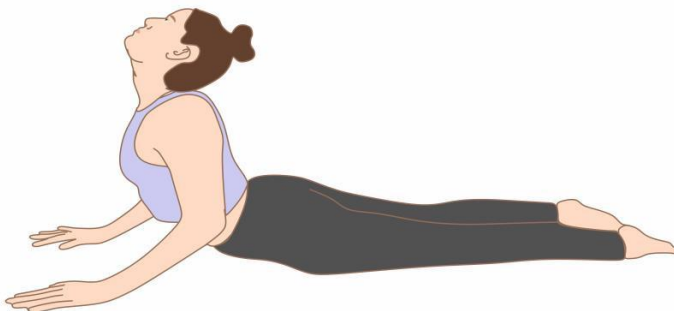
Quando raggiungete il punto più basso possibile, spingete lentamente il vostro corpo verso l'alto, mantenendo le braccia nella posizione originale, ovvero piegate. Questo movimento lavora sui tricipiti profondi, dove *Kapha* tende ad accumulare il grasso.

Questa posizione dovrebbe essere eseguita dopo il saluto al sole per risvegliare il fuoco metabolico.

✓ *La posizione del cobra (Bhujangasana)*

Questa posizione apre il petto, il che significa che aiuta a liberarsi di qualsiasi tensione nella zona del cuore, e permettendo ai\alle pazienti *Kapha* di essere più amorevoli, ricettivi e aperti al mondo circostante. La postura del cobra tonifica anche i muscoli addominali, migliora la funzione del pancreas e del fegato, cosa che può aiutare il corpo a pulire le tossine e a bruciare i grassi.

Questa posizione rende la colonna vertebrale più flessibile. È un esercizio perfetto dopo le flessioni *Chaturanga*. Può essere eseguito in qualsiasi momento, eccetto dopo un pasto, altrimenti ci si potrebbe sentire nauseati\e.



- *Esercizio pratico: come raggiungere la posizione del cobra?*

Sdraiatevi a pancia in giù con il lato della testa sul pavimento.

Posizionate le mani ai lati del petto ed espirate. Mentre inspirate, sollevate lentamente la parte superiore del corpo facendo leva sulle mani. Tenete le spalle basse e i gomiti vicini al corpo. Guardate dritto davanti a voi. La parte inferiore del corpo, idealmente dall'ombelico in giù, dovrebbe essere appoggiata al pavimento.

Usate le mani per spingere la parte superiore del corpo verso l'alto, fintanto che la posizione rimane comoda. Non dovrete sentire alcuna tensione nella parte bassa della schiena, ma uno stiramento della colonna vertebrale.

Se la posizione è troppo faticosa, appoggiatevi sugli avambracci. Quando avete trovato una posizione comoda, mantenetele per 10 secondi. Poi abbassate lentamente la parte superiore del corpo mentre espirate. Ripetete questo esercizio altre due volte.

Più si metterà in pratica questo esercizio, più facile vi risulterà sollevare la parte superiore del corpo e aprire il petto.

- *Consigli di meditazione per le persone Kapha*

Le persone *Kapha* sono pazienti e sedentarie, ma questo non significa che siano in uno stato meditativo. Infatti, le persone *Kapha* sono spesso bloccate nel passato, il che impedisce loro di essere presenti nel momento. È importante secondo l'Ayurveda che facciano *meditazione* pratica, in modo che possano liberarsi emotivamente.

Ai\alle pazienti Kapha viene spesso consigliato di praticare la *camminata meditativa*, che consiste nel meditare mantenendo il corpo attivo. Potrebbe essere l'operatore\operatrice stesso\la ad accompagnare il\la paziente al luogo di consultazione per una *passeggiata meditativa*. Questo permetterà di spiegare loro

il processo, ciò avviene quando la figura competente ritiene che il\la paziente abbia bisogno di una guida per le prime volte.

Prima di partire per una passeggiata meditativa, il\la paziente dovrebbe essere consapevole della sua respirazione. Dovrebbe inspirare ed espirare fino a raggiungere uno stato di calma e serenità. Poi, verrà attivata la sua attenzione sul suo corpo: invitandolo\la a sentire i suoi piedi a contatto con il suolo, poi a sentire le sue gambe, i fianchi, lo stomaco, la schiena, le spalle, le braccia, il collo e la testa.

Lasciandogli\le il tempo di concentrarsi su ogni parte del corpo prima di passare alla successiva. Poi la persona viene solitamente invitata a sentire l'interconnessione tra tutte queste parti. Una volta che sarà pienamente consapevole del suo corpo, si ritiene che potrà fare il primo passo, lentamente, respirando. Questo passo dovrebbe essere il più lento e graduale possibile.

Una volta che il piede avrà toccato il suolo e il peso del\della paziente si sarà trasferito su di esso, potrà fare un secondo passo, respirando. Poi un terzo passo mentre inspira, un quarto mentre espira. La passeggiata rappresenterà la meditazione. Secondo i suggerimenti dell'Ayurveda dovrebbe praticarsi questa meditazione ogni giorno per almeno 10 minuti. Farlo si ritiene che aiuterà a coltivare la consapevolezza mente/corpo, cosa che potrà aiutare la persona nella sua vita quotidiana.

### ***Integrazione neuro-respiratoria***

*L'integrazione neuro-respiratoria* coinvolge il *Pranayama*, o *respirazione consapevole*, di cui abbiamo parlato nel CAPITOLO 4. Qui vi mostrerò un esercizio pratico di respirazione consapevole che fa parte sempre dei possibili modus operanti che l'operatore\operatrice Ayurvedico svolge con i\le pazienti per educarle alla *respirazione consapevole*:

- Siediti a gambe incrociate sul pavimento e appoggia le mani sulle gambe, con i palmi rivolti in alto. Oscilla leggermente da sinistra a destra, poi

avanti e indietro, per trovare la posizione più comoda ed equilibrata. Puoi chiudere gli occhi o aprirli leggermente.

Fai un respiro profondo dal naso, poi espira lentamente dalla bocca. Mantieni questo ritmo di respirazione. Presta attenzione a tutto il tuo corpo, e cerca di determinare esattamente in quale parte del tuo corpo senti meglio il tuo respiro. Forse nelle narici, con l'aria fredda che entra e l'aria calda che esce? Nel petto? Nella gola? O nell'addome? La risposta sarà diversa per ognuno\,a, e questo è perfettamente normale. Se avverti qualche difficoltà a determinare in quale parte del tuo corpo senti meglio il tuo respiro, appoggia una mano sull'addome e concentra la tua attenzione sui movimenti della mano. In avanti nell'inspirazione, indietro nell'espirazione. Mantieni l'attenzione sul tuo respiro, e immagina che sia la tua pancia a inspirare e ad espirare direttamente. Presta attenzione al tuo addome che si espande e ai tuoi polmoni che si riempiono. Inspira attraverso il naso, poi, mentre espiri attraverso la bocca, osserva il rilassamento che si produce in tutto il tuo corpo: prima si rilassa la schiena, poi le spalle, poi la fronte, poi la mascella. Osserva come le piccole tensioni nel tuo corpo si liberano gradualmente, semplicemente con la forza del tuo respiro. Riprendi la respirazione naturale, inspirando ed espirando dal naso. Se sei o sei stato distratto\,a durante questo esercizio, nota dove è andata la tua attenzione, poi riportala delicatamente al tuo respiro. Accetta le distrazioni, poi lasciale andare. Nota come il tuo respiro ti ancora alla terra: osserva le tue sensazioni fisiche. Presta attenzione al contatto del tuo corpo con il suolo: il tuo *chakra* della radice è collegato alla *Terra*, le tue gambe sono appoggiate al suolo e le tue mani sono in contatto con le tue gambe. Quando sei pronto\,a, apri gli occhi. Stirati lentamente, poi alzati piano.

## CAPITOLO XII

### Tantra, Tantrismo e Tantrika



#### *Cos'è il tantra?*

Il *Tantra* è una delle pratiche più antiche, ma allo stesso tempo controverse e poco comprese dalla nostra società occidentale. Scopriamo meglio le sue origini e le sue caratteristiche. Quando si parla di *Tantra* si pensa subito al sesso tantrico o a pratiche misteriose ed esoteriche che sono state divulgate spesso in maniera errata: in realtà il tantrismo, che rappresenta un'importante tappa nell'evoluzione di tutte le principali religioni indiane, è una pratica rituale e profondamente spirituale, che ha come fine ultimo il risveglio della coscienza.

Il significato di *tantra* origina dalla radice sanscrita "**tan**", che significa estendere o moltiplicare, e dal suffisso "**tra**", che invece si può tradurre come strumento. La filosofia *tantra* è dunque quell'insieme di pratiche, tecniche o rituali utili ad espandere la coscienza umana. Spesso si utilizza l'immagine del tessuto, prodotto dall'intreccio di trama e ordito, per simboleggiare l'unione della coscienza universale con quella

individuale, e della forza maschile (*Shiva*) con quella femminile (*Shakti*), che sono alla base della ricerca del *Tantra*.

Le origini del *Tantra* si fanno risalire al IV secolo d.C., sebbene le sue radici affondino nelle società *matrifocali* presenti nella valle dell'Indo intorno al 2000 a.C., incentrate sul culto della *Dea Madre* e del *femminile*. Con l'invasione da parte delle tribù ariane e il passaggio a un'organizzazione patriarcale che cambiò notevolmente concezioni religiose e visione della spiritualità, gli insegnamenti tantrici cominciarono a essere tramandati segretamente e in via orale per lungo tempo, dando così avvio a diverse scuole e correnti, per cui si può sentir parlare di Tantra Buddhista, Tantra Sciamanico, Tantra Induista, Tantra Aghori e così via.

I primi testi scritti relativi a questa pratica appaiono tra il VI e il VII secolo d.C., ma il *Tantraloka* (letteralmente "Luce sui Tantra") del saggio kashmiro Abhinavagupta, composto intorno al X secolo, è una delle opere fondamentali e costituisce un trattato completo e sintetico su tutti gli aspetti delle pratiche tantriche. Il tantrismo kashmiro è un sistema yogico che si fa risalire a Matsyendranatha, figura di rilievo di cui si racconta che abbia ascoltato la conversazione sui misteri yogici direttamente da Shiva e Uma. Da quella conversazione Dada Matsyaji ebbe il compito da parte di Mahadev di preservare e divulgare lo yoga, dando vita alla Nath Sampradaya a cui si fanno risalire i testi tantrici "Siddha-siddhanta Paddhati", "Advaya-taraka-upanisada", "Brahmana-mandala", "Netra-tantra", "Dikshottara-tantra", "Manthana-bhairava-tantra" e altri. Così come da Guru Goraksnath, suo discepolo, nascono come abbiamo visto l'Hata yoga e i sistemi tantrici originari. Il tantra si basa su una visione non duale, secondo la quale il divino non è qualcosa a cui aspirare all'esterno di sé, ma è parte stessa della propria individualità: il percorso di ricerca si rivolge dunque all'interno, verso la realizzazione di questa unità.

### ***Come funziona il tantra?***

Nel pensiero tantrico l'universo manifesto non è altro che l'espressione fisica e sensoriale dell'immanifesto: l'immersione e la piena conoscenza di tutto ciò che ci circonda è quindi l'unico modo per giungere a realizzare l'unione con ciò che non si vede e vivere in uno stato di serenità e beatitudine.

