

AYURVEDA

CAP 1

- ◆ Cos'è l'ayurveda
- ◆ Il massaggio

Cos'è l' Ayurveda

L'Ayurveda o "Conoscenza della Vita" è il millenario sistema medico dell'antica cultura indiana. Nel suo approccio alla vita la funzione primaria è quello di preservare la salute e prolungare la durata dell'esistenza umana: si tratta perciò di una visione essenzialmente preventiva della salute e solo in un secondo momento l'Ayurveda si propone come scienza medica curativa come noi la intendiamo in Occidente.

Al suo interno e filtrate dalla sua visione sono presenti tutte le metodiche per vivere in armonia mantenendo il proprio corpo e la propria mente pulite e sane; le tecniche spaziano dalla chirurgia alla medicina interna, dalla pediatria alla psicologia, dalla tossicologia alla scienza del ringiovanimento e molto altro. Tra le sue metodiche

operative sono inclusi anche i trattamenti manuali, considerati tra le tecniche principali per prevenire le malattie, ma utili anche per contribuire a curarle.

Nel Charaka Samitha, nel Susruta Shamita e nell'Ashtanga Hridaya Samhita sono raccolti i precetti fondamentali dell'Ayurveda sotto il profilo medico e filosofico, ma i primi concetti di questa antica scienza sono contenuti nell'Atharva Veda e nel Rig Veda due dei quattro testi sacri della antica cultura ariana indiana. Dopo l'indipendenza dell'India l'Ayurveda, e specialmente il suo aspetto medico, si è riaffermato con vigore in molte zone del paese e si sta diffondendo anche in Occidente dall'alto dei suoi 5000 anni di esperienza sulla vita e sui suoi aspetti più profondi.

L'approccio dell'Ayurveda spiega tutte le funzioni del corpo in relazione agli avvenimenti osservabili in natura, atteggiamento tipico di tutte le culture antiche e tradizionali. I tre principali fattori che causano tutti i fenomeni sono il Sole, la Luna e il Vento. Il Sole è l'energia di conversione rappresentata dal Fuoco, la Luna è l'agente di raffreddamento rappresentato dall'Acqua, il Vento è il principio del movimento rappresentato dall'Aria.

Tutte le attività presenti nell'universo sono raggruppabili nelle tre funzioni basilari di creazione, mantenimento e distruzione. La **Trimurti** indiana (Brahma, Vishnu e Shiva o Rudra) le rappresenta sul piano sacro. I **Triguna** (Sattwa, Rajas, Tamas) le rappresentano sul piano psichico. I **Tridosha** le rappresentano sul piano delle funzioni vitali, essi sono: Vata che controlla il movimento e la distruzione, Pitta che controlla il metabolismo e la trasformazione, Kapha che controlla la coesione della materia e la sua conservazione. Tali elementi sono essenziali nella concezione dell'Ayurveda.

Approfondiremo e chiariremo meglio questi concetti più avanti.

le basi del massaggio ayurvedico

Massaggio e medicina ayurvedica

I trattamenti manuali sono parte integrante della medicina indiana tradizionale. Essi vengono impiegati in molte forme, spesso complesse e difficili da riproporre in Occidente, come prevenzione e cura delle malattie.

Avendo la medicina ayurvedica soprattutto una visione preventiva é questo l'aspetto prevalente del massaggio; attraverso periodici cicli di trattamenti manuali le persone prevencono le malattie potenziando le difese immunitarie e sostenendo le proprie condizioni generali di salute.

I cicli di trattamenti manuali andrebbero perciò eseguiti preferibilmente in primavera, stagione dedicata alla disintossicazione.

Attraverso l'impiego di olii medicati ed altri prodotti della farmacopea tradizionale indiana da usare sul corpo, tali trattamenti possono però contribuire, integrando altre terapie interne, a rinnovare gli stati di salute compromessi.

Il tipo di trattamento manuale ayurvedico riproponibile nel nostro contesto culturale é essenzialmente l'Abyanga, il massaggio del corpo con olii. Su questa tecnica é perciò incentrato il nostro corso. Tale tecnica ha bisogno di un solo operatore e può essere modulata attraverso molteplici sfumature e combinazioni di ritmo, pressione, manovre e olii impiegati, adattandosi così alle caratteristiche dello specifico lavoro di riequilibrio da svolgere sulla persona. Integreremo questa tecnica con le tecniche di massaggio freddo e di massaggio sui punti (Chakra) del piede.

I benefici tradizionali del massaggio

I benefici che i Veda attribuiscono all'Abyanga sono dodici: fortifica (Pushtikar), rilassa (Shantikar), ringiovanisce (Arahar), allunga la vita (Ayushkar), migliora il sonno (Swapnakar), migliora la vista (Darshankar), rafforza la pelle (Twakdhritkar), migliora la carnagione (Mirija Varnakar), elimina l'eccesso di Dosha (Vata Pitta Kapa Nirod), aumenta le difese immunitarie (Abhighat Sahatwa), aumenta la resistenza alla fatica (Shramakar), aiuta ad affrontare stress ed ansia (Klesha Sahatwa).

Tali benefici sono quindi globali e gradualmente, non tutti facilmente percepibili dopo un singolo trattamento. Ciò che si può percepire immediatamente é una condizione generale di benessere (rilassamento e tonicità) e di legge-

rezza. 'Questo per ribadire che il massaggio Ayurvedico è comunque un trattamento energetico generale.

L'uso appropriato di oli e manualità consente però di mettere a punto trattamenti mirati a problemi specifici, consentendo perciò quella forma di "specializzazione" così cara agli occidentali. Gli effetti più efficaci delle tecniche specifiche sono relativi ai problemi muscolari e articolari, ai problemi di stress e depressione (sistema nervoso), ai problemi del sistema digerente. Vi sono anche manualità adatte a trattamenti estetici ma si tratta in qualche modo di un "sottoprodotto" del massaggio, infatti se la persona è in buona salute anche il suo corpo lo esprimerà.

L'atteggiamento nei confronti del paziente e della salute

L'Ayurveda è un modo globale (olistico) di vedere l'essere umano e le sue relazioni con l'universo, la sua filosofia di vita dovrebbe permeare tutti gli aspetti dell'esistenza dell'individuo. Per avvicinarsi al massaggio ayurvedico bisogna perciò entrare in contatto con la sua visione della salute intesa come squilibrio degli elementi costitutivi l'essere umano (**Tridosha**).

Nella medicina ayurvedica la malattia è causata essenzialmente da uno scorretto atteggiamento mentale che si ripercuote sul corpo a partire dal sistema digerente dando luogo ad uno squilibrio di uno o più degli elementi costitutivi la persona nei suoi vari aspetti: i Tridosha (Vata, Pitta, Kapha).

Dal punto di vista del medico ayurvedico è importante perciò individuare la costituzione di base del paziente per individuare lo stile di vita e la terapia preventiva o la cura più adatti alla persona. **Il centro di attenzione è perciò la persona, non il disturbo.**

Un primo elemento da considerare nel lavoro è quindi l'atteggiamento da avere nei confronti della persona che vuole sottoporsi al trattamento. Bisogna imparare a considerarla nella sua interezza di corpo e psiche, ed avere un atteggiamento di incoraggiamento e di affetto nei suoi confronti. Una persona che vuole sottoporsi ad un ciclo di trattamenti manuali porta con se un problema esistenziale. Quindi durante la pratica è necessario stabilire con lei un rapporto armonioso, dal momento che stiamo sconfinando nel suo mondo interiore.

Attraverso il nostro agire dobbiamo cercare di mettere la persona in relazione con se stessa. **Dobbiamo sempre ricordare che è la persona che deve trovare dentro di sé la forza e il modo di affrontare l'atteggiamento sbagliato** che ha dato origine allo squilibrio e di ricostruire un nuovo equilibrio esistenziale: il nostro lavoro rimane finalizzato a cercare di porla nelle migliori condizioni per realizzare questo



CORSO DI AYURVEDA "BASE 1"

cell. 3930104309 E-mail: olisticinfo@gmail.com sito web [www. Olisticnaturcenter.eu](http://www.Olisticnaturcenter.eu)

processo rafforzandone le capacità intrinseche di reazione nella giusta direzione. A tal fine sono importanti la tecnica e la manualità ma é altrettanto importante il lavoro di sostegno psicologico.

L'Ayurveda è probabilmente il sistema di medicina naturale più antico di cui l'uomo abbia memoria;

già dalla sua definizione tradizionale se ne intuisce l'ampiezza, essa infatti recita:

"L'Ayurveda è la scienza che descrive gli stati della vita vantaggiosi e quelli sfavorevoli, insieme a ciò che è buono e ciò che è nocivo per la vita, che tratta della lunghezza della vita e della vita stessa."

L'Ayurveda infatti si occupa di tutti gli aspetti del benessere, quello fisico, quello psichico e quello spirituale e si interessa di ciò che è normale tanto quanto di ciò che è anormale o patologico.

Spesso si sente parlare di Ayurveda in modo riduttivo ad indicare prescrizioni di preparati a base di erbe e sostanze naturali, massaggi, varie terapie di purificazione e rilassamento abbinate alla cosmesi; in effetti invece si tratta di una scienza medica antica che si può considerare "complementare" alla medicina occidentale.

Mentre la medicina occidentale infatti si concentra sulle manifestazioni della malattia con una forte specializzazione, l'Ayurveda insegna che tutte le malattie colpiscono sia il corpo che la mente e che questi due aspetti non devono mai essere curati separatamente.

Accanto ad una visione olistica, che potrebbe apparire discutibile per una mentalità occidentale, l'Ayurveda raccomanda un approccio globale, che include psicologia, genetica, sessualità, alimentazione e relazioni, proponendo cioè un modello di salute legato allo "stile di vita", modello sempre di più considerato dalla medicina occidentale come una moderna soluzione "sociale" alla salute pubblica.

Lo scopo principale dell'Ayurveda è quello di conservare la buona salute nell'uomo sano in modo da dare sostegno ai quattro principali obiettivi della vita. L'Ayurveda ha classificato diversi componenti corporei ognuno dei quali ha a sua volta delle sottodivisioni con una sede e una funzione particolare. Se questi si trovano in normale equilibrio mantengono la salute, mentre lo squilibrio di uno o più causa la malattia.

Secondo l'Ayurveda la salute non è solo assenza di malattia ma è uno stato di continuo appagamento e di benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale.

Il concetto di equilibrio espresso dall'Ayurveda comporta non solo il perfetto funzionamento dei vari sistemi ed organi, della psiche e dello spirito, ma anche un rapporto di felice convivenza con tutte le creature, con i familiari, con gli amici, con il lavoro, con il clima e la cultura in cui viviamo, con i propri ideali, con le abitudini, con la verità, con il concetto che si ha di Dio, ecc.

La medicina ayurvedica è la più diffusa in India e in alcuni paesi limitrofi, oggi anche in Occidente si possono trovare molti preparati fra quelli usati dalla vasta farmacopea ayurvedica.

Molte ricerche scientifiche sono state fatte e sono in corso per avvalorare con metodi moderni quel che è detto nei trattati di migliaia di anni fa, sia per quel che riguarda l'efficacia terapeutica dei preparati e dei trattamenti, che sono l'aspetto esteriore della medicina ayurvedica, sia per l'efficacia dei trattamenti "interiori" come la meditazione, che ci riportano allo scopo principale dell'Ayurveda, quello di farci ricordare chi siamo in realtà.

Per concludere, l'Ayurveda non è patrimonio esclusivo di una sola cultura o di un solo paese, non è prerogativa di una sola religione, non appartiene a un solo periodo storico.

Poiché tratta di fenomeni inerenti alla natura ha un valore universale e un atteggiamento molto aperto nei confronti degli influssi che provengono da differenti culture; le medicine e le diete possono variare, ma i principi che ne sono alla base sono sempre gli stessi.

Perciò si può considerare l'Ayurveda un "Patrimonio dell'Umanità".

Il concetto di Tridosha, i costituenti corporei

I tre Dosh (letteralmente: "imperfezione") sono costituiti da tutti e cinque gli elementi etere, aria, fuoco, acqua e terra..nei quali però prevale ora l'uno ora l'altro. Tutti gli esseri viventi sono costituiti da: mente, 5 sensi, 5 organi di azione e dai 5 cinque elementi.

Vata, Pitta e Kapha sono i tre dosha corporei ognuno dei quali ha a sua volta cinque sottodivisioni con una sede e una funzione particolare. Se si trovano in normale equilibrio mantengono la salute, mentre lo squilibrio di uno, due o di tutti e tre causa la malattia.