La strada per arrivare a questa profonda coscienza attraversa diversi livelli di consapevolezza, che secondo la tradizione tantrica si raggiungono accrescendo e canalizzando l'energia Kundalini, l'intelligenza primordiale che risiede in ciascuno\.

Come in altri sistemi orientali, anche secondo la filosofia tantrica tutto ciò che esiste è originato dalla polarità, in particolare dalle due forze che prendono il nome di *Shiva e Shakti* e che rappresentano il principio maschile e quello femminile, l'immanifesto e il manifesto, l'aspetto solare e quello lunare, la coscienza e l'energia creatrice.

Anche se sono presenti delle tradizioni tantriche dette "saiva", che venerano Shiva come loro divinità principale, il tantrismo pone un accento particolare alla figura della Shakti e al culto della Dea.

Non è un caso infatti che esista un vero e proprio pantheon di divinità femminili, ad esempio quello delle Mahavidya (da maha, grande, e vidya, conoscenza), che rappresentano i dieci pilastri fondamentali della conoscenza e le dieci energie che risiedono tanto nel micro quanto nel macrocosmo, le Matrika (madri), le Bhairavi e il culto tradizionale delle 64 Yogini etc

### ***Cosa si intende per Tantra***

Il termine *tantrismo*, che viene oggi comunemente utilizzato per indicare tutte le tradizioni tantriche, è in realtà assente dalla lingua sanscrita e da qualunque testo antico sull'argomento: fu infatti introdotto in epoca moderna da alcuni studiosi occidentali, fra cui l'orientalista Sir John Woodroffe, che sotto lo pseudonimo di

Arthur Avalon scrisse all'inizio del Novecento alcuni dei testi più famosi sulla filosofia indiana, come "Il potere del serpente", dedicato alla Kundalini, e "Il Tantra della grande liberazione". Tra le caratteristiche peculiari del *Tantra yoga*, si possono sottolineare due aspetti: in primo luogo il carattere di segretezza di tutte le dottrine e pratiche tantriche e, strettamente collegata a questa, l'importanza della figura del\ della maestro\ spirituale, il\ la Guru\ Gurvi.

Nei testi della letteratura indiana dedicati al *Tantra*, il\ la tantrika è colui\ colei che segue questo percorso spirituale, opposto a vaidika, chi invece osserva i precetti della tradizione vedica. Il\ la tantrika ha come fine ultimo la moksa, ovvero la liberazione dal samsara, il ciclo delle rinascite, e il raggiungimento di una condizione spirituale superiore. Gli strumenti che egli ha a disposizione in questo cammino di ricerca sono molti. Il *Tantra* infatti prevede tra i suoi metodi:

- ✓ Pratiche fisiche di asana;
- ✓ esercizi di controllo del respiro (pranayama);
- ✓ tecniche di visualizzazione e meditazione attraverso gli yantra e i mandala;
- ✓ recitazione di mantra, sillabe o suoni sacri, portatori di significati profondi o forma fonica del divino (un esempio su tutti, il pranava mantra OM, il suono primordiale);
- ✓ le puja, ovvero le pratiche di culto e purificazione svolte in omaggio a una divinità;
- ✓ uso dei mudra, posizioni o gesti simbolici eseguiti con le mani.

In sintesi la pratica del Tantra yoga è utile a chiunque voglia approfondire in maniera olistica il rapporto tra corpo, mente e spirito, e rendere più sottile la propria percezione energetica. A livello fisico i benefici delle posizioni Tantra sono, come abbiamo visto nel capitolo precedente, quelli specifici di ogni altra forma di yoga che preveda posizioni e tecniche di respirazione. In particolare:

- ✓ Maggiore mobilità articolare;
- ✓ allungamento muscolare;
- ✓ diminuzione dei fastidi alla schiena;
- ✓ benefici per l'apparato respiratorio;

- ✓ riduzione dell'ansia e dello stress;
- ✓ miglioramento dell'umore.

Come l'Ayurveda la pratica del Tantra mira al raggiungimento di uno stato di equilibrio e armonia tra il corpo fisico, grossolano, e i corpi più sottili e spirituali, ed è quindi ritenuta molto utile nei casi in cui sia necessario lavorare su squilibri fisici oppure su sbilanciamenti energetici in eccesso o in difetto, che possono causare ad esempio stati di agitazione e ansia o, all'opposto, di apatia e depressione. Per farlo, viene utilizzato il sistema dei chakra. Che come abbiamo visto nei capitoli precedenti, può variare il sistema e il numero dei chakra da una scuola di pensiero ad un'altra. Tutte le scuole concordano che i chakra hanno un numero ben maggiore, ma quelli principali su cui si lavora e che sono presenti in tutte sono 7. Abbiamo già detto che sono centri energetici presenti lungo la sushumna, che coincide con la colonna vertebrale e rappresenta l'asse di risalita della Kundalini ed essi sono il Muladhara (chakra delle radici), Svadhista (chakra della riproduzione e della creatività), Manipura (chakra della volontà), Anahata (chakra delle emozioni e dei sentimenti), Vishuddhi (chakra della comunicazione e dell'ascolto), Ajna (chakra della vista soggettiva e spirituale), Sahasrara (chakra corona).

Nel tantrismo, così come nello yoga e nell'Ayurveda, a livello anatomico i chakra sono collegati a organi e ghiandole, che vengono direttamente stimolati attraverso pratiche fisiche mirate, ma vengono anche associati a forme, colori e suoni specifici, che possono essere utilizzati nelle pratiche meditative così come nell'impiego di yantra, mandala e mantra etc.



### *Tantra e nutrizione*

Quello che presenterò è un approccio yogico che fa parte di un sistema che è formato da 5 shakti (manifestazione) in una chiave del tantra (azione) della Nateshvari panth nello specifico della tribù dell'hindu kush denominata Adivasi. Il sistema è nello specifico di tipo Ucchiṣṭa che è un concetto delle terre dell'indo legato alla contaminazione del cibo . Ucchiṣṭa nel linguaggio tantrico denota spesso gli avanzi di cibo rimasti dopo che una persona ha mangiato.

Il dizionario sanscrito definisce Ucchiṣṭa come: "rifiutato, stantio, sputato dalla bocca (come resti di cibo); chi ha ancora resti di cibo in bocca o nelle mani, chi non si è lavato le mani" e bocca , impuro; avanzi, frammenti, e quindi molto spesso nelle religioni considerato impuro soprattutto per quanto riguarda le offerte alle divinità o al fuoco sacro.

Sono ritenuti Ucchiṣṭa :

- contaminazione dovuta al cibo o alle mani entrate in contatto con l'interno della bocca ,
- Inquinamento dovuto al contatto con "chi mangia, il cibo mangiato" o il piatto su cui si è mangiato etc
- cibo avanzato nel piatto di qualcuno, dopo che ha mangiato

- cibo avanzato nel recipiente di portata dopo che tutti sono stati serviti
- una persona che ha espulso i rifiuti umani, prima della purificazione

inoltre c'è da considerare che le religioni ottodorse dell'India ritengono "impuro": Amedhya ("inadatto al sacrificio") tutto ciò che ha a che fare con la contaminazione come ad esempio per contatto con rifiuti umani, cadaveri, decomposizione ecc. o malina ("macchiata") riferendosi all'inquinamento dovuto allo sporco fisico o del luogo. anche altre sostanze corporee come il sudore, la saliva è considerata parte del corpo e anche non parte di esso, cioè di "stato incerto". Pertanto, il contatto con la saliva, Ucchiṣṭa, è considerato impuro. Ciò, tuttavia, non riguarda la contaminazione della saliva in generale, ma solo nel contesto alimentare.

Nella tradizione induista, ad esempio, è altamente irrispettoso offrire cibo Ucchiṣṭa a qualcuno o alla divinità, tuttavia esistono eccezioni e sebbene tali offerte alle divinità siano vietate nell'induismo classico, nei lignaggi tantrici eterodossi le divinità vengono adorate con tale offerta come nel caso delle pancha devi Ucchiṣṭa.

C'è una leggenda Adivasi che potrebbe essere utile a comprendere la pratica e la simbologia di ciò che stiamo trattando:

Si racconta che 9 Shakti della tradizione Adivasi (tribù Ancestrali) si diressero verso il tempio di Jiwala Maa. A causa del fatto che le Dee fossero nel periodo del ciclo mestruale non gli fu concesso l'ingresso al Mandir, ad eccezione della piccola Onjesta. Le restanti Dee andarono a lamentarsi con l'Adishakti (la Dea primordiale) che prelevò del latte dalle mammelle di Kamadenhu su cui infine soffiò causando il rigonfiamento delle Devi ed invitando Mauli Devi ad accompagnarle. Fu così che attraverso Gnakhor che prese la forma di un carro trainato da Kamadenhu e Nandi, le Devata fecero strada di ritorno presso il Mandir di Jiwala. Essa nel vedere le Shakti dal viso coperto e il ventre tondo dedusse che fossero in stato di gravidanza così le invitò ad entrare, non

riconoscendo in esse le stesse Dee a cui aveva rifiutato l'accesso. Al suo interno le Dee girarono intorno al fuoco e in segno di rispetto si prostrarono, ma ad osservarle c'era la piccola Onjesta che chiese loro cosa contenesse la Koshi (vaso di metallo) nelle loro mani, e ricevuta come risposta che conteneva il latte di Dezalik , loro madre, la piccola si precipitò per berlo senza che venisse offerto prima al fuoco. Ciò provocò l'ira di Jiwala Maa che divenne incandescente e la sua lingua infucata con carboni ardenti zampillanti fece surriscaldare il contenitore dove la Baladevi stava bevendo e che istintivamente sputò , rovesciando il suo interno sopra Jiwala stessa e il fuoco sacro... fu così che l'immaginabile ebbe inizio. Kamadhenu muggì e dalle sue mammelle fuoriuscì il soffio di Dezalik Mata e Balamaya\ Onjesta entrò in stato di menarca. Jwala inorridita si stava scagliando contro la piccola finchè alla comparsa di Dezalik Mata nella forma di Kamakya, le shakti si inchinarono e intingendo il loro dito indice della mano sinistra si scambiarono tra loro la benedizione attraverso il segno della bindi maasik (puntino rosso tra le sopracciglia). Al tocco della fronte dell'altra si fusero tra loro prendendo la forma di:

- Chandalini Ucchiṣṭa
- Shakambhari Ucchiṣṭa
- Anna purna Ucchiṣṭa
- Ganga Ucchiṣṭa

La forma dell'Adi Shakti era splendente, immensa, e sprigionava un prana tale che Jiwala Mata non esitò ad inchinarsi, ricevendo anche lei la maasik bindi dalle 4 Shakti Ucchista e il suo corpo prese la forma perpetua del fuoco sacro nelle sembianze di una giovane donna che fece voto ad Amma Devi di presidiare al culto speciale di queste forme delle Dee e che insieme alle 4 Ucchista avrebbero assistito nei luoghi e sulle persone che l'ortodossia riteneva abominevoli, elargendo doni anche nelle pratiche nel fuoco ritenuto più impuro.

### *Panchamakara e Ucchiṣṭa Panchadevi*

Le Panchadevi fanno parte della filosofia tantrika che prende il nome Panchamakara, nota anche come le Cinque M , è il termine tantrico per le cinque sostanze utilizzate in una pratica tantrica. Questi sono

1. madya ( alcol );
2. māṃsa ( carne );
3. matsya ( pesce );
4. mudrā (grano);
5. maithuna ( rapporto sessuale );

nella tradizione tantrica c'è la Vamachara ("sentiero della mano sinistra"), dove gli aderenti che si impegnano nel consumo e nell'uso letterale delle Cinque M, spesso nel contesto di feste rituali (ganachakra), insieme ad altri elementi rituali come incenso, musica e costumi, cibi e bevande. Questo approccio rappresenta un abbraccio più esplicito di questi elementi per ottenere la trasformazione spirituale. Mentre nella Dakṣiṇācāra ("sentiero della mano destra"), le Cinque M vengono vissute simbolicamente e metaforicamente, sottolineando il loro significato spirituale e usandole come simboli per la meditazione e la trasformazione interiore. Questa interpretazione incoraggia i praticanti a trascendere gradualmente i loro desideri mondani e ad abbracciare sottili pratiche tantriche, ciò avviene attraverso lo yoga sadhana (meditazione) mentre sono nel "mezzo di godimenti grossolani" e poi riducendo gradualmente il consumo di vino, carne, pesce e non indulgere eccessivamente nelle attività sessuali così da imparare a resistere al fascino di queste attività.

In tal senso:

1. Madya Vino-Amrita , nettare divino che gocciola dalle ghiandole del cervello sulla punta della lingua e può essere intrappolato usando Khechari Mudra che rappresenta uno stato di estasi divina|jwala

2. madya Carne il controllo della parola. Simboleggia il Khechari Mudra in cui la lingua viene ingoiata simulando il consumo di carne rappresenta uno stato di estasi divina che simboleggia l'abbraccio della vitalità della vita\shakambhari
3. matsya pesce, pescare Ida e Pingala Nadi , cioè controllate attraverso il pranayama . Sono visualizzati come strutture a forma di figura di 8 che si intrecciano come due pesci e simboleggia la fluidità e l'adattabilità nella spiritualità\ganga
4. Mudra Grano è la compagnia spirituale, satsang; i gesti che le mani e il corpo compiono quando la Kundalini viene attivata e passano attraverso il canale centrale, la Sushumna Nadi, rappresenta il sostentamento a livello fisico e spirituale\chandalini
5. Maithuna è il rapporto sessuale o scarico sessuale femminile che non è altro che l'innalzare la kundalini al Sahasrara chakra. Essa rappresenta l' unione di forze opposte per la trasformazione spirituale\annapurna



### **Uchiṣṭa Chandalini**

Chandalini è la Devi dalla pelle verde ed è rappresentata con abiti e gioielli rossi mentre tiene tra le sue mani la spada, una corda, il pungolo e la mazza ed è descritta come una giovane fanciulla di sedici anni con i seni completamente

sviluppati. Per quanto riguarda il processo del corpo si manifesta attraverso la minzione, la sudorazione, defecazione etc. Nel sistema dell'alimentazione consapevole a lei è associata il processo di scarto della preparazione degli alimenti così come le vengono offerte gli avanzi di ciò di cui ci si nutre, anche le semplici briciole. Nei tempi attuali potrebbe essere associata all'umido/compost. Il suo culto e meditare questa figura, serve a consapevolizzare e prendere coscienza del tutto in una forma pensiero circolare e non rettilineo, dove l'atto del gettare, che prevede un inizio e una fine, viene sostituita a quella del donare, che al contrario rende attivi e consapevoli nel processo di riciclo/trasformazione che avviene in natura. Chandalini è spesso rappresentata accompagnata da un pappagallo mentre suona la Vira, ed è associata a Saraswati, Dea appartenente alla Tridevi (triplo aspetto della Dea) di cui è la forma della Creazione. Lei è, nella visione Adivasi, il fondersi di due energie/shakti: quella della Dea guerriera delle nuvole Arom, devi che in una leggenda ricevette un gesto di rifiuto da parte di Varuna/Mon che con un inganno la sedusse invitandola nel suo regno sotto i mari. La leggenda racconta che quando Lei arrivò si trovò dinanzi un'umiliazione pubblica che la costrinse a fuggire per poi vendicarsi contro Axadait e le creature marine nelle sembianze di un volatile predatore di pesci. Infatti la stessa casta dei/delle chandala sono cacciatori \pescatori e sono ritenuti degli/delle intoccabili, come è ritenuto impuro il nutrirsi e manipolare cadaveri. Mentre l'altra Devi è Mara, trovata costretta a vivere nel Patala (mondo sotterraneo) a causa di una lite con la bella Abaxodait. Entrambe vittime della vergogna, fondendosi hanno dato vita ad un aspetto yogico conosciuto appunto come Chandalini Ucchiṣṭa. Una è la signora delle nubi che, nell'aspetto psicologico, è quello che avviene in una mente offuscata e la costante lotta tra "pensiero e realtà", l'io e il sé, desiderio effimero e responsabilità etc.. l'altra è collegata al mondo inferiore, retentrica delle forze ctonie e come tale, è associata alla morte come al germogliare e quindi alla fertilità, divenendo l'emblema del potere che ha la vita sulla morte e la morte sulla vita di cui lei detiene il karma. Chandalini devi del sistema Pancha Ucchiṣṭa essendo la Dea della saggezza, delle arti, della parola e dei poteri soprannaturali ci invita anche a prendere coscienza del potere di scarto/riciclaggio che hanno le parole che una volta esposte permettono alla mente di liberarsi da ciò che

accumula, dando la possibilità di alleggerire la mente e le emozioni attraverso la comunicazione, processo che attiva in sé l'armonia.



### **Uchiṣṭa Shakambhari**

Della dea Shakambhari nel Sanatana Dharma si racconta che, dopo che l'asura Durgamasura cercò di far sprofondare la terra nella siccità e nella carestia e un secolo di sofferenza fu sopportato sulla terra, i saggi finalmente si ricordarono della Dea Madre dopo che l'asura aveva fatto loro dimenticare il dharma. Così lei apparve sui mondi in un'oscurità- forma dai colori azzurri, che gettava i suoi cento occhi sui saggi. Quando i saggi esaltarono e cantarono gli inni di Ishvari , apparve la Dea a quattro mani con un loto, frecce, un grande arco e verdure, frutti, fiori e radici. Secondo il Devi Bhagavata Purana, vedendo la miseria della gente, fece scorrere lacrime incessanti dai suoi occhi, scorrendo nei fiumi e offrendo medicine. Lei è la dea degli ortaggi, verdure, semi, acqua e tutto ciò che permette il nutrimento di tutte le creature viventi, difatti è riconosciuta proprio come una delle shakti del nutrimento. Lei che si manifesta durante le siccità e le carestie che mettono in ginocchio l'esistenza, così lei la compassione divina che si palesa attraverso quest'aspetto. Con lei le piogge colmano i fiumi, laghi, mari, oceani che a loro volta nutrono la terra che, divenendo abbondante, dà nutrimento e medicine alle restanti creature del mondo. Nel corpo fisico lei è l'attivazione dei processi

naturali che in condizioni equilibrate dona i micro nutrienti indispensabili alla sopravvivenza. È il nutrimento per la flora batterica, per le cellule, della pelle etc... mentre nella nutrizione consapevole è tutto ciò che abbonda nelle case, dispense, tavole etc... è il processo di coscienza dell'abbondanza della terra e di quanto tutto è di tutte le creature, spronando alla condivisione e al non accumulo inutilizzato. Tra le Adivasi lei è il fondersi di Poluk dea della luce lunare, Nalai shakti, altro suo appellativo, è la conoscitrice delle erbe selvatiche, che attraverso la sua luce mette in risalto le parti più sconosciute del corpo, della mente e dell'anima. E della devi dei venti Naanji che con il suo soffio permette l'impollinazione, un'alleanza perfetta fra il mondo vegetale e quello animale.



### **Ucchiṣṭa Annapurna**

Si racconta che un giorno, il dio Shiva e la sua consorte Parvati iniziarono una discussione sul mondo materiale. Shiva disse che tutto ciò che era materialista era solo un'illusione, compreso il cibo che mangiavano gli umani. Ciò fece infuriare Parvati, che governa gli aspetti materialistici. Per mostrare a Shiva e al mondo la sua importanza, scomparve, dicendo che voleva vedere come il mondo sarebbe sopravvissuto senza di lei. Con la scomparsa di Parvati, il mondo rimase privato del cibo e si verificò una carestia. I seguaci di Shiva gli chiesero del cibo. Anche gli dei furono costretti a mendicare il cibo, ma non riuscirono a trovarlo. Alla fine, Shiva e i suoi seguaci si resero conto che esisteva una sola cucina sulla terra, nella

città di Varanasi (Kashi), dove il cibo era ancora disponibile. Shiva andò a Kashi per elemosinare il cibo. Con sua sorpresa, la cucina era di proprietà di sua moglie, ma sotto forma di Annapurna. Indossava abiti rossi celestiali leggermente adornati con ornamenti. Era seduta su un trono, serviva e distribuiva cibo agli dei affamati e agli abitanti affamati della terra. Annapurna offrì il suo cibo in elemosina a Shiva insegnandogli che lui in quanto Mahajogi avrebbe potuto superare la fame, ma i suoi seguaci no, in quanto costretti dai bisogni di nutrimento del corpo, così realizzò un mandir in suo onore. Annapurna viene descritta come una giovane dea dalla carnagione rosa con un viso rotondo come la luna piena, tre occhi, seni alti e quattro mani. Negli agama si dice che la mano in basso a sinistra è raffigurata mentre regge un recipiente pieno di delizioso porridge. La mano destra con un mestolo d'oro ornato di vari gioielli. Le altre due mani raffigurano le pose abhaya (impavidità) e varada (dispensazione di doni) in quanto lei è la devi compassionevole che trasforma i doni di Shakambari in pietanze e vivande. Si racconta che lei interrottamente cucina donando a chiunque si avvicini, vedendo in ognuna di essi Shiva, donando loro con lo stesso amore che ha per lui. Nel corpo lei è il processo di assorbimento\assimilamento, un meccanismo del corpo che dà indistintamente nutrimento costante a tutto ciò che di vivo esiste dentro di sé così com'è rappresentata dall'attività fisiologica dell'organismo dove ogni componente organico si nutre e sostiene. Ed è l'insieme del tutto che fa l'esistenza, e meditarla è prendere consapevolezza che oltre ciò che si racchiude nel termine "io" ha al suo interno infinite esistenze che compongono nel suo insieme ciò che è racchiuso nell'involucro chiamato corpo. Lei è l'atto della condivisione, del servizio disinteressato, della compassione e dell'amore incondizionato. Nella nutrizione consapevole ovviamente lei presiede l'atto del cucinare ma soprattutto è la convivialità e l'opportunità di rendere ciò un nutrimento per il corpo, la mente e l'anima. Tra le Adivasi è il fondersi di Nirmali\Disani Maa , Dea che dona abbondanza attraverso i doni della terra, protettrice dei campi e del bestiame e Jestak\Akubarè mata colei per cui è possibile nutrire i piani sottili e i suoi esseri attraverso le offerte al fuoco sacro a cui è dedicata. Entrambi gli aspetti sono intenti a suscitare la riflessione sull'importanza della presenza durante l'azione, l'osservare la trasformazione che

comporta ciò che si sta realizzando, in quanto il primo processo di trasformazione\donazione avviene dentro di sé.