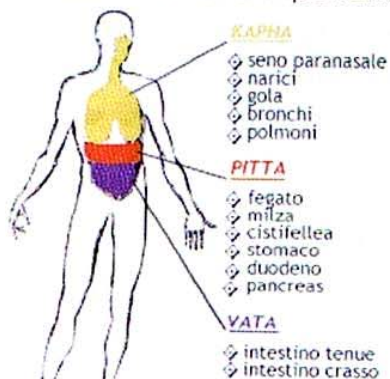
- ✧ **Vata** o Vayu, costituito da etere e aria; funzione principale di Vata è il movimento;
- ✧ **Pitta**, costituito da fuoco e acqua; funzione principale di Pitta è il metabolismo;
- ✧ **Kapha** o Sleshma, costituito da terra e acqua; funzione principale di Kapha è creare la struttura corporea.

I tre dosha

Uno dei concetti più importanti dell'Ayurveda è quello dei Tridosha: vata, pitta e kapha.

I tre dosha vengono presi in considerazione nel determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti, i metodi per mantenere la buona salute, la routine giornaliera e stagionale, le terapie di purificazione (pancha karma), le terapie di tonificazione, il massaggio, il tipo di esercizio fisico, la dieta, ecc.

Quindi è molto importante capire il concetto di base dei tre dosha.



I DOSHA E LE RELATIVE PARTI DEL CORPO

Ogni parte del nostro corpo subisce l'influenza di uno dei tre dosha.

I cinque elementi (*Pancha Mahabhuta*) quando si aggregano per costituire il corpo degli esseri viventi, lo fanno secondo certe modalità e si combinano formando tre energie basilari.

Queste tre energie di base sono forze vitali primarie e vengono chiamate tre umori biologici oppure costituenti corporei, il termine che si usa in Ayurveda è *dosha*, poiché sono tre in numero vengono chiamati *Tridosha* (*Tri* in sanscrito significa tre).

Nei testi ayurvedici *dosha* viene definito come "ciò che contamina", quindi letteralmente *dosha* è ciò che contamina i costituenti naturali del corpo, in altri termini si può dire che i *dosha* sono i fattori patogeni nel corpo.

Oltre ai tre *dosha* corporei esistono due *dosha* mentali che sono *rajas* e *tamas*, le qualità di energia e inerzia, esse fanno parte dei tre *guna* (*sattva*, *rajas* e *tamas*), le qualità della natura.

Essendo *sattva* la qualità della purezza e della luce non ha effetti patogeni sulla mente, mentre *rajas* e *tamas* che producono agitazione ed inerzia sono fattori che causano disturbi della mente e quindi vengono considerati *dosha* mentali.

I *dosha* hanno una loro identità con qualità caratteristiche, sono presenti in ogni parte del corpo ma in certe parti si trovano con maggiore abbondanza, ognuno di essi ha delle ragioni specifiche di squilibrio, ognuno causa determinate malattie per cui esistono trattamenti specifici.

Gli elementi nei dosha

I cinque elementi che formano la creazione fisica si combinano tra di loro per dar luogo a tutti i processi che avvengono nella fisiologia umana.

Le tre funzioni basilari sono rappresentate dai tre dosha, in ognuno di essi c'è la prevalenza di certi elementi rispetto agli altri:

Vata il principio che governa il movimento ha la predominanza degli elementi spazio e aria

Pitta il principio che governa il metabolismo ha la predominanza degli elementi fuoco e acqua

Kapha che governa la coesione e crea la struttura del corpo ha la predominanza degli elementi acqua e terra.



Qualità dei dosha

La prevalenza degli elementi in ogni singolo dosha ne fa dedurre le loro qualità.

Vata che è composto principalmente di spazio e aria, in generale è secco, leggero, ruvido, mobile, freddo, sottile e permeante.

Pitta, composto di fuoco e acqua, è caldo, acuto, liquido, di odore sgradevole, leggermente untuoso, acido e piccante.

Kapha, composto di acqua e terra, è freddo, denso, lento, stabile, viscoso, pesante, liscio, soffice e appiccicoso.

Conoscendo la composizione e le qualità dei dosha risulta abbastanza facile correlarli con il cibo e lo stile di vita. Il principio da applicare è che i cibi e i comportamenti che hanno le stesse qualità di un dosha aumentano quel dosha particolare, mentre le sostanze e lo stile di vita che ha qualità contrarie a un certo dosha lo fanno diminuire. Per esempio, essendo spazio e aria gli elementi predominanti nel dosha vata, esso verrà aumentato da cibi come i cavoli e i legumi che tendono a produrre aria, verrà aumentato anche da uno stato di agitazione prodotto dallo stress e dall'irregolarità nello stile di vita. Vata verrà invece diminuito dai cibi pesanti, untuosi e acquosi, verrà diminuito anche da uno stile di vita regolare e tranquillo.

Fattori che squilibrano i dosha e disturbi correlati

Vata viene aggravato da cibi che hanno le sue stesse qualità come cavoli, cavolfiori, broccoli, cetrioli, meloni, patate, crackers e ogni tipo di pane secco, mele, fast food, ecc.

Le attività che aumentano vata sono: viaggiare, stare svegli fino a tardi la notte, guardare troppa televisione, vivere in un ambiente rumoroso, mangiare mentre si è ansiosi o depressi, sottoporsi a un continuo stato di stress, avere attività sessuale eccessiva.

I disturbi causati da questi fattori potrebbero essere: dolori articolari, pelle secca, perdita della memoria, palpitazioni, insonnia, ansia, depressione e rigidità muscolare.

Pitta viene aggravato da cibi acidi e piccanti come peperoncini, cibi fritti, melanzane, pomodori, cipolle crude, aglio, limone, spinaci, dal bere troppo tè, caffè, alcool e troppo fumo.

La rabbia, il mangiare mentre si è arrabbiati, attività che comportano una grande passione, esposizione al sole e al caldo, troppo esercizio fisico o attività competitive, sono i comportamenti che aumentano pitta.

I disturbi possono essere iperacidità, problemi della pelle, sensazioni di bruciore, disturbi del fegato come itterizia ed epatite, perdita dei capelli, infezioni urinarie, calcoli alla cistifellea e vari tipi di febbre.

Kapha viene aumentato da cibi molto freddi, pesanti, untuosi, dolci, grassi, latte e latticini, gelati e carne.

Le attività che squilibrano kapha sono: dormire durante il giorno, non fare sufficiente attività fisica, vivere in un clima freddo e umido, ecc.

Le malattie che insorgono a causa degli squilibri di kapha possono essere: asma, tosse, anoressia, obesità, pigrizia e debolezza della digestione.

Fattori naturali che squilibrano i dosha

A parte i fattori di squilibrio elencati fin qui, i *dosha* si squilibrano naturalmente secondo la stagione, in diverse ore della giornata e nei vari periodi della vita.

Vata aumenta naturalmente in autunno, nell'ultima parte del giorno e della notte (14-18; 02-06) e nella vecchiaia.

Pitta aumenta naturalmente in autunno, intorno a mezzogiorno e mezzanotte (10-14; 22-02) e durante la giovinezza e la maturità.

Kapha aumenta naturalmente in primavera, nella prima parte del giorno e della notte (6-10; 18-22) e durante l'infanzia.

Questi periodi di aggravamento dei *dosha* valgono per tutti, anche per le persone che godono di buona salute.

Luogo dei dosha nel corpo

Anche se i *dosha* si trovano in tutto il corpo, i *dosha* sono localizzati prevalentemente in certe parti di esso.

Kapha si trova nella parte superiore del corpo: testa, naso, gola, torace, parte superiore dello stomaco, articolazioni, tessuto adiposo.

Pitta si trova nella parte mediana del corpo: fegato, duodeno, reni, linfa, sangue.

Vata è presente in maggior misura nella parte bassa del corpo: vescica urinaria, colon, zona pelvica, cosce, gambe, ossa.

Funzione dei dosha

Vata significa letteralmente movimento ed origina ogni tipo di movimento nel corpo, quindi le attività come la respirazione, il movimento del cibo lungo il tratto intestinale, la circolazione dei vari fluidi, l'escrezione dei materiali di rifiuto, lo scorrere degli impulsi nel sistema nervoso, sono tutte funzioni governate da *vata*.

Secondo i testi classici dell'Ayurveda, l'eccesso di *vata* nel corpo provoca l'insorgere di 80 tipi di malattia fra cui: artrite, stitichezza, insonnia, ansia, depressione, paralisi, ecc.

Pitta il cui significato è ciò che scalda, cuoce o digerisce, governa tutte le funzioni metaboliche che avvengono nel corpo: la digestione del cibo, la sensazione di fame e di sete, la vista, la temperatura corporea, le funzioni intellettuali (nel senso della capacità di digerire le idee), il colore della pelle, ecc.

Ci sono 40 tipi di malattie causate dallo squilibrio di *pitta*, fra esse: itterizia, eruzioni cutanee, infezioni delle vie urinarie, febbre, acidità, ulcere gastriche e duodenali, ecc.

Kapha il cui significato letterale è coesione o ciò che tiene insieme le cose, è responsabile della creazione della struttura corporea. Tiene insieme i vari tessuti per dare sostegno al corpo. Le parti solide del corpo come i tessuti sono in gran parte dovute al *kapha*.

Kapha è anche responsabile delle emozioni come l'amore, la pazienza e la clemenza.

Le malattie causate dallo squilibrio di *kapha* sono di 20 tipi, fra esse: nausea, anoressia, digestione debole, tosse, congestione del petto, difficoltà respiratorie, obesità, ecc.

I prodotti di rifiuto (Mala)

I principali *mala* o prodotti di rifiuto sono l'urina, le feci e il sudore. Altri prodotti di rifiuto sono: le secrezioni grasse dell'intestino, il cerume, le secrezioni sebacee della pelle, il muco del naso, la saliva, i capelli, i peli della barba e del corpo, le unghie delle dita delle mani e dei piedi, le lacrime ecc.

Per godere di buona salute è indispensabile digerire bene ed evacuare regolarmente. Quando l'evacuazione non è regolare insorgono malattie sia del tratto gastrointestinale che di altre parti del corpo. Nel trattamento ayurvedico del reumatismo, della sciatica, della bronchite e dell'asma, per prima cosa viene regolarizzata l'evacuazione.

Secondo l'Ayurveda quindi, il corpo umano è formato da tre costituenti o categorie di costituenti fondamentali:

Dosha, i costituenti corporei;

Dhatu, i tessuti;

Mala, gli escreti.

Esistono **sette tipi di costituzione** o prakriti:

1. **Vata**
2. **Pitta**
3. **Kapha**
4. **Vata-Pitta**
5. **Pitta-Kapha**
6. **Vata-Kapha**
7. **Sama prakriti** (la costituzione in cui tutti e tre i dosha sono in equilibrio.)

Costituzione Vata: magrezza, velocità, mente instabile, maniere vivaci. Sono persone imprevedibili, sotto pressione diventano ansiose ed eccitate.

Costituzione Pitta: corporatura media, mente ordinata e decisa, maniere forti. Persone che vengono definite passionali, sotto pressione si arrabbiano e diventano brusche.

Costituzione Kapha: corporatura pesante, mente calma e stabile, maniere accondiscendenti. Queste persone vengono definite rilassate, sotto pressione diventano esitanti e silenziose.

Prakriti, la costituzione individuale

La costituzione individuale o *prakriti* è uno strumento molto importante in Ayurveda.

Sulla base della costituzione individuale si hanno indicazioni per la diagnosi e il trattamento delle malattie, per la scelta della dieta, per determinare lo stile di vita più adatto. La *prakriti* indica in quale proporzione si trovano i *dosha* nella costituzione di un individuo.



Individuando la *prakriti* personale, si possono capire in modo molto approfondito le caratteristiche di un individuo: il tipo fisico, gli aspetti della mente e della psiche, gli aspetti positivi e negativi del carattere, il tipo di lavoro a cui si è portati, la predisposizione a certe malattie, ecc.

La parola *prakriti* (o *prakruti*) significa "natura", più precisamente è la "forma originale", da *pra* = inizio e *kruthi* = formare. La malattia compare quando ci si discosta da questa forma originale con un cambiamento a livello psicologico o fisiologico.

Come abbiamo visto nell'articolo dedicato al concetto di *tridosha*, il corpo è fatto di tre forze vitali o umori corporei chiamati in Ayurveda *dosha*. I *dosha* sono presenti ovunque nel corpo, regolano la funzione di ogni tessuto, di ogni organo, di ogni singola cellula e sono responsabili della natura psico-fisica dell'individuo. Anche se in ognuno di noi sono presenti tutti e tre i *dosha*, la loro proporzione varia e si può avere la predominanza di un *dosha*, di due *dosha*, oppure i tre *dosha* possono essere presenti in quantità pressoché equivalente.

La *prakriti* individuale è determinata dalla proporzione in cui si trovano i *dosha* in ogni persona, questa è una caratteristica peculiare ed unica per ogni individuo e secondo tale misura la persona acquisisce particolari caratteristiche fisiche, mentali e caratteriali.

Per esempio, una persona con costituzione *vata* rifletterà le qualità dell'aria che predomina in questo *dosha*: di solito è alta e magra, è una persona creativa, originale, abile nelle espressioni e attività artistiche, è anche veloce, nervosa, ansiosa, psicologicamente instabile, dalla memoria corta, con pelle secca, voce bassa e debole, appetito variabile e amore per i viaggi.

Fattori responsabili per formazione della *prakriti* individuale

Quando lo sperma e l'ovocito si uniscono nell'utero della madre per dare luogo allo zigote, i *dosha* predominanti nello sperma, nell'ovocito e nell'utero materno determinano il tipo di costituzione del nuovo essere vivente.

I *dosha* rimangono in tale combinazione dal momento del concepimento fino alla morte dell'individuo. Altri fattori basilari per la formazione della *prakriti* sono la dieta, lo stile di vita e l'attività della madre durante la gravidanza.

Tipi di *prakriti* o costituzione

Secondo la predominanza di uno, due o tutti e tre i *dosha*, sono possibili sette tipi di costituzione:

1. **Vata**
2. **Pitta**
3. **Kapha**
4. **Vata – Pitta**
5. **Pitta – Kapha**
6. **Vata – Kapha**
7. **Vata – Pitta – Kapha**

La maggior parte delle persone è una combinazione di due *dosha*, esse possiedono le caratteristiche di ambedue i *dosha* secondo la percentuale della combinazione.

Più raramente si ha la predominanza di un solo *dosha*, mentre estremamente rara è l'ultima combinazione, che è il tipo migliore di costituzione, perché lo stato equilibrato dei tre *dosha* neutralizza le loro cattive qualità.

Caratteristiche dei vari tipi di prakriti

Vata

Le qualità predominanti di *vata* sono: **freddo, secco e irregolare.**

I tipi *vata* possono essere molto alti o molto bassi con una struttura ossea esile e con scarsa massa muscolare. La qualità arida di *vata* si manifesta con pelle secca e ruvida, articolazioni che scrocchiano, capelli secchi, ruvidi e ricci, occhi piccoli, asciutti e infossati, unghie fragili. Il tipo *vata* soffre il freddo e spesso lamenta problemi di circolazione.

L'appetito e la digestione sono variabili, hanno abitudini alimentari irregolari che peggiorano la capacità di digestione. In genere soffrono di stitichezza. Sono a volte disturbato per la naturale tendenza all'eccitazione.

Sono persone, attive, irrequiete, parlano velocemente e si muovono in fretta, hanno rapide fluttuazioni di energia per cui si stancano facilmente e a volte non riescono a sostenere l'attività frenetica che a loro piace tanto.

Psicologicamente i tipi *vata* sono dotati di grande creatività e particolare predisposizione alle attività artistiche. Per la loro natura instabile diventano a volte nervosi, timorosi e spesso sono afflitti da molte ansietà anche se non esistono problemi reali. Veloci ad apprendere ma altrettanto veloci a dimenticare. Scarsa forza di volontà, poca tolleranza e fiducia in sé stessi. Tendono a guadagnare denaro velocemente e a spenderlo velocemente.

Pitta

Le qualità predominanti di *pitta* sono **caldo, oleoso e irritabile.**

Le persone *pitta* sono di altezza e corporatura media con struttura ossea e massa muscolare ben formata. Pelle soffice ed oleosa, chiara, ricca di lentiggini e nei, si arrossa facilmente al sole e hanno tendenza a soffrire di eruzioni cutanee. Capelli dritti, chiari, di colore rosso, biondo o bruno con tendenza a prematura perdita e imbiancamento. Occhi acuti, grigi, verdi o bruno-ramati.

Metabolismo forte e buona digestione. Tendenza alla sudorazione eccessiva, mal sopportano il caldo, la luce solare e il lavoro duro. Producono molta urina e feci molli ed abbondanti. Sonno di media durata ma ininterrotto.

Psicologicamente hanno grande intelligenza, buona capacità di comprensione e discriminazione. Portati naturalmente al comando hanno un forte spirito competitivo, sono ambiziosi, amano la prosperità, gli agi, le cose lussuose che esibiscono con piacere. Avendo una natura focosa, quando sono messi sotto pressione, tendono a essere aggressivi, critici, polemici e possono anche essere distruttivi.

Kapha

Le qualità predominanti di *kapha* sono **freddo, umido, stabile**.

I tipi *kapha* hanno generalmente una corporatura solida, massiccia, ben sviluppata, con torace ampio. Atleti naturali dotati di ottima resistenza allo sforzo e alla fatica tendono ad ingrassare se non si tengono in esercizio. Pelle soffice splendente ed oleosa. Capelli fitti, scuri, soffici e ondulati. Occhi grandi e scuri.

Hanno un appetito regolare ma digestione e metabolismo in genere sono lenti. Tendono a muoversi lentamente, fanno fatica a mettersi in attività ma una volta entrati in azione sono dotati di eccezionale resistenza. Evacuazione lenta con produzione di feci molli e di colore chiaro. Sonno profondo e prolungato.

Essendo generalmente sani, felici e pacifici, psicologicamente i tipi *kapha* sono tolleranti, calmi, indulgenti, affidabili. Lenti ad apprendere, quando hanno acquisito la comprensione di una cosa non la dimenticano più. Hanno una naturale tendenza all'accumulo e per questo a volte possono esibire caratteristiche di avidità, attaccamento, invidia, ossessività. Sanno guadagnare il denaro e hanno la capacità di conservarlo.

Veniamo ora a un breve profilo delle costituzioni in cui prevalgono due *dosha*, esse riguardano la maggior parte degli individui. Molte caratteristiche della persona saranno una combinazione dei due *dosha* oppure gli influssi dei due fattori compariranno a fasi alterne.

Vata – Pitta

Nei tipi *vata-pitta* si uniscono la volatilità, la leggerezza e l'intensità dell'aria e del fuoco.

Rispetto al *vata* puro hanno una corporatura snella ma più vicina alla media, una digestione più forte e maggiore tolleranza al freddo. Queste persone uniscono l'originalità e la creatività del *vata* con la determinazione e l'intraprendenza del *pitta*. Sono persone di grande intelligenza e quando lo stress li mette sotto pressione possono rispondere con un'alternanza di paura e di rabbia.

Hanno bisogno soprattutto di stabilità, la caratteristica del *kapha*, che equilibra la loro volatilità.

Pitta – Kapha

In questi tipi si combinano l'energia del fuoco e la stabilità dell'acqua dando luogo a un individuo di straordinaria forza fisica, dotato di ottima resistenza, buona salute e grande sicurezza anche a livello psicologico. Hanno una corporatura forte e muscolosa, digestione buona di tipo *pitta*. Hanno energia stabile unita a grande resistenza quindi sono naturalmente portati all'atletica. La stabilità del *kapha* e la forza del *pitta* a volte li porta alla rabbia e alla critica, all'arroganza e all'insensibilità. Hanno bisogno della leggerezza e della flessibilità del *vata* che equilibra i loro tratti negativi.

Vata – Kapha

In questa costituzione convivono le qualità diametralmente opposte dell'aria e dell'acqua che condividono invece la freddezza. Le caratteristiche fisiche sono generalmente nella norma anche se l'altezza tende a essere superiore alla media. Possono avere la digestione lenta o irregolare e hanno una spiccata avversione per il freddo essendo in questa costituzione carente l'elemento fuoco.

Sono persone profondamente sensibili, umili e adattabili, possono essere dotate di buone qualità creative ed artistiche oppure possono essere portati alle attività sportive per la buona resistenza di cui sono dotati. La freddezza di *vata* e di *kapha* si può riflettere nel carattere che può essere carente di motivazione, passione ed entusiasmo. Hanno bisogno soprattutto di calore, in tutti i sensi.

Vata – Pitta – Kapha

Questo tipo di costituzione è molto raro ed è anche difficile da descrivere perché accomuna le qualità e le caratteristiche di tutti e tre i *dosha*. Fra tutte è comunque la costituzione più equilibrata, con la tendenza a godere di lunga vita, buona salute, buone difese immunitarie. Malgrado ciò, quando si ammalano, sono i tipi più difficili da curare proprio perché manca nella costituzione la prevalenza di un *dosha* che aiuta a identificare le predisposizioni naturali alle malattie e il modo di riportare l'equilibrio.

IL VATA È UNA LUCE IMPERCETTIBILE, MUTEVOLE, SECCA, FREDDA, ASPRA E PERMEA TUTTO COME GLI ELEMENTI DI BASE (ARIA E ETERE) DA CUI DERIVA.

IL VATA È RESPONSABILE DI TUTTI I MOVIMENTI CORPOREI E DI TUTTE LE ATTIVITÀ MENTALI, DELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, DELLA RESPIRAZIONE, DELLA ESCREZIONE, DEL LINGUAGGIO, DELLA SENSAZIONE, DEL TATTO DELL'UDITO, DELLE SENSAZIONI COME PAURA, ANSIA, AFFLIZIONE, ENTUSIASMO ECC., DEGLI STIMOLI NATURALI, DELLA FORMAZIONE DEL FETO, DELL'ATTO E DELLA RITENZIONE SESSUALE

PERSONE DOMINATE DAL VATA

- agili
- veloci e senza restrizioni nei movimenti
- rapidi nella azione
- veloci ad impaurirsi e ad altre emozioni
- irritazione facile
- intolleranti al freddo e facili al tremore
- capelli crespi e unghie ruvide
- vasi sanguigni evidenti

FATTORI CHE AUMENTANO IL VATA

- digiuno
- esercizio fisico
- esposizione al freddo
- pigrizia
- restare svegli fino a tardi la notte
- stagione piovosa
- età avanzata
- sera e ultima parte della notte
- mangiare cibi troppo maturi secchi e che vengono tenuti a lungo dopo la cottura
- ferite
- perdita di sangue
- rapporti sessuali eccessivi
- ansia
- posizione scorretta
- repressione degli stimoli naturali
- sensi di colpa

SEGNI DI VATA AGGRAVATO

- generale rigidità e dolore nel corpo
- gusto cattivo e arsura della bocca
- mancanza di appetito
- mal di stomaco
- pelle secca
- stanchezza
- feci di colore scuro
- insonnia
- dolore nella regione temporale
- capogiri
- tremori
- sbadigli
- singhiozzi
- malessere
- delirio
- aspetto trascurato
- atteggiamento scostante e timido

TRATTAMENTO DEL VATA AGGRAVATO

- misure terapeutiche dolci
- acide e calde
- enteroclima
- dieta diminuente il vata
- massaggio
- unzione
- riposo, rilassamento e sonno appropriati
- ambiente
- quiete
- stato mentale allegro

Tavola 4. Origine, funzioni e caratteristiche del *pitta*.

IL PITTA È CALDO COME L'ELEMENTO DA CUI DERIVA. HA ANCHE LA CARATTERISTICA DI ESSERE ASPRO, AMARO, PUNGENTE E POSSIEDE UN ODORE INTENSO.

IL PITTA È RESPONSABILE DELLA VISTA, DELLA DIGESTIONE, DELLA FAME, DELLA REGOLAZIONE DEL CALORE, DELLA MORBIDEZZA E LUCENTEZZA DEL CORPO, DELL'ALLEGRIA, DELL'INTELLIGENZA E DEL VIGORE SESSUALE.

PERSONE DOMINATE DAL PITTA

- intolleranza al calore
- di solito calore al viso
- organi delicati
- tendenza ad avere nervi pigmentosi, lentigini, brufoli (acne)
- aspetto brillante
- fame e sete
- prima comparsa di rughe
- caduta e invecchiamento dei capelli
- odore del corpo
- intolleranza e mancanza di sopportazione

FATTORI CHE AUMENTANO IL PITTA

- cibi aspri, alcalini e salati
- qualsiasi cibo o bevanda che crei una sensazione di bruciore
- bagni di sole
- mezzogiorno
- mezzanotte
- autunno
- processo digestivo
- giovinezza
- rabbia

SEGNI DI PITTA AGGRAVATO

- eccessiva sudorazione
- odore corporeo
- fame e sete abnorme
- infiammazione
- lacerazioni e rigonfiamenti cutanei
- eruzione cutanea
- acne
- herpes
- eccessivo calore al corpo
- sensazione di bruciore
- perdita di contentezza
- insoddisfazione
- rabbia

CURA DEL PITTA AGGRAVATO

- misure dolci, amare, astringenti e fredde
- frizioni e purghe
- unzione
- bagno freddo e massaggio
- dieta speciale per la diminuzione del *pitta*
- consolazione

IL KAPHA DERIVA DAGLI ELEMENTI FONDAMENTALI TERRA E ACQUA E COME QUESTI ELEMENTI È SOFFICE, SOLIDO, INERTE, DOLCE, PESANTE, FREDDO, VISCOSO, UNTUOSO E IMMOBILE.