### **Ucchiṣṭa Ganga**

Ganga nel sanatana dharma è solitamente rappresentata come una donna dalla carnagione bianca come il colore associato alla morte e indossa una corona dello stesso colore mentre sta seduta su un trono circondato da makara, animali con la testa di coccodrillo, la proboscide d'elefante e la coda di delfino. Viene descritta come la melodiosa, la fortunata, l'eternamente pura, la deliziosa, con il corpo che è pieno di pesci, colei che offre gioia solo alla vista. Ha quattro braccia con cui mostra in mano shankha, il chakra, un giglio e una quarta mano con cui fa il gesto abhaya mudra, regge la kalasha da cui dona le sue acque simbolo di sollievo dei vivi come dei morti, purificandoli. La dea dell'omonimo fiume della terra dell'indo è la shakti del processo di purificazione. Ciò avvenne perché si racconta che dopo la morte di Sati, Ganga si avvicinò a Shiva e gli chiese di sposarla. Shiva le disse che non poteva pensare a nessun'altra come sua moglie poiché amava Sati. Per quanto soddisfatto di Ganga, le diede il vantaggio che sarebbe rimasta pura fino all'eternità e sarebbe stata conosciuta come l'incarnazione della purezza. Inoltre, le promise che la sua presenza avrebbe rimosso tutti i peccati e il karma negativo dei vivi e dei morti così come lei promise di essere presente ovunque lui l'avesse chiamata. Nella nutrizione consapevole lei presiede nell'azione di pulizia e lavatura degli alimenti, quanto degli strumenti utilizzati a tale scopo, così come nel corpo esterno è l'importanza dell'igiene personale e

all'interno il processo di purificazione dell'organismo. Nel sanatana dharma si dice che alla morte del corpo fisico, per raggiungere i piani più alti dell'esistenza bisogna immergere il corpo nelle sue acque in quanto puliscono da tutte le impurità fisiche e spirituali. L'acqua è l'elemento associato alla mente, difatti una mente sana è ciò che dona una vita equilibrata. Lei nell'aspetto Ucchista è la fusione tra Lunang e Helmund devi. Abaxodait\Helmund è signora delle acque dolci, passionale, sensuale, erotica della tradizione Adivasi. Lei come le qualità delle acque dolci può essere amorevole quanto violenta come lo scorrere dei fiumi. E questo nel tantrismo è l'obiettivo, difatti le pratiche utilizzate servono ad acquisire la capacità di portare ai piani alti della coscienza il proprio sé affinché non si venga trascinati dalla corrente spietata del desiderio che incessantemente brama. Lei nel corpo è presente nel processo di lubrificazione e idratazione dell'intero organismo attraverso l'acqua. L'altra devi Adivasi presente in questa fusione tantrika è Lunang, devi che dona sollievo, guarigione del corpo in vita e dell'anima al momento della morte, così come nel corpo è la purificazione fisiologica un gioco costante di nascita e morte di cellule, batteri, micro organismi invisibili all'occhio umano come lo è il regno spirituale. Allo stesso modo lei permette il processo di autoguarigione che il corpo in condizioni d'equilibrio attiva autonomamente.



### Ucchiṣṭa Jwala ji

In merito a Jwalaji e alla sua “nascita” : conosciuta come la dea Sati, la ragazza crebbe nella casa di Prajapati Daksha e in seguito divenne la consorte del Signore Shiva. Quando suo padre insultò il Signore Shiva, lei non poté accettarlo e si uccise. Quando Lord Shiva seppe della morte di sua moglie, la sua rabbia non conobbe limiti e, tenendo in braccio il corpo di Sati, iniziò a perseguitare i tre mondi. Gli altri dei tremarono davanti alla sua ira e chiesero aiuto al Signore Hari. Lord Vishnu liberò un sudarshan chakra che colpì il corpo di Sati e lo spezzò. Nei luoghi in cui caddero i pezzi, nacquero i cinquantuno sacri "shaktipeeth". "La lingua di Sati cadde a Jawalaji e la dea si manifestò come minuscole fiamme che ardono di un violaceo impeccabile attraverso le fessure della roccia secolare." Inoltre si racconta che tempo dopo un pastore scoprì che una delle sue mucche era sempre senza latte. Ha seguito la mucca per scoprirne la causa. Vide uscire dalla foresta una ragazza che bevve il latte della mucca, e poi scomparve in un lampo di luce. Il pastore andò dal re e gli raccontò la storia. Il re conosceva la leggenda secondo cui la lingua di Sati era caduta in questa zona. Il re cercò, senza successo, di trovare quel luogo sacro. Alcuni anni dopo, il pastore andò nuovamente dal re per riferirgli di aver visto una fiamma ardere sulle montagne. Il re trovò il posto ed ebbe un darshan (visione) della fiamma sacra. Fece così costruire lì un tempio in modo che i sacerdoti si impegnassero nel culto regolare. Si ritiene inoltre che i Pandava vennero più tardi e rinnovarono il tempio così come la canzone popolare intitolata "Panjan Panjan Pandavan Tera Bhawan Banaya" testimonia questa

vicenda. Il tempio fu chiamato Jawalamukhi ed è un centro di pellegrinaggio per chi è in cerca di realizzazione spirituale. Secondo una leggenda, l'imperatore Moghul Akbar si recò nel venerato luogo di pellegrinaggio e tentò di spegnere le fiamme eterne utilizzando un disco di ferro e deviando l'acqua. Ma le fiamme hanno resistito a tutti gli sforzi. Akbar, inizialmente scettico sul potere della divinità, presentò un parasole d'oro (chattar) al santuario. Si trasformò in un metallo sconosciuto.

Nell'aspetto Ucchiṣṭa è la fiamma che accetta gli avanzi, gli ingredienti della Panchamakara; è il fuoco materiale utilizzato per cucinare e nel corpo è Agni il fuoco digestivo e quindi presiede nelle funzioni di digestione e di riscaldamento del corpo. Nel culto rituale, gli vengono dedicati i resti delle offerte che vengono gettati nel fuoco e dedicati consumando tutto ciò che resta con voracità trasformandola in energia sattwa (pura). Questa misteriosa shakti è la donatrice di ogni successo rimuovendo tutti i difetti energetici e pratici come la debolezza, la sfortuna, distruggendo\incenerendo le affezioni fisse, mobili, artificiali e corporee, nonché la non realizzazione materiale e spirituale scompaiono in chi medita questa conoscenza. Si tramanda che è la distruttrice di ogni peccato, che dona il paradiso, la liberazione, il dominio e la buona fortuna. Chi è povero\ a si arricchisce, chi è stolto\ a diventa sapiente, divenendo la shakti che dona speranza. Come nella promessa fatta nella leggenda Adivasi per questa Devī, come per tutte e 5 le devi Ucchiṣṭa non ci sono difetti, ostacoli o restrizioni. Non c'è né nyāsa (l'imposizione di mantra sul corpo mentre viene toccato ed è considerata come l'assegnazione o la localizzazione della divinità all'interno del proprio corpo) degli arti, né nyāsa delle mani né assistenza da parte di sacerdoti con queste devatā in aspetto Ucchiṣṭa. Shiva assicura che coloro che si radicano in lei divengono "un albero celeste". La sua raffigurazione tantrika (solitamente jwala non ha rappresentazioni umanoidi) è seduta su una pira funeraria o su un cadavere e indossa abiti rossi, adornata con gioielli rossi, risplendente di bacche rosse di gunja. È rappresentata come le altre restanti shakti, grazie al prana di Balamaya, nel primo periodo della giovinezza, la sua pelle è grigia scura come il colore del fumo e ha seni alti e gonfi, con due mani è in pranama (mani giunte) mentre con le due restanti tiene una ciotola a forma di teschio che usa per le

offerte\yagna e la cimta (cinta per il fuoco). Si dice nel tantra che bisognerebbe invocare la Devī che è la forma permanente del fuoco attraverso questo elemento.

### ***Mahavidya e nutrizione***

Le dieci energie della conoscenza trascendentale che nel Sanatana Dharma prendono il nome di Maha (grande) Vidya (conoscenza), sono ritenute la fonte di tutto ciò che può essere conosciuto, nonché i diversi aspetti della “notte divina”. Simboli che attraverso il linguaggio sottile a essi connessi traspare non solo il quadro del destino umano\animale\vegetale, ma anche ciò che all’occhio nudo non è visibile\percettibile. Esse rappresentano la distruzione\dissolvenza di ogni cosa che può sembrare desiderabile e quindi che crea attaccamento, ma inoltre mettono in luce le paure cioè la potenza del Tempo che abbraccia tutti i processi naturali di creazione, conservazione e conversione, fino al raggiungimento della beatitudine cioè una vita soddisfacente. Vediamo adesso alcuni dettagli e l’associazione biologica per ogni aspetto delle dieci Mahavidya:

1. Kali è la personificazione del tempo e lo stato di sonno profondo , sinonimo di infinito. Lo stesso stato di tranquillità che si diffonde dappertutto, associazione nel linguaggio asiatico , al momento in cui l’Universo si dissolve e tutti gli esseri trovano il sonno eterno nel grembo della notte senza limiti. Essa rappresenta la potenza trascendentale del Tempo, Maha Kali, concepita come una divinità , la Potenza del Tempo, sposa dell’aspetto cosmologico di Shiva, chiamato Tempo-trascendente (Maha Kala), ciò che disintegra tutto. Nell’ambito nutrizionale, colei che riduce in polvere indica l’assimilazione, in quanto Lei stessa la divoratrice e allo stesso tempo è la dispensatrice di doni, rappresentato dalla sua mano che dona. Così come l’assimilazione degli alimenti è una fase di distruzione, un inizio di trasformazione che diviene un dono per l’organismo che ne riceve i micro nutrienti.

2. Tara, la stella, è la potenza dell’Embrione d’oro (Hiranya Garbha), la prima localizzazione cosmica, dalla quale si sviluppa il mondo. Non appena compare il germe dell’Esistenza e si definisce una localizzazione, nasce il vuoto e con esso la

fame, il bisogno di riempirsi, ed ecco Tara\vuoto. Secondo questo concetto, la fame è la natura stessa del Vuoto spaziale, substrato di ogni materia caratterizzate dalla fame e quindi l'Esistenza stessa è la manifestazione della fame dove tutto divora e viene divorato. Essendo che l'Universo e gli esseri che vi abitano sopravvivono attraverso la combustione, divorando qualche qualche combustibile, qualche nutrimento, troviamo in essa il mistero di Tara che nell'ambito nutrizionale è il senso della fame e l'atto stesso di cibarsi che è riempire il vuoto e riceverne nutrimento. Tara inoltre rappresentando l'inizio dell'aurora è il primo segno di fame dopo la calma del sonno che è il reame di Kali in cui trovano riposo anche le attività dell'organismo.

3. Sodashi, il sole, la fonte dell'Universo. Nel tantra si tramanda che tutto ciò che esiste sulla terra, materia\forma, pensiero\sapienza etc deve cercare la propria sorgente nella sostanza solare. Ed ecco Sodashi Maa, l'ora della perfezione in cui dopo l'aurora il sole è giovane e si eleva mostrandosi nella sua forma perfetta senza ancora mostrare nulla del suo furore ardente. Nell'ambito nutrizionale Lei rappresenta il dare sollievo ed energia al corpo attraverso il primo pasto della giornata in cui il corpo prende il pieno dell'energia rinvigorendosi pronto ad affrontare la giornata.