IL KAPHA COSTITUISCE TUTTA LA STRUTTURA SOLIDA DEL CORPO ED È RESPONSABILE DELL'UNTUOSITÀ, DEL LEGAME, DELL'IMMOBILITÀ, DELLA PESANTEZZA, DEL VIGORE SESSUALE, DELLA FORZA, DELLA PERSEVERANZA, DELLA RISERVATEZZA E DELLA MANCANZA DI AVIDITÀ.

PERSONE DOMINATE DAL KAPHA

- pigritia nell'agire nel cibarsi e nel parlare
- ritardo ad agire
- disordine
- movimenti stabili
- legamenti forti e ben attaccati
- poca fame, sete e sudorazione
- occhi, viso e aspetto chiari

FATTORI CHE AUMENTANO IL KAPHA

- cibi salati alcalini
- elementi nutritivi grassi, oleosi, e pesanti da digerire
- vita sedentaria
- giornate passate a fantasticare
- infanzia
- primavera
- mattina
- prima parte della notte

SEGNI DI KAPHA AGGRAVATO

- sonnolenza
- sonno eccessivo
- sapore dolce in bocca
- eccessiva salivazione
- pesantezza nel corpo
- sensazione di freddo
- nausea
- senso di pizzicore alla gola
- biancore dell'urina, degli occhi e delle feci
- deformazione degli organi del corpo
- logoramento
- stanchezza
- inerzia e depressione

TRATTAMENTO KAPHA AGGRAVATO

- misure amare astringenti, aspre, piccanti e agre
- calore umido
- vomito
- esercizio
- tenersi svegli
- alimentazione diminuentente il *kapha*.

FATTORI CHE DISTURBANO VPK

La cosa migliore sarebbe poter interpretare i *dosha* nel vostro corpo e vivere un'esistenza capace di mantenere il vostro equilibrio costituzionale. Se si verificano circostanze sia esterne sia interne che provocano uno squilibrio, vi consiglio di ristabilirete il più presto possibile l'equilibrio. Nella terza parte di questo libro troverete indicati i sistemi per calmare i *dosha*, basati sul principio che « gli opposti si riducono ».

In genere è l'eccesso di un particolare alimento, sostanza, attività o emozione a disturbare il *dosha*, avviando in tal modo il processo della malattia. L'eccesso varia a seconda dell'individuo, e per ogni individuo varia in momenti diversi della vita. Le capacità individuali di tolleranza in un dato momento sono legate alla costituzione, allo stato delle energie *dosha*, all'età e alla stagione.

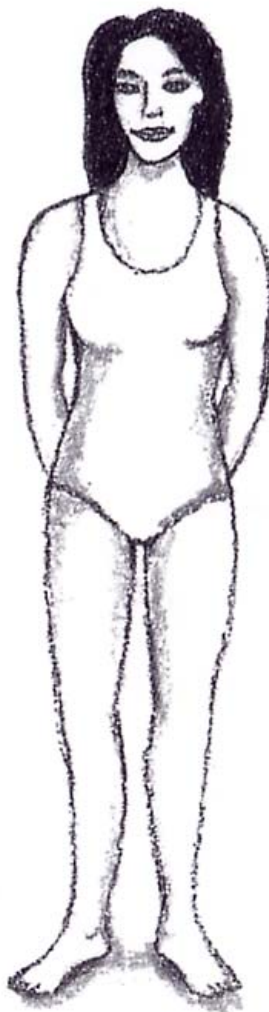
Crescita di VPK

La tabella (nella pagina accanto) elenca le cause frequenti di disturbo per ogni *dosha*. Sulla base del principio « ogni simile aumenta il suo simile » vedrete perché certi aspetti della vostra vita aumentano i vostri *dosha*. Ad aggravarli sono in genere gli eccessi abituali. Ma se uno dei vostri *dosha* è già aumentato, forse non tollerate nemmeno piccole quantità di qualcosa che possiede qualità simili a questo particolare *dosha*.

Alcuni fattori che influiscono sul benessere

Tutte le nostre esperienze e le circostanze possiedono qualità che possono essere messe in relazione alle qualità di vata, pitta e kapha. Chi ha qualità simili a un *dosha* lo aumenterà, chi le ha dissimili lo ridurrà.

Traumi di clima
e luogo



Età
Costituzione
Stagione



Repressione degli stimoli naturali
Stile di vita
Occupazione
Uso sbagliato della mente, azioni
e linguaggio inadatti
Regime alimentare
Digestione e metabolismo



Immunità
Uso sbagliato, esagerato
o scarso dei sensi
Mente ed emozioni



IL PROCESSO DELLA MALATTIA 65

FATTORI CHE ACCRESCONO VPK

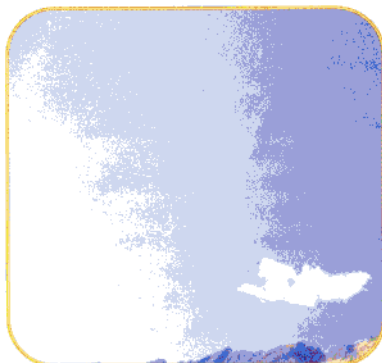
VATA	PITTA	KAPHA
Esposizione al freddo	Esposizione al caldo	Esposizione al freddo
Nessuna routine nella vita	Alimentazione con troppa carne rossa, cibi salati, speziati o aspri	Alimentazione con troppi dolci, carne, grassi, formaggi, latte, gelati, yogurt, cibi fritti
Alimentazione troppo secca, cibo congelato o avanzato, o cibi dal gusto amaro, pungente o astringente	Indigestione e pasti irregolari	Uso eccessivo di sale
Digiuno	Esercizio fisico a mezzogiorno	Eccessiva assunzione di acqua
Troppi viaggi	Medicine, specialmente antibiotici	Mangiare benché sazi
Esercizio fisico eccessivo o inadatto	Troppo lavoro intellettuale/pensare	Schiacciare sonnellini dopo i pasti
Uso sbagliato o esagerato dei sensi	Alcolici	Nessun esercizio fisico
Troppo sesso	Affaticamento	Scarso uso dei sensi
Alcolici	Rabbia, odio, paura dell'insuccesso e repressione delle suddette emozioni	Troppo sonno
Repressione degli stimoli naturali	Estate	Ozio
Interventi chirurgici addominali		Sedativi e tranquillanti
Stimolanti e altre medicine		Dubbi, avidità e possessività, mancanza di compassione e attaccamento a queste emozioni
Poco sonno, ore piccole, nottate di lavoro		Tardo inverno ed estate
Pelle non lubrificata		
Affezioni del colon frequenti/clisteri		
Preoccupazione, paura, ansia, sofferenza – repressione dei suddetti		
Autunno e inizio dell'inverno		

GAS INTESTINALI

I gas sono indice di cattiva digestione, e segnalano la formazione di ama (p. 77); impediscono il giusto assorbimento di acqua, minerali e di prana nel colon. Associati soprattutto a un eccesso di vata, possono derivare da una cattiva digestione dovuta all'alterazione di un dosha. Le cause sono soprattutto dietetiche, ma possono essere legate anche a problemi di sonno, nervosismo, choc, preoccupazione, stress o rabbia.

Consigli per prevenire ed eliminare i gas

- Seguire una dieta adatta ai bisogni dei vostri dosha e alle norme dell'alimentazione (vedi Capitolo Sei).
- Non mangiare cibi difficili da digerire o che causano la formazione di gas durante la digestione.
- Non mangiare tra un pasto e l'altro, evitare pasti troppo abbondanti e troppo tardi di sera.
- Lasciare trascorrere almeno tre ore tra un pasto e l'altro per la digestione.
- Evitare il gusto dolce e assumerne soltanto piccole quantità lontano dai pasti. I dolci alla fine di un pasto favoriscono la fermentazione e la formazione di gas.
- Usare erbe carminative (che favoriscono cioè l'espulsione dei gas) con moderazione (vedi pp. 158-9).
- Per eliminare i gas, eseguire esercizi del tipo ginocchia-al-petto (p. 127) e il massaggio addominale (p. 120)

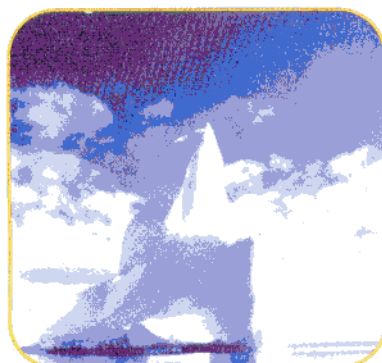


aria

è la gassosità, e possiede qualità aeree. È leggero, chiaro, asciutto e dispersivo.

etere

è così sottile che raramente ci capita di pensarci. Viene equiparata alle dimensioni o allo spazio.



acqua

è liquida, fresca e scorre verso il basso. Non possiede una forma propria.



fuoco

è il potere di cambiare e trasformare. Le sue qualità sono il calore, l'asciuttezza e il movimento ascendente.



terra

è solida. Le sue qualità sono la pesantezza, la durezza e un impercettibile movimento verso il basso.

I CINQUE TIPI DI VATA

TIPO	SEDE	FUNZIONI
● PRANA	SISTEMA NERVOSO CENTRALE	RESPIRAZIONE, CICLO VEGLIA SONNO
● UDANA	GOLA, TORACE	EMISSIONE VOCE, VOMITO
● SAMANA	STOMACO, DUODENO	ASSIMILAZIONE DEL CIBO, PERISTALSI
● APANA	COLON, VESCICA, UTERO	ELIMINAZIONE PRODOTTI DI SCARTO
● VYANA	SISTEMA NERVOSO PERIFERICO, CUORE	TATTO, MOVIMENTO, PRESSIONE ARTERIOSA

I CINQUE TIPI DI PITTA

TIPO

SEDE

FUNZIONI

● **PACHAKA**

STOMACO, PICCOLO INTESTINO

DIGESTIONE



● **RANIJAKA**

FEGATO, PANCREAS, RENI, SURRENI,

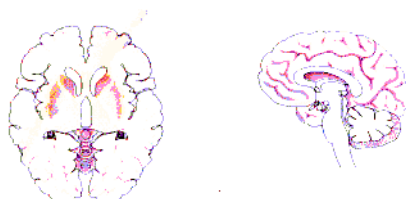
TRASFORMAZIONI METABOLICHE, INSULINA, CORTISOLO, ERI TROPOIETINA,



● **SADHAKA**

EMISFERI CEREBRALI, IPOTALAMO

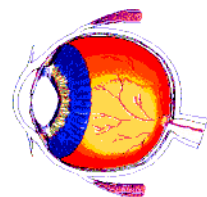
FUNZIONI MENTALI COMPLESSE, FATTORI DI RILASCIO IPOTALAMICI



● **ALOCHAKA**

RETINA, NERVO OTTICO, CORTECCIA VISIVA

PERCEZIONE VISIVA



● **BRANJAKA**

CUTE

PRODUZIONE DELLA MELANINA E SVARIATI FATTORI ORMONALI



I CINQUE TIPI DI KAPHA

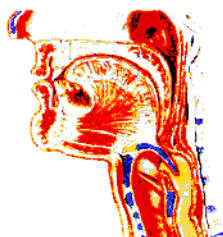
TIPO

SEDE

FUNZIONI

● **BODHAKA**

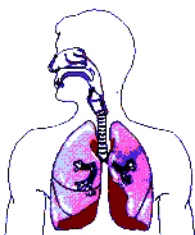
CAVO ORALE



SALIVAZIONE, FATTORI ENZIMATICI E IMMUNITARI IN ESSA CONTENUTI

● **AVALAMBAKA**

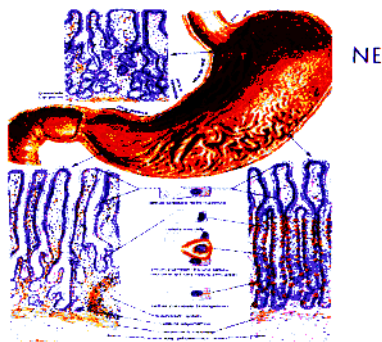
TORACE FLUIDO PLEURICO E PERICARDIACO.



CONTROLLA I PROCESSI DI MATURAZIONE LINFOCITARIA DEL TIMO

● **KLEDAKA**

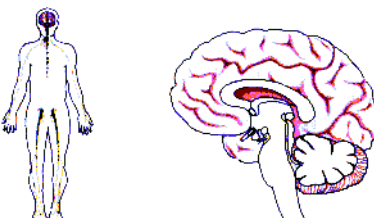
STOMACO



CONTROLLA LA PRODUZIONE DI MUCO GASTRICO E PROTEZIONE DELLA MUCOSA

● **TARPAKA**

SISTEMA NERVOSO CENTRALE



CONTROLLA LA PRODUZIONE DEL LIQUOR E FATTORI IMMUNITARI IN ESSO CONTENUTI

● **SHLESHAKA**

GIUNZIONI INTERCELLULARI

CONTROLLA LA PRODUZIONE DI FATTORI IMMUNITARI COME INTERFERONE E INTERLEUCINE

I DOSHA E LE LORO SEDI

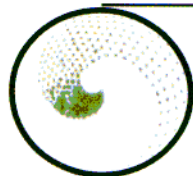
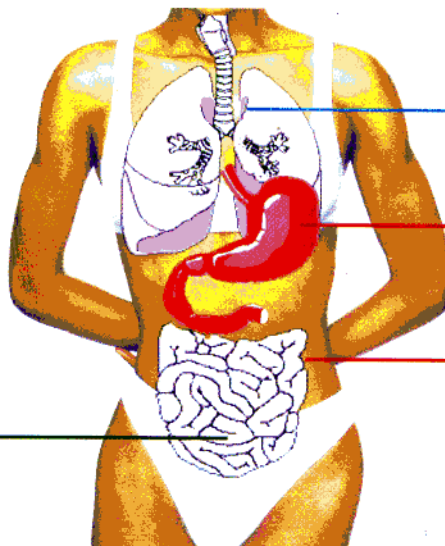


Ogni dosha è una combinazione di due elementi, uno dei quali predomina sull'altro. Spesso ci si riferisce ai tre dosha

Vata,

Pitta

Kapha (abbreviato in VPK) chiamandoli umori dell'aria, del fuoco e dell'acqua.



VATA PITTA KAPHA

è una combinazione degli elementi aria ed etere, con l'aria come elemento predominante
La sede di Vata è il Colon

è prima di tutto l'elemento fuoco, con acqua come elemento secondario.
La sede di Pitta è lo stomaco e l'intestino tenue

è una combinazione degli elementi acqua e terra, con acqua come elemento principale.
Le sedi di Kapha sono lo stomaco e i polmoni

Qualità di VPK

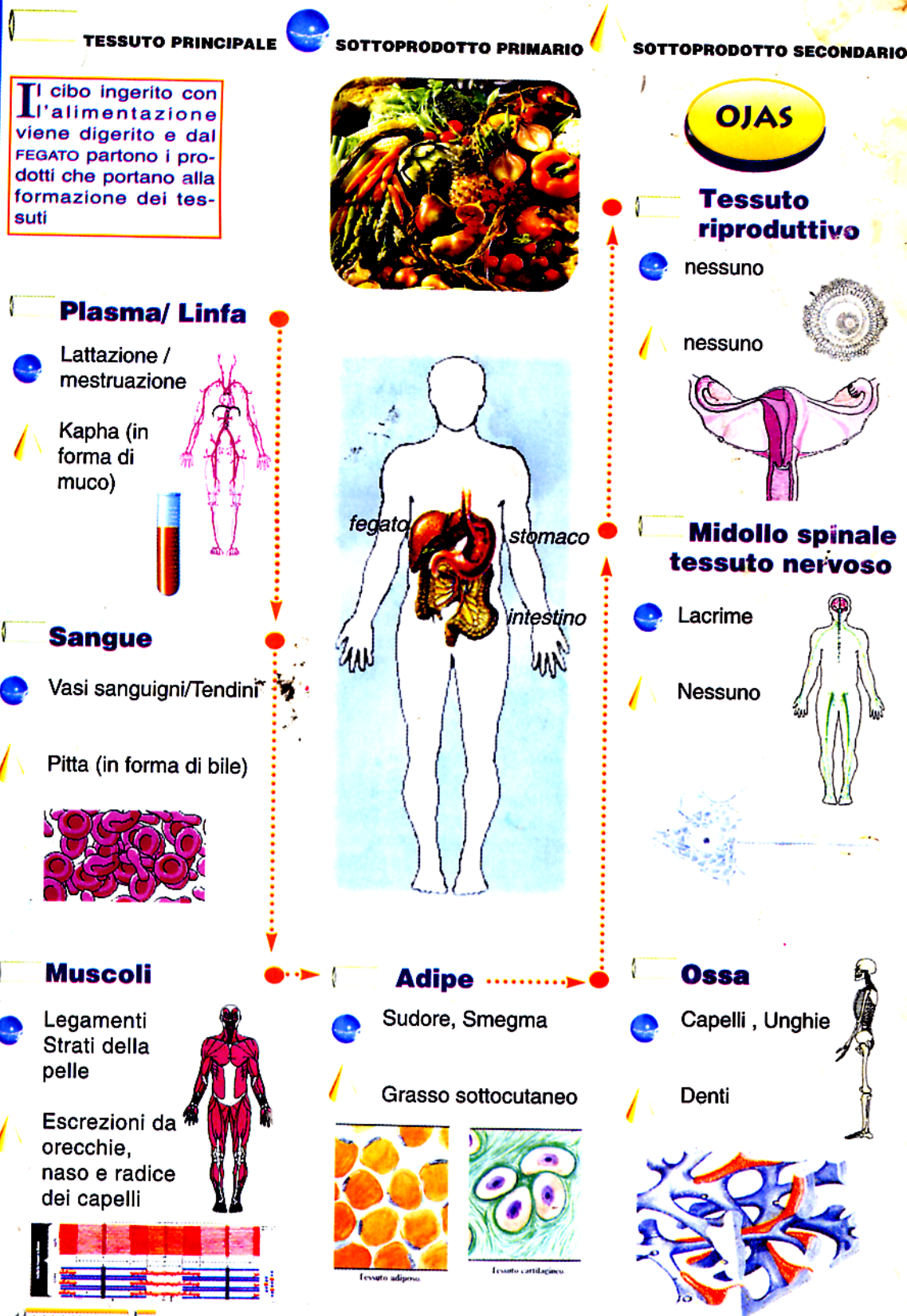
Le qualità sono la descrizione delle nostre esperienze del mondo esterno ma soprattutto del mondo interno. Per questo motivo descrivono molto bene le caratteristiche dei Dosha.

VATA
Leggero
Freddo
Secco
Ruvido
Sottile
Mobile
Chiaro
Dispersivo
Variabile
Astringente

PITTA
Leggero
Caldo
Oleoso
Acuto
Liquido
Aspro
Pungente

KAPHA
Pesante
Freddo
Oleoso
Lento
Viscoso
Denso
Morbido
Statico
Dolce

SEQUENZA DI FORMAZIONE DEI TESSUTI



AYURVEDICA Glossario

Dosha: imperfezione. Energia di base. Umori biologici. Costituenti corporei. Sono costituiti dai 5 elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra.

Tridosha: tre forze vitali primarie. Vata, Pitta e Kapha. Vengono considerati per determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti, metodi per mantenere la buona salute ecc...ecc.

Vata: costituito da etere e aria. Funzione principale è il movimento. Secco, leggero, ruvido, mobile, freddo, sottile e permanente. Aumenta in autunno, nella vecchiaia e dalle 14 alle 18 e dalle 02 alle 06. Parte bassa del corpo: vescica, colon, zona pelvica, coscia, gambe e ossa. Malattie: ottanta tipi (stitichezza, insonnia, ansia, depressione, paralisi ecc...)

Pitta: costituito da fuoco ed acqua. Funzione principale è il metabolismo. Caldo, acuto, liquido, odore sgradevole, untuoso, acido e piccante. Aumenta in autunno, durante la giovinezza e la maturità e dalle 10 alle 14 e dalle 22 alle 02. Parte mediana del corpo: fegato, duodeno, reni, linfa e sangue. Malattie: 40 tipi (Itterizia, eruzioni cutanee, infezioni vie urinarie, febbre, acidità ulcere gastriche e duodenali ecc...)

Kapha: costituito da terra e acqua. Funzione principale è creare la struttura corporea. Freddo, denso, lento, Stabile, viscoso, pesante, liscio, soffice e appiccicoso. Aumenta in primavera dalle 6 alle 10 e dalle 18 alle 22. Parte superiore del corpo: testa, naso, gola, torace, parte superiore dello stomaco, articolazioni e tessuto adiposo. Malattie: 20 tipi (nausea, anoressia, digestione, tosse, congestione del petto, difficoltà respiratorie, obesità ecc....)

Dhatu: tessuti. Il loro equilibrio con i mala è regolato dai dosha. I dhatu sono 7: **Rasa**, (chilo, linfa e plasma), **Rakta** (frazione emoglobinica del sangue), **Mamsa** (tessuto muscolare), **Meda** (tessuto adiposo) **Ashfi** (ossa e cartilagini), **Majja** (midollo osseo), **Sukra** (spermatozoi ed ovociti).

Mala: escreti. Il loro equilibrio con i dhatu è regolato dai dosha. Urina, feci, sudore, cerume, muco, saliva, peli, capelli, lacrime, unghie ecc...

Prakriti: significa "natura" o "forma originale" cioè tipo di costituzione della persona. I tipi sono 7: **Vata** (magrezza, velocità, mente instabile, maniere vivaci, persone imprevedibili, ansiose ed eccitate), **Pitta** (corporatura media, mente ordinata e precisa, maniere forti, persone passionali), **Kapha** (corporatura pesante, mente calma e stabile, maniere accondiscendenti, persone rilassate), **Vata-Pitta**, **Pitta-Kapha**, **Vata-Kapha** e **Sama-Prakriti** (cioè con tutti e tre i dosha).

L'atteggiamento nei confronti di se stessi e durante il trattamento

Chi pratica il massaggio ayurvedico deve cercare innanzi tutto di mantenere se stesso in buona salute.

Chi non è in buona salute non può pretendere di curare gli altri; questa saggia regola della tradizione orientale va tenuta sempre in considerazione. E' perciò importante seguire noi stessi una serie di pratiche di salute scegliendole in base alla nostra indole e carattere.

Fondamentali nella tradizione dell'ayurveda sono le pratiche fisiche, respiratorie e meditative dello yoga, come importante è una corretta alimentazione, base di ogni prevenzione, ed una giusta quantità di sonno (da 7 a 9 ore al giorno!). Inoltre chi pratica il massaggio dovrebbe a sua volta farsi massaggiare spesso, almeno una volta al mese ma anche una volta a settimana se gli è possibile. Comunque quando si ha qualche problema di salute o si è molto stanchi o preoccupati per qualcosa è meglio non operare.

Durante il trattamento l'operatore deve essere calmo e centrato, mantenendo una respirazione fluida e profonda nell'addome. **Tutta la sua attenzione deve rivolgersi al paziente, alle sue reazioni, alle sue condizioni psichiche e fisiche, all'ascolto.** Grazie a questa attitudine all'ascolto potremo sempre di più personalizzare il trattamento utilizzando le manualità più idonee; **il massaggio deve progressivamente trasformarsi da tecnica ad arte.**

Particolare attenzione va rivolta alla respirazione di colui che riceve il massaggio, ogni sua modificazione rivela un cambiamento di stato psichico ed emotivo. Rieducare la respirazione è spesso la migliore medicina.

La preparazione al massaggio

Chiunque si accinga a praticare trattamenti energetici di qualunque tipo deve preparare se stesso, a livello psichico e a livello fisico.

Vi sono una serie di tecniche per potenziare i vari elementi essenziali per praticare un buon massaggio.

Tecniche di potenziamento di mani e braccia.

Come tecniche di potenziamento delle braccia e delle mani si può utilizzare la sequenza del Wai Dan di Da Mo. E' una sequenza tipica del Chi Kung cinese ma si narra che sia stata insegnata ai monaci di Shaolin, monastero che divenne il centro delle arti marziali cinesi di origine buddista (Kung Fu), da un principe indiano, Sardili, giunto in Cina nel 526 d.c. per diffonderci il buddismo Mahayana.

E' utile iniziare con cicli quotidiani di tre ripetizioni per ciascun esercizio, incrementando progressivamente il numero di ripetizioni a cinque e poi a sette per mantenersi su quel livello. Solo per chi ha debolezza di braccia o forti tensioni alle spalle è utile andare oltre; evitate comunque di andare oltre le undici ripetizioni.

Tecniche di respirazione.

Alle tecniche per mani e braccia é necessario affiancare le tecniche di respirazione. Durante il massaggio una respirazione lenta e profonda è essenziale per mantenere la propria centratura e armonizzare il ritmo di lavoro. La cultura indiana ha nelle tecniche yoga di pranayama un sistema di educazione respiratoria sofisticatissimo, molte di queste possono essere tranquillamente usate. Vi proponiamo un gruppo di tecniche proposte da Joythimayananda, ma potete praticare qualunque altra tecnica che conosciate.