4. Bhuvaneshvari, è il momento in cui l'Universo matura e la creazione è ora un flusso potente, evoluzione preseduta da questa Dea\energia. La bhuvaneshvari tantra recita << con l'ambrosia fatta dell'essenza lunare che è il seme, l'elisir delle oblazioni, il soma, esso placa la sete del mondo intero, per tale ragione la Dea Onnipotente porta come diadema la luna crescente, la coppa di soma>>. Proprio su questo principio questa mahavidya rappresenta l'esigenza di dissetarsi e la richiesta del corpo di lubrificarsi\idratarsi.

5. Chinnamasta, una volta che il mondo ha raggiunto lo stato di stabilità, esso continua ad esistere, dipendendo, per la propria sussistenza, dalla distruzione, dalla combustione, dall'atto di divorare. Lei è chiamata la decapitata, simbolo del sacrificio, l'oblazione. La prima forma di oblazione, da cui nasce per i mammiferi la vita è quella dello sperma e del sangue. Secondo il tantrismo, da questa oblazione deriva il nutrimento. L'atto stesso di nutrirsi è prendere la vita di altri

esseri viventi (i vegetali stessi), ciò inteso come partecipazione all'eterno processo cosmico, divenendo un mezzo di realizzazione sia da un punto di vista umano che spirituale. Proprio negli ultimi decenni si mette in risalto l'importanza della nutrizione consapevole, cioè rendere un atto "meccanico", inconsapevole, un processo di partecipazione consapevole all'ordine naturale. ciò verrebbe effettuato nel Sanatana Dharma attraverso l'atto di mangiare unicamente ciò che viene sacrificato\offerto alle divinità le primizie di ogni cibo\bevanda. A livello nutrizionale Chinnamasta Maa è proprio la consapevolezza di ciò di cui il corpo ha bisogno è l'azione sacrificale di mettere insieme gli alimenti mentre ci si concentra su ciò che essi trasmettono ai sensi durante il processo di preparazione.

6. Bhairavi, al personificazione della morte presente in ogni cosa e sempre presente in tutto ciò che vive velata fin dalla nascita. Mentre la Decapitata rappresenta la fine delle cose, il momento in cui "la vittima" è uccisa, ciò viene privata della vita e in cui l'esistenza arriva al culmine, Bhairavi è presente nella "distruzione" perpetua che caratterizza ogni sfera dell'esistenza. La Bhairavi tantra la descrive dicendo << sorridendo dolcemente, Tu brilli d'uno splendore scarlatto che sembra quello di migliaia di soli che si levano. Tu indossi un velo di seta e una collata di teste mozzate. I Tuoi seni sono chiazzati di sangue. Tre occhi voluttuosi ornano il Tuo viso di loto. La luna è il Tuo diadema, le mani di loto fanno i gesti di vittoria, di saggezza e quello di concedere doni e di allontanare la paura. Nell'aspetto nutrizionale, dopo il sacrificio di ciò che compongono il pasto ed essersene nutriti avviene il processo di digestione che è associato a questa Dea dall'aspetto terrifico.

7. Dhumavati, quando l'Universo è distrutto, se ne va in fumo. Per tale ragione il potere ultimo della distruzione è definito La Fumante. La fumante regna sopra le stagioni della pioggia, momento in cui biologicamente il corpo ha bisogno di riposo, raccoglimento. Proprio come la Shakti regna nel bisogno fisiologico di riposare dopo i pasti, di rallentare, momento in cui il corpo fa echeggiare i suoni che l'organismo emette. Dal punto di vista psicologico Essa rappresenta ciò che il mondo della nutrizione scaturisce alla singola persona a livello emozionale. È la memoria racchiusa non soltanto nell'atto del cibarsi, ma del contesto,

dell'emozioni associati a determinati gusti, odori, colori etc divenendo nell'aspetto incontrollato il disagio alimentare, in quanto Lei è la Shakti vedova della frustrazione, della disperazione <<il suo volto è riconoscibile in quello degli ammalati...Essa risiede nelle ferite della terra, nei deserti, nella fame, nella sete...>>

8. Bagalamukhi, nel cuore di ogni creatura, di qualsiasi microcosmo, alberga un desiderio latente di distruggere tutto ciò che è al di fuori di se stessi\e. <<io saluto la Dea dalle due braccia che con una mano afferra il suo nemico per la lingua e con l'altra lo tortura. Essa tiene una mazza ed è vestita di giallo>>. Lei è il giallo dei succhi gastrici che iniziando la digestione che ha una funzione battericida.

9. Matangi, dopo il terrore della notte primordiale compare la luce del giorno, la creazione, ed Essa stabilisce il regno della pace, della calma, della prosperità che tutto pervade dagli albori. Essa rappresenta gli scarti e dopo che il corpo si è nutrito e i succhi gastrici hanno avviato il processo di trasformazione c'è quello naturale\fisiologico dello scarto. Nel Matangi tantra si legge << meditiamo su Matangi, la potenza dell'elefante, conforto del mondo. essa è scura di pelle e porta un crescente di luna al collo. Troneggia risplendente sopra un seggio di pietre preziose e soddisfa tutti i desideri... Essa brilla come il loto azzurro e somiglia all'incendio nelle foreste che distrugge le dimore dei demoni. Nelle quattro mani tiene un laccio, una spada, uno scudo e un pungolo con cui guida gli elefanti...>>

10. Kamala, l'universo è stato creato si mostra nella sua piena bellezza prorompente quanto la sua infinità. La Ragazza loto è chiamata la Shakti che rappresenta tutto ciò che è desiderabile infatti nel Kamala tantra si legge <<ha la pelle dorata ed è bagnata da flutti di ambrosia che scorrono da urne d'oro che quattro elefanti bianchi sollevano con le proboscidi. Essa somiglia all'Himalaya, la dimora delle nevi. Le mani concedono doni, allontanano la paura e reggono fiori di loto. La Dea porta un diadema scintillante, le anche simili a frutti maturi, sono drappeggiate con un velo di seta annodato con negligenza. Salutiamo colei che sta eretta sopra un loto >>. Questo aspetto, Devi della bellezza, indica il processo della soddisfazione, della sazietà in cui il corpo è piacevolmente colmo e raccoglie i frutti della forza creativa ricavata dal nutrimento.

## CAPITOLO XIII

### AYURVEGAN. LA CUCINA VEGAN INCONTRA LA TRADIZIONE AYURVEDICA



#### *Nutrisi nell' Ayurveda*

Mangiare semplice è sinonimo di salute, e questo riguarda due aspetti: la produzione del cibo e la sua preparazione e fruizione. Dopo l'introduzione ai sapori e alle costituzioni (Dosha) ai cibi più adatti per ognuna di esse, dall'uso dei condimenti e delle spezie ai loro effetti terapeutici, dalle regole generali di alimentazione secondo l'ayurveda ai consigli pratici per le preparazioni degli alimenti base e alle loro proprietà, esporrò in questa appendice, alcune ricette che rispetta i canoni ayurvedici insieme a quelli del mondo vegan. Quello che segue è un piccolo ricettario rappresentativo di piatti realizzati esclusivamente con alimenti vegetali, integrali senza l'utilizzo di zuccheri raffinati e prodotti raffinati. Propongo sia ricette tradizionali indiane, ma anche della nostra cultura vegana con principi fondamentali della nutrizione ayurvedica. L'India è famosa per la sacralità che ha verso la mucca, ma bisogna anche dire che il Sanatana Dharma da cui ha origine l'Ayurveda ha dei pilastri fondamentali che la costituiscono, una di esse è Ahimsa-non violenza. Ci sarebbe tantissimo da dire in merito a tali pilastri, ma in quest'occasione farò riferimento esclusivamente a questo principio e cosa esso comporta secondo questa secolare e primordiale tradizione. Prima di tutto bisogna dire

che per il Sanatana Dharma , qualsiasi essere vivente (compresi fiumi, aghi, boschi ,vegetazione, animali etc ) sono considerate sacre, per quanto riguarda la Mucca, che è definita madre, come lo è allo stesso modo la Terra, le acque etc è un essere considerato speciale per la sua caratteristica di essere fonte di un nutrimento indispensabile per i popoli tribali non violenti, il latte. Nelle antiche terre dell'Indo che adottavano e adottano il principio di non violenza ci si asteneva, anche tutt'oggi, all'uccisione di altri esseri viventi coscienti per scopo nutrizionale e non solo. La mucca è l'animale che da secoli è compagna di questi popoli che nutre i vitelli e le persone del villaggio. Seguendo il principio di non violenza molti popoli delle terre dell'Indo sono vegetariani, e rispettando il ciclo naturale della mucca e rispettandola usufruiscono del dono del suo latte a differenza dei popoli industrializzati che attraverso gli allevamenti intensivi causano sofferenza anche per il semplice prelievo di latte , uova e miele. Il principio di questi popoli tribali è quello di rispettare e onorare gli esseri viventi in quanto il divino risiede in ogni cosa vivente, visibile e invisibile e l'uccisione è prevista solo per stretta necessità in casi di carestia etc in cui si sceglie consapevolmente l'essere vivente da sacrificare allo scopo nutrizionale di sopravvivenza da cui la mucca è esclusa in quanto oltre il latte è colei che agevola la lavorazione della terra, che attraverso le sue feci essiccate ci si riscalda, si tiene acceso il fuoco sacro e si effettuano le fumigazioni che hanno lo scopo sacro e preventivo delle malattie in quanto depurano l'aria e tengono lontani le zanzare tutt'oggi portatrici di malattie come la malaria, anch'esse senza essere uccise. Vediamo insieme alcune ricette senza tralasciare le indicazioni sulla corretta assunzione in base ai Dosha e sull'equilibrio dei sapori (Rasa):

### **Ricetta di latticello ayurvedico e lassi**

#### ➤ latticello ayurvedico

#### ingredienti

- 1 yogurt vegetale a base di riso
- Acqua a temperatura ambiente o fredda

1. Versare lo yogurt in un frullatore, e aggiungere la stessa quantità di acqua (a temperatura ambiente o fredda, mai calda, poiché ucciderebbe i batteri buoni formatesi.);

2. Mescolare a bassa velocità, come se si stesse preparando una crema;

3. Dopo uno o due minuti di miscelazione, il grasso nello yogurt si separerà e salirà in cima, rimuoverlo;

Quello che rimane nel frullatore è quello che l'Ayurveda chiama latticello.

È una bevanda ideale, che può essere consumata con ogni pasto. Può essere personalizzata aggiungendo cumino, zenzero, altre spezie o anche sapori dolci a seconda della stagione e del tipo di costituzione *doshica* personale:

Per un *Vata* aggravato, aggiungere un po' di sale, zucchero di canna o cumino;

Per un *Pitta* aggravato, aggiungere zucchero di canna;

Per un *Kapha* aggravato, aggiungere zenzero, pepe nero e un po' di malto.

#### ➤ Lassi

##### ingredienti

- 1 yogurt vegetale senza grassi aggiunti a base di riso
- Acqua
- Un cucchiaino di acqua di rose

1. Versare il contenuto dello yogurt in un frullatore, e aggiungere tre volte la stessa quantità di acqua (sempre a temperatura ambiente o fredda);

2. Aggiungere l'acqua di rose e frullare a bassa velocità fino a quando il tutto non sarà ben mescolato e omogeneo;

3. Speziare secondo la stagione e la costituzione *doshica* della persona, come suggerito sopra.

Il Lassi è meno benefico del latticello ayurvedico, la preparazione del Lassi, che richiede solo yogurt vegetale senza grassi aggiunti, è più facile e più accessibile a tutti\e. In ogni caso, rimane un alimento molto sano.