Nadi Sbudhi - calma la mente; si espira svuotando bene i polmoni poi si inspira dalla narice sinistra e si espira dalla destra, si inspira dalla destra e si espira dalla sinistra, è utile trattenere per qualche istante l'aria nei polmoni. Eseguire almeno dodici cicli completi tra un trattamento e l'altro E' analogo al Nadi Shodana Pranayama dello yoga.

Deerga Swasa - tonifica; si tratta di respirazioni complete che si eseguono riempiendo nell'ordine addome, torace e clavicole e svuotandoli in senso inverso. Da praticare al mattino per 5-10 minuti accompagnando la respirazione con movimenti delle braccia verso l'alto durante le inspirazioni e verso il basso quando si espira.

Swasa Suddhi - In piedi con ginocchia rilassate e mani intrecciate davanti alle pelvi, inspirando sollevare le braccia in avanti sino alle spalle, espirando rumorosamente (ujjai) portare i palmi verso la gola, girarli verso terra e scendere fino alle pelvi. Inspirando sollevare le braccia lateralmente con i palmi verso l'esterno fino a portarle sopra la testa, palmi verso il cielo, espirando sonoramente riportarle verso il basso fino alle pelvi per iniziare un nuovo ciclo, Eseguire dodici volte, l'espirazione scarica tensione e l'inspirazione ricarica di energia.

Brahma Suddhi - libera le tensioni. Inspirare profondamente dalle narici ed espirare dalla bocca velocemente e sonoramente. Inspirare profondamente ed espirare lentamente dal naso. Ripetere questo ciclo per dodici volte.

Tecniche di scarico e di ricarica.

Tra un trattamento e l'altro bisogna praticare le tecniche di scarico e di ricarica per potersi presentare alla persona successiva puliti e ricaricati.

Per prima cosa, appena terminato il trattamento e lasciando che la persona trattata si goda gli effetti del massaggio rimanendo per qualche minuto distesa sul lettino, **si vada al bagno e si faccia scorrere acqua fresca sui polsi e sulle mani unite a coppa per 30-1', quindi si beva almeno un bicchiere di acqua fresca e si svuoti la vescica, poi ci si lavi le mani con acqua fresca sgrullandole ripetutamente con vigore.** Si torni dalla persona, la si faccia alzare e rivestire; quando si è soli praticare alcuni profondi sospiri dalla bocca, le tecniche di respirazione di scarico e ricarica ed una breve concentrazione sul ritmo respiratorio visualizzando luce che entra e riempie il corpo, fumo grigio che esce portando fuori tossine. Quindi riattivare la circolazione nelle braccia con appositi esercizi e preparare la stanza per chi dovrà ricevere il trattamento successivo.

Le mani

Ci sono alcune pratiche per preparare le mani.

Con le mani si possono rappresentare simbolicamente i gesti di "Dare", "Ricevere", "Unione". Nel massaggio avviene l'unione, dando e ricevendo. Una persona riceve passivamente e l'altra dà attivamente. Ricevere è bello, dare è ancora più bello.

Congiungendo le mani come in preghiera si esprime l'Unione. Quando le mani sono aperte con i palmi verso terra si esprime il Dare. Aprendole con i palmi verso il cielo il Ricevere.



Dare

Per eseguire il gesto che simboleggia il Dare si parte dal gesto di Unione, si aprono le mani con i palmi in avanti, si portano le punte verso il basso, si uniscono i dorsi ruotandoli verso il corpo, si uniscono le mani di nuovo prima di terminare con i palmi aperti verso terra. Si porta tutta l'attenzione al gesto di Dare e si ripete alcune volte.

Ricevere

Partendo dal gesto di Unione, aprire le mani in avanti con i palmi verso il cielo, piegare i polsi e ruotarli all'interno verso il basso, unire i dorsi e portarli verso l'alto e terminare il movimento con i palmi aperti verso il cielo. Si porta tutta l'attenzione al concetto di Ricevere e si ripete alcune volte. Poi si compiono i movimenti di Dare e Ricevere alternativamente, concentrandosi sul significato di ogni gesto.



Energia cosmica

Chiudete gli occhi e portate l'attenzione sulle mani, comunicate con l'energia cosmica: lasciate uscire tutte le tensioni, sentite un calore dolce, percepite una buona energia, provate una bella sensazione.

Ora alzate lentamente e con consapevolezza le braccia con i palmi delle mani verso l'alto fino ad arrivare al livello delle spalle, fermatevi ed ascoltate: sentite che le dita comunicano con l'energia cosmica che penetra le vostre mani, le braccia e tutto il corpo, sentitevi pieni di energia e agganciatevi ad una nuova dimensione. Alle fine riabbassate lentamente le braccia, appoggiate le mani sulle ginocchia e meditate!

Ci sono pratiche di preparazione delle mani che producono energia fredda e energia calda.

Energia fredda

Per produrre energia fredda si devono scuotere le mani nello spazio.

Si sta seduti o in piedi con le braccia flesse in alto oltre l'altezza delle spalle, poi si comincia a scuotere le mani, che devono essere rilassate, prima lentamente poi sempre più velocemente, respirando con un certo ritmo senza mai interromperlo durante tutta la pratica. Quindi si riduce gradatamente la velocità dei movimenti fino ad appoggiare le mani sulle ginocchia nel gesto di Chin Mudra, meditando sulla buona energia che si percepisce.

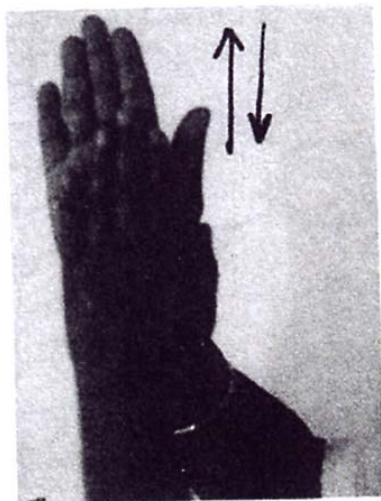
Questo aiuta a scaricare ed allontanare le tensioni dal proprio corpo e ad ottenere un buon rilassamento interiore. Inoltre la pratica continuativa di Asana, Pranayama e Dhyana arricchisce colui che fa il massaggio.



Energia calda

Si produce energia calda strofinando i palmi delle mani su e giù, oppure in senso circolare.

Stando seduti o in piedi, si uniscono le mani davanti al petto, poi si strofinano ritmicamente e abbastanza velocemente per un minuto circa, respirando liberamente ed "ascoltando" l'energia che è in esse. Ci si ferma congiungendo le mani nel gesto di Unione e si percepisce una buona energia. Questa tecnica aiuta ad essere consapevoli della propria energia e del proprio rilassamento, così da poterli trasmettere ad altri.



L'attrezzatura di supporto

L'ambiente e l'attrezzatura.

L'ambiente dove si praticano i trattamenti dovrà essere accogliente e caldo (22-25°), luminoso, ben areato ma senza correnti d'aria. L'attrezzatura necessaria è un lettino da massaggi o una pedana ampia se si preferisce lavorare a terra, un diffusore di aromi, un paio di coperte leggere per coprire la persona, lenzuolini di carta o lenzuola di cotone da mettere a terra o sul lettino per assorbire gli olii in eccesso e non sporcare.

Gli olii

Caratteristica essenziale del massaggio Abyanga è l'uso di olii. Questi servono per facilitare lo scivolamento delle mani sul corpo ma soprattutto per arricchire il trattamento grazie ai principi attivi in essi contenuti. Ogni olio ha caratteristiche specifiche che contribuiscono all'azione di riequilibrio operata dal massaggio.

In India si usano tradizionalmente olii di base spremuti a freddo (senape, sesamo, cocco) oppure gli olii ayurvedici da massaggio, prodotti attraverso lunghe lavorazioni e contenenti svariate sostanze medicali. Noi possiamo usare tranquillamente la stessa metodologia ed utilizzare olii di base spremuti a freddo facilmente reperibili, **eventualmente trattati cromoterapeuticamente o aromoterapeuticamente**. Le caratteristiche essenziali dei principali olii di base reperibili sul mercato sono le seguenti:

- **Oliva.** Molto riscaldante, disintossicante, cicatrizzante, disinfettante, antinfiammatorio, stimola i muscoli e le articolazioni. Usare sempre tagliato (girasole o vinacciolo).
- **Sesamo.** Antiossidante, terapeutico, riscalda ante, disintossicante, antireumatico, stimola la circolazione. E' l'olio terapeutico per eccellenza, polivalente, tagliare con olio di soia.
- **Mandorle dolci.** Ottimo per la pelle secca e il sistema nervoso, rinfrescante.
- **Girasole.** Ottimo olio da taglio, alleggerisce gli olii riscaldanti. **Nocciola,** Lievemente astringente. Ottimo per pelle atona, smagliature, cellulite; elasticizzante e levigante.

- **Arachide.** Riscaldante e disintossicante, Previene artrite e reumatismi.
- **Vinacciolo.** Leggero e astringente.
- **Soia.** Nutre la pelle, ottimo da taglio.
- **Germe di grano.** Rigenerante, ristrutturante, potenzia ghiandole endocrine e muscoli. Buono per i problemi di pelle. E' utile aggiungerne sempre un 10-20% negli altri olii.
- **Iperico.** Antidepressivo, rigenera i dischi vertebrali, antinfiammatorio, astringente, analgesico. Diluirlo al 10-30% nel sesamo o oliva.
- **Cocco.** Rinfrescante, ottimo per pelle e capelli.
- **Lino.** Rinfrescante, antisettico, ottimo per la pelle.

Vi sono comunque molti altri olii reperibili sul mercato, l'importante è trovarne di buona qualità e rigorosamente spremuti a freddo.

La preparazione cromoterapica dà agli olii una forte carica terapeutica. Si esegue mettendo l'olio in una bottiglia colorata ed esponendola al sole dal mattino alla sera per 41 giorni, il periodo migliore è tra maggio e luglio. I colori raccomandati sono: rosso o marrone, riscaldanti (sesamo, oliva), per i problemi infiammatori di tipo sia muscolare che articolare; blu, rinfrescante (mandorle dolci), si usa per i problemi del sistema nervoso sulla testa (blu chiaro) e su torace e dorso (blu scuro): verde, settico (cocco, lino), per le affezioni cutanee.

Di analoga efficacia ma più semplici da preparare sono gli *olii aromoterapici*, preparati aggiungendo olii essenziali a quelli di base.

In qualunque manuale di aromoterapia è possibile trovare suggerimenti utili. Le dosi per 100 ml di olio di base sono da 1 a 3 ml di olio essenziale. Più alta è la concentrazione di olio essenziale più fisici sono gli effetti.

Inizialmente è comunque meglio basarsi su pochi (una decina) di olii essenziali, miscelandone non più di due o tre insieme.

Consigliamo comunque di iniziare a lavorare con gli olii di base

La tecnica che suggeriamo come Olistic Naturcenter e quella di far "scegliere" gli oli essenziali al paziente secondo questa tecnica:

L'operatore deve avere almeno 20 oli essenziali (i principali) suddivisi secondo la loro funzione verso i dosha V P K , in caso di oli con proprietà simili si preferirà il meno costoso (la scelta degli oli e a discrezione dell'operatore) .

Prima che il paziente si spogli, si predisporranno tutti gli oli su di un piano o sul tavolo da massaggio, quindi si farà sedere il paziente su di una sedia o sul tavolo (deve essere rilassato e comodo) .

Diremo al nostro paziente “ Adesso ti farò sentire dei profumi di oli essenziali non devi pensare a nulla ma sentire la sensazione che ti comunica se non ti piace mi dirai solo NO e se invece ti piace SI

Il paziente deve avere gli occhi chiusi, una alla volta apriamo gli oli, Facciamo annusare brevemente a poca distanza dal naso l'olio che abbiamo aperto al nostro paziente e chiediamogli solo di esprimere con un SI o un NO se gli piace.

Faremo un primo “giro” con tutti gli oli a disposizione scartando i NO

Se alla fine del primo giro avrete sei o meno oli rimasti terminate la “procedura” guardate gli oli la mente “spirituale” del vostro paziente vi ha comunicato i suoi bisogni. (lo rilevate dal tipo di olio e dalle sue indicazioni)

Nel caso vi siano più oli ripetete la selezione **usando gli oli selezionati con il SI** non riutilizzate gli oli NO. **ATTENZIONE** fate una sosta tra il primo e secondo giro per “resettare” e dar modo alla persona di “dimenticare” gli odori.

Le ubatan.