### **Bevande e colazione Vata**

#### ➤ Latte caldo speziato

ingredienti

- 225 ml di latte di cocco
- 1 pizzico di cannella macinata
- 1 pizzico di zenzero

1. Versare il latte di cocco in una casseruola e aggiungere le spezie. Si può aggiungere aggiungere solo una spezia (cannella o zenzero) se lo si preferisce;
2. Mescolare bene in modo che le spezie e il latte si mescolino;
3. Scaldare a fuoco lento, in modo che il latte si riscaldi senza bollire. Una volta che il latte è caldo, spegnere il fuoco;
4. Mescolare di nuovo per assicurarsi che tutto sia ben mescolato;
5. Bere caldo.

#### ➤ Frullato di cannella e sciroppo d'acero

Ingredienti:

- 2 datteri secchi
- 5 cucchiaini di sciroppo d'acero
- ¼ di cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Pizzico di cannella in polvere
- 1 cucchiaio di burro di cocco
- 225 ml di latte d'avena

1. Il giorno prima: in una ciotola con acqua minerale, mettere a bagno i datteri secchi per una notte;
2. Al mattino: se alcune parti dei datteri sono ancora ruvide, sbucciare queste parti;
3. Scaldare il latte d'avena in una casseruola a fuoco basso;
4. Una volta caldo, versare il latte e tutti gli altri ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere una purea;
5. Servire in un recipiente che trattenga il calore e gustare caldo.

- Farina d'avena riscaldante

#### Ingredienti:

- 2 cucchiaini di mandorle tritate
- 1 cucchiaino di malto di riso
- ¼ di cucchiaino di cannella
- ¼ di cucchiaino di cardamomo
- 1 cucchiaino di burro di cocco
- 3 prugne secche
- 3 albicocche secche
- 1,5 tazze di acqua
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- 5 tazze di farina d'avena

1. Il giorno prima: mettere a bagno le mandorle e la frutta secca in acqua per una notte;
2. Al mattino: lasciare le mandorle da parte, ma versare l'acqua, la frutta, lo zenzero e il sale in una casseruola e portare a ebollizione;
3. Quando l'acqua comincia a bollire, aggiungere l'avena. Abbassare il fuoco in modo che l'avena sobbolla senza bruciare;
4. Mescolare spesso l'avena e lasciarla riscaldare per 10 minuti;

5. Quando i 10 minuti sono passati, togliere la padella dal fuoco, mescolare di nuovo e coprire la padella con un panno. Lasciare riposare per circa 2 minuti;

6. Infine, aggiungere gli ultimi ingredienti (burro di cocco, spezie, malto e mandorle). Mescolare bene e servire caldo.

### **Bevande e colazione Pitta**

- Frullato di banana rigenerante

Ingredienti:

- 5 lime
- 1 tazza di acqua di cocco
- ¼ di cucchiaino di cardamomo
- 2 banane fresche

1. Spremere mezzo lime per ottenere il succo, poi versare il succo in un frullatore;

2. Raschiare la polpa rimasta all'interno della metà del lime, o nello spremiagrumi, per aggiungere sapore alla ricetta. Si può anche aggiungere un po' di scorza;

3. Versare i restanti ingredienti nel frullatore e frullare;

4. Servire in un bicchiere a temperatura ambiente. Aggiungere una foglia di basilico come decorazione (si può anche mangiare).

- Bevanda a base di melograno e aloe vera

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di zucchero Turbinado-panela
- 1 tazza di succo di melograno
- 1 lime fresco

- 1 cucchiaio di gel di Aloe Vera

1. Tagliare il lime e spremerlo per raccogliere il succo;
2. Versare il succo e tutti gli altri ingredienti in un frullatore e frullare fino a quando lo zucchero è quasi completamente sciolto;
3. Servire in un bicchiere.

- Waffle alla zucca e sciroppo d'acero

Ingredienti per l'impasto:

- 1 tazza di farina di farro
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaio di zucchero Turbinado-panela
- ½ tazza di zucca precotta
- ½ tazza di olio di cocco
- 3 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaio di lievito
- 1 tazza di latte di mandorla

Ingredienti per la guarnizione:

- 1 cucchiaio di noci pecan
- ½ tazza di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di sale rosa o integrale

1. Per la guarnizione (è meglio prepararla prima, in modo da poterla servire sopra i waffle caldi): mettere le noci pecan in una pirofila e lasciarle tostare al forno per qualche minuto. Controllare regolarmente il forno per assicurarsi che non si brucino;
2. Tritare le noci pecan in pezzi molto piccoli;

3. In un piccolo piatto, mescolare lo sciroppo d'acero, le noci pecan tritate e un pizzico di sale;

Per la pastella: in una casseruola, versare l'olio di cocco e lasciarlo riscaldare a fuoco lento. Mettere da parte quando è caldo;

5. Mescolare il lievito, la farina, lo zucchero e il sale in una ciotola;

6. In una ciotola separata, sbattere la zucca con la farina di ceci, un po' di zucchero a piacere e l'olio di cocco;

7. Mescolare le due preparazioni in una sola ciotola e sbattere insieme;

8. Cuocere la pastella in una piastra per waffle pre-oliata e preriscaldata.

9. Servire caldo, con i waffle ricoperti dallo sciroppo.

### ***Bevande e colazione Kapha***

- Latte per rafforzare il sistema immunitario

Ingredienti:

- ¼ di cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 tazza di latte di cocco
- 1 cucchiaino di malto di riso
- ¼ di cucchiaino di cannella in polvere
- ¼ di cucchiaino di cardamomo

1. Versare il latte, il cardamomo, la cannella e la curcuma in una casseruola e mescolare bene;

2. Scaldare fino a quando non inizia a bollire;

3. Quando il latte bolle, toglierlo dal fuoco. Mescolare di tanto in tanto mentre si raffredda;

4. Versare il composto in una tazza, aggiungere il malto. Mescolare fino a quando non è ben mescolato e bere.

➤ Frullato rinfrescante

Ingredienti:

- 2 lime freschi
- 1 pizzico di cardamomo
- 500 g di anguria

1. Tagliare l'anguria a cubetti e versarla in un frullatore;
2. Schiacciare i lime e versare la polpa e il succo sull'anguria;
3. Cospargere di cardamomo e frullare fino ad ottenere un frullato;
4. Servire in un grande bicchiere e bere.

➤ Pompelmo migliorato

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di malto di riso
- 1 pompelmo fresco
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di zenzero
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di cardamomo secco (opzionale)

1. In una ciotola, mescolare il malto, il cardamomo e lo zenzero;
2. Rimuovere completamente la buccia dal pompelmo e tagliarlo a cubetti;
3. Versare il pompelmo nella ciotola con il malto e le spezie e servire.

## RICETTE DI ZUPPA SECONDO I DOSHA

Zuppe Vata:

➤ Zuppa di cavolo leggera

Ingredienti:

- 1 cipolla gialla
- ½ cucchiaino di sale rosa o integrale
- 25 g di prezzemolo fresco
- 1 spicchio d'aglio
- ¼ di cucchiaino di curry in polvere
- 25 g di sedano
- 800 g di cavolo cotto
- Pepe nero (a piacere)

1. Tritare la cipolla, poi tagliarla a piccoli cubetti. Tritare l'aglio;
2. Versare tutti gli ingredienti in una grande pentola;
3. Versare abbastanza acqua da coprire il tutto e mescolare rapidamente;
4. Mettere la pentola a fuoco alto. Quando l'acqua comincia a bollire, abbassare la fiamma, coprire la pentola e cuocere a fuoco lento;
5. Cuocere a fuoco lento fino a quando le verdure sono tenere.

➤ Zuppa di carote

Ingredienti:

- ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiai di sedano tritato grossolanamente
- 2 carote, tagliate grossolanamente
- ¼ di cucchiaino di pepe nero

1. Tagliare grossolanamente le carote, il sedano e grattugiare lo zenzero fresco;
2. Versarli in un frullatore potente e frullarli fino a ottenere una purea liscia;
3. Versare la purea ottenuta in una casseruola media. Aggiungere il pepe, il sale e l'olio d'oliva. Far bollire per 10-15 minuti a fuoco vivo e servire.

➤ Zuppa di patate e finocchio

Ingredienti:

- 6 tazze di acqua
- 2 cucchiaini di olio di girasole
- ½ cucchiaino di sale rosa o integrale
- ¼ di cucchiaino di peperoncino rosso in polvere
- 4 patate, sbucciate e tagliate a pezzi
- 200 g di porri, tritati
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 1 cucchiaino di pepe nero

1. In una pentola media, versare 4 tazze di acqua. Aggiungere le patate tritate e far bollire per 10 minuti;
2. Una volta che le patate sono bollite, toglierle dall'acqua bollente e metterle in una ciotola con due tazze di acqua fresca. Lasciare l'acqua calda nella pentola;
3. Scolare le patate e versarle in un frullatore. Ridurle in purea fino a renderle lisce;
4. Versare di nuovo la purea nell'acqua calda e riportare a ebollizione;
5. Quando l'acqua bolle, aggiungere i porri, il finocchio, il pepe, il peperoncino, il sale e l'olio. Mescolare bene e abbassare il fuoco;
6. Cuocere a fuoco lento per almeno 20 minuti e servire caldo.

Zuppe Pitta :

➤ Zuppa di menta e barbabietola

Ingredienti:

- 5 tazze di acqua filtrata
- ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- 25 g di menta fresca, tritata
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiai di olio di cocco
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- 200 g di barbabietole, tritate grossolanamente

1. Versare la barbabietola, l'acqua, il pepe, il sale e lo zenzero in un frullatore e frullare;
2. Versare questa purea in una casseruola, aggiungere l'olio di cocco e mescolare;
3. Portare il tutto a ebollizione, mescolando regolarmente;
4. Ridurre il calore e far sobbollire fino a quando il composto si addensa leggermente;
5. Aggiungere la menta tritata alla zuppa, 10 minuti prima di togliere dal fuoco;
6. Servire caldo e gustare.

➤ Crema di asparagi e zuppa di funghi

Ingredienti:

- 1 cipolla gialla
- 2 cucchiaini di timo fresco
- ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 100 g di funghi (varietà a scelta, secondo il gusto personale), tritati molto finemente
- 20 g olio di cocco

- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- 400 g di asparagi
- 50 g di mandorle

1. Scaldare 10 g l'olio di cocco in una padella;
2. Soffriggere gli asparagi, la cipolla e l'aglio. Una volta cotti, togliere dal fuoco e mettere da parte;
3. Soffriggere i funghi nei restanti 10 g olio di cocco. Fare attenzione a non farli toccare troppo, perché l'acqua che esce dai funghi li farà cuocere al vapore, mentre dovrebbero essere saltati. È quindi meglio tenerli distanti;
4. In un frullatore, versare il sale, gli asparagi, la cipolla, l'aglio, il timo e le mandorle. Aggiungere una tazza d'acqua e frullare. Se necessario, aggiungere altra acqua man mano che si procede, per ottenere una consistenza liscia;
5. Poi versare il composto in una casseruola e aggiungere acqua per ottenere la consistenza che si desidera;
6. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti e servire.

➤ Zuppa fredda di cetriolo e lime

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio di girasole
- ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- Il succo di mezzo lime
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 400 g di cetrioli a dadini
- 50 g di coriandolo fresco

1. Versare il coriandolo e lo zenzero in un frullatore e ridurli in purea;
2. Aggiungere il cetriolo al frullatore e frullare;
3. Aggiungere il succo di lime, il sale e l'olio e mescolare;

4. Servire la zuppa fredda, aggiungendo scaglie di cocco, germogli di fagioli o foglie di menta se lo si desidera.

Zuppe Kapha:

➤ Zuppa vegetariana alla curcuma

Ingredienti:

- 1 zucchina, tagliata a pezzi
- 1 cipolla gialla
- 2 cucchiaini di olio di girasole
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 patate, sbucciate e tagliate a dadini
- 1,5 cucchiaini di semi di senape
- 100 g di fagioli
- 1 cucchiaino di sale rosa o integrale
- Il succo di un lime
- 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- 10 g di foglie di coriandolo fresco
- 1 carota, tagliata grossolanamente
- 1 cucchiaio di cumino

1. Macinare i semi di finocchio e di coriandolo in un mortaio. Oppure mettete i semi in un panno, chiudete il panno e schiacciare i semi con un mattarello

2. Versare la polvere in una ciotola, aggiungere le altre spezie, poi un po' d'acqua. L'acqua sarà assorbita dalle spezie, formando una pasta. Lasciare riposare la pasta per almeno 5 minuti;

3. Versare un cucchiaio di olio di girasole in una casseruola e riscaldare. Quando l'olio è caldo, aggiungere la pasta di spezie. Soffriggere per circa 30 secondi. Fare attenzione che le spezie non si rosolino, altrimenti perderanno il loro sapore. Una volta fatto, spegnere il fuoco e mettere da parte;
4. In un'altra padella, scaldare un altro cucchiaio di olio di girasole. Aggiungere la cipolla e soffriggere fino a quando non è trasparente. Poi aggiungere l'aglio, mescolando costantemente per evitare di bruciare il tutto;
5. Poi aggiungere le spezie lasciate da parte e mescolare bene;
6. Aggiungere le carote, il succo di lime, i fagioli, lo zenzero, le patate e la zuccina. Coprire con acqua;
7. Portare a ebollizione. Quando bolle, mettere il coperchio e abbassare il fuoco. Cuocere a fuoco lento fino a quando tutte le verdure sono tenere;
8. Servire e gustare caldo, con coriandolo o cocco.

➤ Zuppa di finocchio e mais

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio di girasole
- ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- ½ cucchiaino di semi di finocchio
- 4 tazze di acqua filtrata
- 200 g di mais

1. In una casseruola, mescolare il mais e l'acqua. Portare a ebollizione;
2. Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco e far sobbollire per una decina di minuti;
3. Aggiungere il sale, i semi di finocchio, l'olio e mescolare fino a quando tutto è ben amalgamato;
4. Cuocere a fuoco lento per altri 20 minuti;

5. Servire caldo, con il mais e un po' di prezzemolo.

### **Piatti Principali Vata**

#### ➤ Asparagi con tofu

#### Ingredienti

- ¼ di cucchiaino di curcuma
- 200 g di tofu
- ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- 100 g di pastinaca, tagliata a dadini
- ½ cucchiaino di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 200 g di asparagi tritati

1. Mettere la pastinaca in una casseruola, aggiungere una tazza d'acqua, coprire e cuocere fino a quando è tenera;

2. Schiacciare il tofu con il dorso di una forchetta;

3. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Mettere gli asparagi e il tofu nell'olio caldo;

4. Mescolare la curcuma, il sale e il coriandolo. Soffriggere per altri 15 secondi;

5. Aggiungere la pastinaca e la sua acqua di cottura e mescolare bene;

6. Servire immediatamente.

## Piatti principali Pitta

### ➤ Frittelle di patate

#### Ingredienti:

- ½ tazza di olio di cocco
- 2 cucchiaini di farina di farro
- 50 g di scalogno tritato
- ½ cucchiaino di sale rosa o integrale
- 4 patate, sbucciate e grattugiate
- 4 cucchiaini di farina di ceci, sbattuti
- ½ cucchiaino di pepe nero

1. Nel grattugiare le patate, metterle su un setaccio in modo che il liquido possa scolare. Lasciare riposare le patate per almeno 15 minuti. Poi scartare l'acqua delle patate;

2. Mettere le patate in una ciotola, aggiungere gli scalogni, la farinata di ceci con la farina e le spezie. Mescolare accuratamente;

3. Versare abbastanza olio per coprire il fondo di una padella. Scaldare a fuoco medio-alto;

4. Versare qualche cucchiaino del composto nell'olio caldo. Preparare delle frittelle lunghe circa 3 o 4 centimetri;

5. Friggere le frittelle per 3 o 4 minuti su ogni lato: devono essere dorate con i bordi croccanti;

6. Servire calde con un po' di erba cipollina.

### ➤ Tofu alle alghe laccate

#### Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio di girasole
- Tocchi di tofu bianco fresco
- 1 cucchiaino di senape di Digione

- 2 cucchiaini di malto di riso
- 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaio di zucchero di canna

1. Preriscaldare il forno a 250°C;
2. Mescolare bene la senape, l'olio di girasole, il sale, lo zenzero e il pepe;
3. Versare la miscela di senape in una piccola padella con olio caldo. Aggiungere lo zucchero di canna e mescolare fino a quando il tutto non è completamente amalgamato;
4. Mettere ogni strisciotta di tofu in un foglio di alluminio. Coprire con la miscela di senape. Lasciare i cartocci aperti e metterli in un piatto;
5. Posizionare il piatto al centro del forno. Lasciare cuocere, controllando la cottura di tanto in tanto (dopo circa 25-30 minuti), toglieteli dal forno;
6. Servire caldo e coprire con il malto.

### **Piatti principali Kapha**

- Panino al tofu e quinoa

Ingredienti:

- ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- 500 g di tofu
- 50 g di cipolla rossa, tagliata ad anelli
- 200 g di quinoa precedentemente cotta
- ½ cucchiaino di scorza di limone
- 2 cucchiaini di coriandolo fresco
- ¼ di cucchiaino di semi di sedano
- ¼ di cucchiaino di pepe nero

1. In un robot da cucina, tritare finemente la cipolla, il coriandolo, i semi di sedano, il pepe e la scorza di limone;

2. Aggiungere la quinoa cotta e il tofu al robot da cucina. Tritare alla consistenza desiderata;

3. Poi formare i panini a mano;

Versare l'olio d'oliva in una padella. Usare il fuoco medio-alto, a seconda del fornello, per cuocere i panini. Se si attaccano, aumentare leggermente il calore. Cuocere per 2 o 3 minuti per panino.

➤ Riso e lenticchie con cannella

Ingredienti:

- 1 cipolla gialla, tagliata a dadini
- ½ cucchiaino di sale rosa o integrale
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Succo di un quarto di limone
- 1 cucchiaino di cumino
- 100 g di lenticchie marroni
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- 200 g di riso basmati
- ¼ di cucchiaino di cannella
- 2 tazze di acqua
- Qualche noce schiacciata per guarnire
- Un po' di prezzemolo per guarnire

1. Il giorno prima:, lasciare le lenticchie a bagno per una notte per ammorbidirle;

2. Il giorno dopo: mettere le lenticchie in una pentola con acqua e portare a ebollizione fino a quando le lenticchie non diventano morbide;

3. Scaldare l'olio d'oliva in un wok. Aggiungere le cipolle e soffriggere per 3 o 4 minuti;

4. Aggiungere l'aglio e soffriggere per altri 30 secondi;

5. Aggiungere il riso e soffriggerlo fino a quando non diventa marrone;

6. Scolare le lenticchie e aggiungerle al wok con le cipolle, il riso e l'aglio. Mescolare accuratamente;
7. Mescolare il succo di limone, il sale, il cumino, la cannella e il pepe nero. Aggiungere le due tazze d'acqua e riscaldare fino all'ebollizione;
8. Poi abbassare il fuoco e fare sobbollire fino a quando il riso è cotto. Servire caldo, aggiungendo le noci e il prezzemolo.

### RICETTE DI DESSERT PER DOSHA

- ✓ Dolci Vata
- Patate dolci e noci pecan

Ingredienti:

- 600 g di patate dolci grattugiate
- ½ cucchiaino di sale rosa o integrale
- 50 g di pezzi di noci pecan
- 50 g di farina d'avena precotta
- 3 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 25 g di olio di sesamo
- 5 datteri secchi
- ¼ di cucchiaino di pepe di Caienna

1. In una casseruola a fuoco medio-basso, scaldare metà dell'olio;
2. Aggiungere lo sciroppo d'acero, un pizzico di sale e di pepe di Caienna e mescolare;
3. Mescolare con cura le noci pecan e l'avena nella miscela di olio. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare;
4. Mettere le patate dolci grattugiate in un piatto grande. Tagliare i datteri e rimuovere le parti dure. Rivestire le patate dolci con l'altra metà dell'olio e il sale. Mescolare delicatamente;

5. Ungere la teglia e versarci sopra le patate dolci. Si può aggiungere un po' di farina d'avena precotta per conferire loro una pelle croccante. Mettere un coperchio sul vassoio;

6. Mettere la teglia coperta nel forno preriscaldato a 250°C. Cuocere per almeno un'ora;

7. Togliere il coperchio e cuocere per altri 10 minuti;

8. Poi togliere la teglia dal forno. Irrorare con lo sciroppo d'acero quando il dessert è ancora caldo. Servire immediatamente e gustare.

✓ Dolci Pitta

➤ Gelato alla banana

Ingredienti:

- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 2 banane sbucciate e glassate
- 200 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaio di burro di mandorle

1. Tagliare le banane a metà e versarle in un frullatore con il latte, il burro e la cannella;

2. Ridurre in purea fino ad ottenere una consistenza cremosa, iniziando con la velocità più bassa del frullatore e aumentando se necessario fino a raggiungere la consistenza desiderata;

3. Servire freddo e gustare.

✓ Dolci Kapha

➤ Gelato frutti rossi e limone

Ingredienti:

- 1 tazza di acqua
- 50 g di fragole, tritate
- 50 g di mirtilli
- 1 cucchiaio di zucchero Turbinado-panela
- ½ cucchiaino di scorza di limone
- succo di 2 limoni

1. Il giorno prima: mettere il succo di limone e l'acqua in frigo a raffreddare durante la notte;
2. Mettere i frutti rossi e la buccia di limone nel congelatore per una notte. Lasciare da parte una fragola per la decorazione, se necessario;
3. Il giorno dopo: versare tutti gli ingredienti nel frullatore, frullare tutto, iniziando con la velocità più bassa, e aumentando, se necessario, fino a raggiungere la consistenza desiderata;
4. Servire in una ciotola fresca, e aggiungere fettine di fragola per la decorazione.

Questi sono alcuni esempi di ricette vegane secondo i principi ayurvedici, ma naturalmente ne esistono tante altre e con varianti secondo il bisogno e i gusti personali

## **APPENDICE**

### **GLOSSARIO SANSCRITO**

In questo appendice seguirà un glossario che raccoglie, in ordine alfabetico, i termini in lingua sanscrita incontrati durante i capitoli della tesi di dottorato, così come la loro traduzione in italiano.