Si tratta di preparazioni detergenti a base vegetale che completano il trattamento manuale pulendo la pelle dall'olio in eccesso, in India sono molte usate poiché i trattamenti sono praticati usando quantità notevoli di olio. Oltre a questo effetto hanno funzioni di pulizia profonda senza disidratare ed inoltre hanno caratteristiche antisettiche e antiparassitarie. Si possono acquistare da importatori ma anche produrle personalmente alcune molto semplici che possono essere usate per il massaggio.

Ecco alcune ricette proposte da Govindan:

- Ubatan per il massaggio del viso. 1) 50 gr. di lenticchie a bagno in 450 ml. di latte per una notte. Impastarle ed usarle per il viso. 2) Mescolare un cucchiaino di olio di mandorle e 5 ml, di latte di mucca. 3) 25 gr. di crema di latte con pasta di mandorle.

- Ubatan per il corpo. 50 gr. di farina di ceci con un cucchiaino di curcuma. Aggiungere 5 gr. di olio di senape (mostarda) per ottenere una pasta molto densa da diluire con acqua al momento dell'uso.

Seconda parte: le manualità

L'automassaggio

L'automassaggio andrebbe praticato tutti i giorni, al mattino prima degli esercizi di risveglio e alla sera prima di coricarsi e dopo aver effettuato gli esercizi di rilassamento. Si può utilizzare qualunque olio adatto alle nostre condizioni, senza eccedere nelle quantità. La durata é di circa 15 minuti.

Si inizia dal piede sinistro e da seduti. Oliare, spremere e ruotare le dita, premere pompando tra le dita, spremere la pianta, stirare l'area della colonna (arco plantare interno) verso l'alluce, premere gli spazi tra i metatarsi sul dorso, sfiorare malleoli e caviglia.

Passare al polpaccio sinistro. Oliare, sfiorare dal basso all'alto (b/a), rotazioni su ginocchio, pompaggi su ginocchio e popliteo, rotazioni lati ginocchio, rotazione lato esterno polpaccio, rotazione su malleoli, strizzamenti ad anello dall'alto, movimento a fontana, vibrazione polpaccio, sfioramento a/b.

Passare a coscia sinistra. Oliare, sfioramenti b/a, strizzamenti ad anello b/a, percussione a taglio su coscia anteriore, percussioni a coppa su coscia posteriore, scuotimento.

Eeguire la sequenza su piede e gamba destra.

Passare a mano e braccio sinistro. Oliare, sfiorare b/a, anelli b/a, pressioni pompando su palmo, stiramento e strizzamento dita, pressioni sui nove punti della mano, pressione su punti di polso e braccio, trazione delle dita a pettine.

Ripetere per mano e braccio destro, Sdraiarsi con le gambe flesse per lavorare sull'addome. Oliare, percorso colon, olio nell'ombelico scuotendo con medio e eseguendo le spirali in senso orario, sfioramento sottocostale e su creste iliache.

Oliare torace, percorso costole, aprire sterno e petto, sfiorare pettorali verso braccio (uomo), raccogliere seni verso l'alto e l'interno (donna), strizzare trapezi e collo a mano piena.

Oliare viso (olio rinfrescante). Sfiore dal centro verso l'alto o l'esterno su mascella, mento, guance, zigomi, orbite, occhi, fronte.

Girarsi proni. Oliare glutei e lombi e strofinare, oliare scapole e strofinare, oliare reni e strofinare.

Eeguire movimenti tipo shampoo e cerchietti su testa, Al mattino anche percussioni con polpastrelli e mano a conca.

Il massaggio caldo di base

Il massaggio caldo é la tecnica piú usata tra quelle che vi proponiamo. Le sue caratteristiche generali sono di agire sulla circolazione venosa, aiutando il ritorno del sangue al cuore e la disintossicazione, agisce sul sistema nervoso. Si utilizzano olii intiepiditi ed ha caratteristiche essenzialmente anti-Vata (stress, ansia, problemi psicosomatici), **ma utilizzando manualità adatte** può essere modulato per agire anche su Pitta e Kapha.

Si inizia con il paziente supino e coperto poggiando la mano sull'addome per ascoltare il respiro ed entrare in contatto e poisciogliendo le gambe afferrandole alla caviglia e scuotendole con una leggera trazione, quindi si inizia dal piede sinistro. Oliare, aprire il piede, strizzare e ruotare le dita, strizzare tra le dita, premere su cuscinetti e su tutta la pianta, strofinare su lati interno ed esterno, premere sul dorso tra i metatarsi, sfregare collo del piede e malleoli, sfregare ai lati del tendine d'Achille, chiudere sfiorando dolcemente verso le dita.

Sollevarlo il ginocchio poggiando il piede sul lettino. Oliare, sfioramento anteriore (tibia) verso l'alto con ritorno all'interno, sfioramento posteriore (polpaccio) verso l'alto con ritorno all'esterno, rotazioni sul ginocchio, pompaggio sulle due fossette del ginocchio e sul cavo popliteo, sfregamento sui lati del ginocchio in corrispondenza dei muscoli della coscia, rotazioni su tre punti del polpaccio, sfioramento tendine d'Achille e malleoli, strizzamenti ad anello, sfioramenti a fontana, percussioni leggere con polpastrelli, sfioramento a/b di chiusura.

Oliare coscia sinistra. Movimenti a fontana anteriori e posteriori, strizzamenti ad anello, vibrazione coscia, sfioramento a/b di chiusura.

Distendere la gamba. Lavoro su ginocchio nelle due direzioni (trasversale e longitudinale), frizioni alternate verso l'alto, percussioni a taglio, percussioni a coppa, sfioramento di chiusura a/b.

Ripetere su gamba destra.

Passare a braccio sinistro. Oliare, aprire mano, premere palmo e dorso, tirare ruotare e spremere le dita, muovere il polso, presa della mano e pressioni sfiorate su palmo, pressioni a pompaggio sui nove punti allungando le dita, pressioni a pompaggio sugli otto punti del polso, sull'avambraccio, sull'incavo e ai lati del gomito, sul braccio e sull'ascella, strizzamenti ad anello a/b, sfioramenti a spirale, stiramento delle dita a pettine, sfioramento di chiusura a/b.

Ripetere su braccio destro.

Per operare sull'addome sollevare le due ginocchia con i piedi poggiati sul lettino al fine di allentare le tensioni muscolari. Oliare e sfiorare in senso orario, olio nell'ombelico con vibrazioni e spirale, percorso del colon, impastare il tenue, movimento a onda, movimento a cerchio, percorso sottocostale e percorso sulle creste iliache, vibrazione palmare, sfioramento di chiusura.

Passare al torace. Oliare, percorso infracostale da schiena, apertura sterno e clavicole, lavoro su ascelle con movimento "a goccia", **sfioramento pettorali verso spalle (uomo), raccolta seni (donna), spirale verso capezzolo e stimolazione, apertura sterno e clavicole (dall'alto), mani su petto e ascolto del respiro.**

Passare a spalle e collo. Scuotimento leggero spalle, pressioni e sfioramenti sui trapezi, sfioramento collo, allungamenti delicati del collo.

Passare al viso. Sfiurare verso l'alto, sfioramento anteriore collo, sfioramento sottomento, ruotare guance con palmo, seguire mascella fino a orecchie con indice e pollice, sfioramento contorni bocca (sopra e sotto), sfioramento da lati naso a orecchie passando sugli zigomi, sfioramento fronte, pompaggi mento (2 punti), base naso e lati naso, rotazioni e pompaggi orbite, sfioramenti palpebre, pompaggi e rotazioni ai lati degli occhi, davanti e sotto le orecchie, massaggio orecchie, palming.

Far girare il paziente prono. Trazionare e scuotere gamba sinistra, oliare e sfiorare verso l'alto fino al gluteo, afferrare piede e piegare ginocchio, percuotere e strizzare pianta, flettere dita, ruotare su calcagno, ruotare caviglia, anelli verso il ginocchio, rotazioni ginocchio, flessione con tallone verso gluteo.

Distendere gamba. Sfiuramento sul percorso dello sciatico, pressioni a pompaggio su tredici punti tornando verso la caviglia, frizioni alternate, percussioni a taglio e a coppa, sfioramento di chiusura a/b.

Ripetere su gamba destra.

Passare ai glutei. Oliare frizionare ed impastare verso il centro, pizzicare, percuotere a taglio e a coppa, spremere verso il centro, sfioramento di chiusura.

Passare alla schiena. Oliare sfiorando la colonna verso l'alto e tornando dai lati, sfioramento con pressione ai lati della colonna da cocige a 7a cervicale con ritorno dall'esterno, rotazioni su vertebre da cocige a 7a cervicale con ritorno ruotato, scorrimento a mano piatta da cocige a cervicali con ritorno a clessidra, pressioni e rotazioni sui Chakra (solo primi 5).

Oliare e sfiorare parte alta dei glutei, movimenti da esterno verso il centro, poi ruotare, strizzare, impastare, percuotere a pugno, pizzicare e sfiorare per chiusura.

Sfiurare e aprire lombi. Sfiurare e aprire dorso.

Sfiurare e impastare trapezi.

Sfiurare lati colonna con ritorno da esterno. Ripiegare braccio sinistro dietro e lavorare su scapola. Poi eseguire sul braccio destro.

Passare a collo e spalle. Oliare, sfiorare, impastare trapezi con rotazioni pollici verso colonna, movimenti circolari su collo verso l'alto da lati colonna a esterno.

Allungamento colonna con movimento a pugno, allungamento schiena con avambracci anche in diagonale, scollamento verso l'alto da lati colonna a esterno, percussioni a taglio e a coppa, vibrazioni palmari su colonna con scorrimento, vibrazioni dita su tutta schiena, sfioramento di chiusura,

Passare alla testa. Strofinare su Chakra (3 punti), movimenti a shampoo con palmi e con dita, percussioni a taglio leggere, cerchietti da fronte a collo, cerchietti da occipite a fronte, pressioni e rotazioni su Chakra, sventolare, avvolgere cranio con mani senza toccare e ascoltare. Dondolii di rilassamento con mani su dorso e sacro.

Il massaggio freddo

Il massaggio freddo é particolarmente indicato per obesità e ipertensione, ma é ottimo per tutti.

(Per i problemi di pelle andrebbe, secondo la tradizione, fatto utilizzando l'urina del paziente che si dovrà lavare almeno un'ora dopo aver terminato il massaggio.)

Servono un secchio d'acqua fredda, anche con ghiaccio dentro, e due asciugamani medi. Un asciugamano viene avvolto attorno alla mano e all'avambraccio e serve per bagnare e strofinare, l'altro per asciugare. Si immerge mano e avambraccio avvolte dall'asciugamano nell'acqua, si strizza e si passa sulla parte da massaggiare dall'alto verso il basso. Quindi si asciuga sempre con movimenti dall'alto verso il basso e si conclude con le stesse manualità del massaggio caldo ma in modo più leggero e rapido.

La sequenza é la seguente: schiena e collo, glutei, gambe posteriori, torace e addome, braccia e ascelle, gambe anteriori e dorso del piede, viso e testa, pianta dei piedi.

Le manualità del massaggio: quadro riassuntivo

Le manualità fondamentali del massaggio ayurvedico sono sostanzialmente quelle classiche del massaggio.

Lo sfioramento è rilassante. Tale movimento apre e chiude sempre il massaggio sulla parte. Consiste nello sfiorare con movimenti leggeri seguendo il senso del flusso circolatorio verso l'alto o verso il basso, oppure in senso rotatorio. Quindi poca pressione e molta spinta. La sua funzione essenziale è di creare un contatto piacevole, saggiare le reazioni del paziente e attivare la zona di contatto.

Un tipo particolare di sfioramento è l'accarezzamento che è molto leggero e lento, tale tecnica si usa soprattutto per lavorare sul sistema nervoso ed è più tipica delle scuole tibetane. Singolare tecnica di accarezzamento è la ventilazione che si esegue per rinfrescare la testa ma può essere usata per tutto il corpo.

Lo sfregamento è simile al precedente ma differisce per la maggior pressione. La sua azione è orientata alla stimolazione della circolazione venosa e linfatica, ma è utile anche per ridurre morbidezza e lucidità alla pelle.

La percussione è stimolante. Favorisce la vasodilatazione, aumenta la reattività muscolare e nervosa. Si pratica in diverse varianti. In ordine crescente di intensità sono: quella a conca (di piatto sui muscoli o di caduta sulla schiena), quella a taglio (con le dita è più leggera e si esegue sul dorso e sul costato, ulnare è più pesante e si esegue sulle zone muscolari, con le dita e le due mani unite simile al primo ma più intenso) e

Altre tecniche di percussione sono quella del pestello, che si esegue unendo le punte delle dita e si usa ai lati della colonna o su punti muscolari precisi e quella a pugno usando il bordo ulnare, utilizzata sui lati della colonna, su sacro e glutei e sui trapezi.