A

Aakash = elemento etere

Abhyanga = massaggio o automassaggio con olio

Abramacharya = sesso, sessualità

Achara rasayana = atteggiamento sano, rimedio della mente

Agada Tantra = ramo dell'Ayurveda dedicato alla tossicologia

Agni = elemento fuoco

Ahamkara = ego o identità, formato dai tre Gunas

Ahar = dieta

Ajna = chakra del terzo occhio

Alochaka (pitta) = forma di Pitta, sub dosha

Ama = il veleno, le tossine nel corpo

Ama pachana = dieta per digerire Ama

Ama Visha = Ama o tossine reattive

Amla = sapore acido

Anahata = chakra del cuore

Anamaya kosha = corpo fisico, involucro fisico

Anandamaya kosha = corpo spirituale

Angulipeedana = impastamento digitale (tecnica di massaggio)

Anurasa = sapore secondario di un cibo

Apana (vayu) = forma di Vata, sub dosha

Artava = tessuto riproduttivo femminile

Asthi = le ossa

Avalambaka (kapha) = forma di Kapha, sub-dosha

Avapeedana = impastamento superficiale (tecnica di massaggio)

Avila = qualità "disordine"

Ayur = vita, longevità

Ayurveda = conoscenza della vita, longevità

## B

Bala = sistema immunitario

Bala Tantra = ramo dell'Ayurveda dedicato alla pediatria

Basti = clistere rettale

Bheda = comparsa della malattia (fase 6 della malattia)

Bhrajaka (pitta) = forma di Pitta, sub dosha

Bhuta Vidya = ramo dell'Ayurveda dedicato alla psichiatria

Bodhaka (kapha) = forma di Kapha, sub-dosha

## C

Chakra = luogo di concentrazione di diversi canali portatori di energia, punti di entrata e di uscita dell'energia

Chala = qualità "mobile"

Chandranamaskar = saluto alla luna

## D

Dashamula = miscela di acoro vero, finocchio e zenzero secco, che può essere usata per un decotto di pulizia

Dhatus = tessuti che formano il corpo umano

Dhroni = tavola di legno scavata per eseguire i massaggi con olio

Dinacharya = routine quotidiana

Dosha = i 3 dosha (Vata, Pitta e Kapha) determinano la nostra natura interna e il loro squilibrio è considerato la causa delle malattie

Drava = qualità "liquida"

Dravyaguna = farmacologia ayurvedica

## G

Gara Visha = massima concentrazione di Ama nel corpo, molto tossica

Garbhini paricharya = routine della donna incinta, routine della gravidanza

Garshana = massaggio a secco con guanto

Guna = energia elementare (Sattva, Rajas, Tamas), legame con il mondo fisico

Guru = qualità "pesante" I

Ida = Nadi femminili J

Jal = elemento Acqua

Jarahar = invecchiamento del corpo

Jatharagni = fuoco digestivo, più comunemente chiamato Agni K

Karma = azione

Kashaya = sapore astringente

Kathina = qualità "dura"

Katu = sapore piccante

Kaya Chikitsa = ramo dell'Ayurveda dedicato alla medicina interna,

Khara = qualità "ruvida"

Kledaka (kapha) = forma di Kapha, sub-dosha

Koshas = involucri del corpo

Kundalini = pura energia divina L

Laghu = qualità "leggera"

Lavana = sapore salato

Lepa = massaggio di bellezza del viso M

Madhura = sapore dolce

Mahabhuta = elementi

Majja = nervi e midollo (uno dei 7 dhatus)

Mala = rifiuti del corpo

Mamsa = muscoli (uno dei 7 dhatus)

Manda = qualità "lenta"

Manipura = chakra del plesso solare

Manomaya = corpo emozionale

Marma = punto vitale

Meda = grasso corporeo (uno dei 7 dhatus)

Mrudu = qualità "morbida"

Muladhara = chakra della radice

Mutra = urina N

Nadi = canale energetico sottile del corpo

Nasya = lubrificazione nasale con olio

Neti = pulizia delle cavità nasali con acqua salata

Nidan parivarjan = identificazione dei fattori Ama O

Ojas = forza vitale alla base del sistema immunitario e fondamento dell'Aura P

Pachaka (pitta) = forma di Pitta, sub dosha

Padabhyanga = massaggio ai piedi

Panchakarma = cura disintossicante in cinque azioni

Pingala = nadi maschili

Poorvakarma = trattamento preliminare prima del Panchakarma

Prakopa = intensificazione (fase 2 della malattia)

Prakriti = natura profonda, costituzione doshica originale di un paziente

Prakruti = energia femminile

Prana = forza vitale, equivalente a Qi in cinese, o Ki in giapponese

Prana (vayu) = forma di Vata, sub dosha

Pranayama = controllo del respiro, esercizi di integrazione neuro-respiratoria

Pranayama kosha = involucro sottile Prana, corpo vitale

Prapedana = impastamento profondo (tecnica di massaggio)

Prasra = diffusione (fase 3 della malattia)

Prithivi = elemento Terra

Purisha = feci

Purusha = energia maschile R

Rajas = energia del movimento

Rakta = sangue (uno dei 7 dhatus)

Raktamoksha = salasso

Ranjaka (pitta) = forma di Pitta, sub dosha

Rasa = plasma (uno dei 7 dhatus)

Rasas = sapore

Rasayana = trattamento a base di erbe ayurvediche, una branca dell'Ayurveda dedicata alla geriatria e al ringiovanimento

Ruksha = qualità "secca" S

Sadaka (pitta) = forma di Pitta, sub dosha

Sahasrara = chakra della corona

Salakya Tantra = ramo dell'Ayurveda dedicato alla medicina otorinolaringoiatrica

Samana (vayu) = forma di Vata, sub dosha

Samkhya = conoscere la verità

Sanchya = accumulazione (fase 1 della malattia)

Sandra = qualità "spessa"

Sattva = equilibrio perfetto, energia perfetta

Shalya Tantra = ramo dell'Ayurveda dedicato alla chirurgia

Shantala = massaggio del neonato

Shirodhara = olio che scorre sulla testa

Shita = qualità "fredda"

Shodhana = dieta disintossicante

Shramhar = fatica

Shukra = tessuto riproduttivo (uno dei 7 dhatus)

Slakshna = qualità "viscosa"

Slesaka (kapha) = forma di Kapha, sub-dosha

Sneha = olio/amore

Snehana = oleazione

Snigdha = qualità "oleosa"

Srotas = canali energetici del corpo

Sthana samshraya = localizzazione (fase 4 della malattia)

Sthira = qualità "sattvica"

Sthula = qualità "ruvida"

Sukshma = qualità "sottile"

Suryanamaskar = saluto al sole

Sushumna = nadi centrale

Svadhithana = chakra della sede del sé, sotto l'ombelico

Sweda = sudore

Swedana = sudorazione T

Tamas = energia di inerzia, pigrizia

Tarpaka (kapha) = forma di Kapha, sub-dosha

Tejas = forza vitale collegata ad Agni, il metabolismo.

Tikshna = qualità "brusca"

Tikta = sapore amaro U

Udana (vayu) = forma di Vata, sub dosha

Udvaartana = massaggio con polvere o pasta di erbe

Ushna = qualità "calda"

V

Vajikarana = ramo dell'Ayurveda dedicato alla fertilità

Vamana = vomito

Vayu = elemento Aria, si può scrivere anche Vaayu

Veda = saggezza, conoscenza

Vichar = pensieri

Vihar = stile di vita

Vijnanamaya kosha = corpo mentale

Vikruti = costituzione doshica in un momento specifico

Virechana = purga lassativa

Vishada = qualità "chiara"

Vishesh = massaggio Abhyanga molto profondo

Vishuddha = chakra della gola

Vyakti = manifestazione (fase 5 della malattia)

Vyana (vayu) = forma di Vata, sub dosha Y

Yoga=unione

Yoga asana = esercizio di integrazione neuromuscolare

## **CONCLUSIONE**

Vorrei concludere questo mio approfondimento sull'Ayurveda con una riflessione sulla trascrizione del giuramento che nell'antichità uno\la studente, quando diventava medico, doveva pronunciare prima di iniziare la pratica ayurvedica. L'Ashtanga Hridayam, l'antico testo del medico e saggio Vagbhata, così recita:

“Giorno e notte dovrò fare il possibile per aiutare il paziente con tutta la mia intelligenza, il mio amore e la mia anima. Non abbandonerò né offenderò un paziente nemmeno per salvare la mia stessa vita. Sarò modesto nel vestire e nel comportamento. Non sarò mai ubriacone, né peccatore, né commetterò crimini. Dovrò parlare gentilmente, giustamente, lealmente, piacevolmente. Il mio comportamento sarà in considerazione del tempo e del luogo e in osservanza della passata esperienza. Entrando nella casa di un paziente la mente, l'intelletto, i sensi e le parole dovranno essere interamente dedicati a cose che lo riguardano. Anche sapendo che la vita del paziente sta per finire, non lo dirò in sua presenza in modo da non sconvolgere lui o le persone vicine. Anche se dotato di conoscenza, non mi vanterò. Il mondo intero è maestro per l'intelligente e nemico per lo stolto. Ricordandolo sempre, dovrò ascoltare e agire anche secondo le istruzioni di una persona vana, se queste sono utili per dare forza, prosperità e longevità”.

Come si può osservare la medicina ayurvedica offre una visione unica sulla salute e sul benessere, promuovendo un approccio olistico alla vita. Mentre l'interesse verso l'Ayurveda continua a crescere nel mondo occidentale, è importante ricordare, che al di là dei termini e delle credenze, questa antica saggezza è stata un pilastro della salute e

della guarigione in India per millenni, fornendo al mondo un percorso verso una vita più equilibrata e armoniosa nel rispetto di se e dell'altra persona.

## **BIOGRAFIA**

*Akshaya kumar Banerjea- Philosophy of Gorakhnath-india- Gorakhpur, 1962*

*Alain Danielou- Miti e Dei dell'india-italia-saggi BUR Rizzoli, 2020*

*Ann Swanson- Scienza dello yoga- italia- gribaudo, 2019*

*Devdutt Pattanaik- Yoga e mito- italia- harper collins, 2021*

*Ernesto Iannaccone- Ayurveda Maharishi-italia-tecniche nuove, 1997*

*Frank John Ninivaggi- Ayurveda-Italia- ubaldini editore 2002*

*George Weston Briggs-Gorakhnath and the kanphata yogis- india---firsi indian edition,1938*

*Gianantonio Grosso Menon Nicola Ferrante-Ayurveda scientifico-italia-macro edizioni 2023*

*Guido Nathan Zazzu- Ayurveda la via, la verità, la vita-italia-om edizioni, 2021*

*Hari Sharma- Ayurveda e Autoguarigione- italia-tecniche nuove, 2000*

*Paolo Proietti- Amrta, gli insegnamenti di Gorakhnath sullo HATHAYOGA- Paolo proietti editore, 2022*

*Pio Filippini Ronconi- Upanisad antiche e medie- italia- enciclopedia di autori classici, 1960*

*Raniero Gnoli- Abhinavagupta, luce dei tantra-italia- adelphi biblioteca orientale, 1999*

*Romano B. (traduzione) -fondamenti di medicina ayurvedica. Diagnosi e trattamenti- italia-edizione mediterranea, 2002*

*Swami Vivekananda-Gli yoga sutra di Patanjali-india-Durga Maa-1977*

*Vidyananda- Kularnava Tantra, la via dell'estasi- italia- edizioni Vidyananda, 2001*

*Yoghi Ramacharaka- corso superior di filosofia yoga ed occultismo orientale-italia-  
Fratelli Melita editori, 1937*

*Yogi Vilasnath- Sri Nath siddha kavacam- india- Guru Goraksnath Mandir, 2003*