Variante della percussione è il picchiettamento movimento più delicato eseguito con i polpastrelli e le mani morbide sui muscoli doloranti o sulla colonna per il sistema nervoso. Altre varianti sono la percussione a V eseguita sui lati della colonna dorsale per fluidificare il muco o per trattare il sistema nervoso e quella a forchetta, che si usa sulla colonna per stimolare i nervi rachidei.

L'impastamento è fortemente stimolante. Si esegue in diversi modi: afferrando e stringendo il muscolo a mano piena lungo l'asse longitudinale con un movimento alternato per i grandi muscoli delle gambe, dei glutei e sui trapezi, con le dita per i muscoli delle braccia, del collo e della colonna. Quello superficiale agisce come stimolante di muscoli e vasi, elasticizzando i tessuti e stimolando la vasodilatazione; quello profondo è anch'esso stimolante e agisce come scollamento dei tessuti muscolari e scheletrici.

Il pizzicamento é una variante piú delicata che si esegue sul viso o su altri muscoli piccoli e sulle articolazioni, oppure per la cellulite su glutei e cosce.

La frizione è sedativa se superficiale e stimolante se profonda. Si esegue con un andamento rotatorio principalmente sugli arti muovendo le mani in direzione opposta. Tipica é quella sulla testa eseguita sia a mano piena che con i polpastrelli. Riattiva il riassorbimento venoso e' linfatico, rimuove essudati, aderenze fibrosiche e noduli muscolari.

Una variante che si usa sulla schiena é lo strofinamento eseguito longitudinalmente o trasversalmente muovendo le mani in senso alternato per riscaldare e stimolare.

La pressione è sedativa. Si esegue sia a mano piena, sui grandi muscoli, premendo sulla verticale e ruotando dolcemente in senso orario, sia con il pollice ruotando nel senso desiderato, orario per calmare e antiorario per stimolare.

(* nell' Ayurveda il senso orario rappresenta il movimento dell' Universo e armonizza con esso riducendo le tensioni).

La vibrazione stimola in profondità. E' la tecnica piú difficile, si esegue a mano piena o con le dita premendo piú o meno in profondità e facendo vibrare attraverso una tensione dell'avambraccio o di tutto il braccio. Una variante é l'agitamento che si esegue sulle cosce durante il massaggio di base o con le dita sull'addome.

Parte terza: il riequilibrio dei dosha

I tre dosha dell'Ayurveda

L'analisi della costituzione individuale secondo la medicina ayurvedica é basata sui Dosha, I Dosha (Vata, Pitta, Kapha) sono il risultato della combinazione dei cinque Mahabhuta o protoelementi (Etere, Aria, Fuoco, Acqua, Terra) che compongono ogni cosa esistente in natura. A seconda dei testi Vata risulta da Etere+Aria, Pitta da Fuoco o Fuoco+Acqua o Fuoco+Terra, Kapha da Acqua+Terra; noi preferiamo semplificare attribuendo l'energia Vento a Vata, quella Fuoco (Sole) a Pitta e quella Acqua (Luna) a Kapha. In natura non esiste nulla di vivente che non sia composto dai Tridosha in varie combinazioni.

La cellula, elemento di base della vita, possiede la capacità di muoversi (Vata), metabolizzare (Pitta) e accumulare (Kapha), ogni essere vivente ha queste tre proprietà anche se in misura diversa. Quindi, in estrema sintesi, Vata rappresenta il movimento, Pitta la trasformazione, Kapha la crescita.

Loro caratteristiche elementari sono che Vata é distruttivo è l'energia della mente, Pitta é equilibratore, Kapha é predisposto all'accrescimento, é l'energia del corpo che costruisce sé stesso.

Al livello che ci interessa in questo corso ci limiteremo ad osservare la costituzione di base della persona (vedi test allegato) ed a considerare che normalmente i suoi disturbi sono collegati al dosha prevalente; questo elemento ci può consentire comunque di orientare il massaggio verso le manualità più adatte anche senza approfondire la diagnosi energetica e limitandoci ad un uso più sintomatologico degli olii.

Andiamo ora a vedere più dettagliatamente le caratteristiche generali dei tre dosha:

Vata-L'energia Vento.

L'immagine del vento è analogica, Vata si riferisce ad ogni elemento propulsivo interno al corpo e al movimento. La sua sede principale é l'intestino e in particolare la parte iniziale dell'intestino crasso dove avviene l'essiccamento del materiale di scarto, funzione

questa simile a quella che il vento provoca in natura.

Vata é secco, leggero, freddo ed è capace di movimento. Una tipologia Vata ha come caratteristiche generali una struttura snella e magra, estremità fredde, pelle

secca in inverno, mente attiva e irrequieta, tendenza al movimento disordinato e a stipsi e meteorismo, apprendimento rapido, immaginazione, carattere ansioso, umorale ed emotivo, adattabilità, soffre il freddo, preferisce cibi caldi e quiete per mangiare. I sapori che preferisce sono dolce, acido e salato.

La qualità chiave dello squilibrio e "instabilità" (eccesso di movimento) per cui una tipologia Vata ha bisogno di un massaggio che dia direzione e stabilità in cui sia utilizzato un olio dolce, riscaldante e caldo (es.olio di sesamo tagliato con 1/3 di olio di germe di grano).

Pitta. L'energia Fuoco.

Rappresenta la funzione di trasformazione (metabolizzazione). La sua sede principale è nella zona tra stomaco e intestino tenue. L'immagine analogica è quella del fuoco che trasforma gli elementi, nello specifico del corpo umano è il fuoco digestivo.

E' caldo, ardente, umido e fetido. Un tipo Pitta presenta caratteristiche quali struttura media ma elastica, determinazione, perfezionismo, tendenza all'ipercriticità anche verso se stesso, precisione e ordine, irritabilità, preferisce i cibi freddi e poco speziati ed i gusti dolce, amaro, astringente.

Qualità chiave dello squilibrio è "irritabilità". Il tipo Pitta va perciò calmato con un massaggio molto leggero usando un olio a temperatura ambiente con caratteristiche rinfrescanti (es. 1/3 di sesamo, 1/3 di girasole, 1/3 di ghee).

Kapha. L'energia Acqua:

Rappresenta la conservazione. Accresce i depositi cellulari, collega cellule tessuti ed organi. E' responsabile della crescita del corpo. Conserva la forza e l'immunità del corpo e dei tessuti dal logorio causato dal movimento di Vata e dal calore di Pitta. Riproduzione, felicità e mantenimento della conoscenza dipendono da Kapha. E' mite, fresco, pesante, colloso e viscido. Il tipo Kapha appare di struttura grossa, lento e rilassato nel fare le cose, facile a ingrassare, lento di digestione, di apprendimento lento ma indelebile, soffre il freddo umido. Preferisce i gusti astringente, piccante e amaro e i cibi riscaldanti e speziati. La qualità chiave è "apatia". Il massaggio del tipo Kapha richiede perciò dinamismo e l'uso di poco olio a temperatura ambiente con caratteristiche riscaldanti (es. sesamo e oliva al 50%).

Il massaggio di riequilibrio dei dosha sue manualità specifiche

Il massaggio può essere modulato attraverso le manualità, la pressione e il ritmo per adattarlo alle caratteristiche del dosha da riequilibrare.

Massaggio anti-Vata.

La pressione è più intensa verso l'alto e più leggera verso il basso, il ritmo medio-veloce, la direzione dei movimenti su tronco e spalle è verso le estremità. Privilegiare il sistema nervoso (colonna, viso e le articolazioni). Enfatizzare tutte le tecniche riscaldanti, la manualità chiave è la frizione. L'atteggiamento mentale per interpretare il massaggio è "dare stabilità".

Massaggio anti-Pitta.

La pressione è leggera, il ritmo medio, la direzione dei movimenti verso le estremità. Privilegiare il viso e la testa. Enfatizzare le tecniche rinfrescanti e calmanti, le manualità chiave sono lo sfioramento e lo sfregamento leggero. L'atteggiamento mentale per interpretare il massaggio è "calmare".

Massaggio anti-Kapha.

La pressione è forte, il ritmo veloce, la direzione dei movimenti verso il centro. Privilegiare i piedi e le mani. Enfatizzare le tecniche dinamiche, tonificanti e riscaldanti; la manualità chiave è la frizione. L'atteggiamento mentale per interpretare il massaggio è "smuovere".

Nel riequilibrio di dosha bisogna tenere ben presente che normalmente non vi è un solo dosha sbilanciato ma vi un dosha "dominate" che è fuori equilibrio e per questo causa un aggravamento anche di un secondo e a volte tutti e tre i dosha sono "alterati".

Nel trattamento si deve individuare NON LA "PATOLOGIA EVIDENTE" ma andare a trattare il dosha che sta causando il disequilibrio.

<< se per ipotesi Vata fosse "bloccato" in difetto o in eccesso potremmo avere un evidente alterazione di Kapha come una delle conseguenze (per esempio una persona con peso eccessivo, sonnolenza, lentezza etc. Quindi non dovremmo usare un massaggio anti-kapha ma calmare e riequilibrare il vata per prima cosa e poi "smuovere" kapha, lo possiamo fare utilizzando gli oli base e gli oli per aromoterapia, utilizzando manualità Vata e oli per kapha >>

Il lavoro sui Chakra

Il termine chakra significa "ruota" o "cerchio", il loro significato è stato spesso travisato. Nella cultura indiana, ed in particolare nello yoga tantrico al cui interno sono nati, sono centri psichici ed appartengono al corpo "sottile" o immateriale; quindi **su di essi non si può agire fisicamente**. Eppure nel massaggio ayurvedico vengono nominati sia per agirvi sulla colonna che attraverso il piede.

Il significato che assumono i punti chakra nel massaggio ayurvedico è perciò molto più fisico di quanto possa apparire in un primo momento.

Punti chakra della colonna e della testa. I punti contemplati sono otto.

Il primo (Muladara) è collocato sulla punta del cocige, appena sopra l'ano, ma può essere trattato anche sul punto di passaggio tra sacro e cocige;

il secondo (Svadistana) è tra le vertebre L5 e SI;

il terzo (Manipura) è tra le vertebre P12 e Li;

il quarto (Anahat) è tra le vertebre O7 e O6;

il quinto (Vishuddi) è tra le vertebre C7 e D1;

il sesto (Ajnia) è sull'osso nucale in corrispondenza di C1;

il settimo (Bindu) è posto dove si trova il vortice dei capelli;

l'ottavo (Shasrara) si trova sul punto più alto del cranio, otto dita sopra le sopraciglia.

L'azione sui primi cinque punti chakra viene inserita durante la sequenza di lavoro sulla schiena, partendo dal basso. Sui tre punti della testa si opera all'inizio del lavoro su questa zona.

La tecnica operativa di base per trattare questi punti è di premere e ruotare in senso orario con il pollice e di terminare staccando di colpo dopo una breve pressione più intensa.

L'azione sui punti della schiena è utile per agire in profondità sugli organi che sono innervati dalle terminazioni rachidee corrispondenti.

(completare)

Punti chakra sul piede. Il lavoro sul piede ha caratteristiche diverse, infatti il piede rappresenta il rapporto con le energie della Natura. Attraverso il piede si può agire in profondità sugli aspetti psichici della persona riguardanti il rapporto con gli aspetti concreti

della vita, la sua capacità di vivere in maniera armonica le esperienze reali e concrete relative alla sua esistenza.

Riguardo ai punti e alla sequenza consultate la scheda allegata. La tecnica è quella di ruotare con il pollice in senso orario recitando il mantra corrispondente al

chakra su cui stiamo lavorando. La pressione è abbastanza leggera. La sequenza a spirale è rivolta alla riarmonizzazione energetica.

Tenendo conto che ad ogni blocco fisico corrisponde un blocco psichico questo lavoro può anche essere limitato al solo punto che ci interessa, lavorandovi al termine della sequenza di massaggio

Raccomandazioni finali

Concludiamo con alcune raccomandazioni sull'atteggiamento deontologico di colui che pratica il massaggio ayurvedico.

In primo luogo bisogna ricordarsi che non siamo medici e non dobbiamo fare diagnosi di alcun genere. Anche la diagnostica ayurvedica è al di là delle nostre capacità e richiede uno studio specifico molto accurato e lungo. L'unico elemento di questo tipo cui possiamo in qualche modo avvicinarci è una semplice lettura generica dello squilibrio energetico della persona evidenziato dalla tipologia costituzionale, dai suoi disturbi più evidenti e dai suoi blocchi psico-fisici. Questo può essere utile per variare il tipo di trattamento manuale adattandolo alle esigenze, ma non ha alcuna valenza diagnostica.

In secondo luogo dobbiamo avere piena consapevolezza della forza di un trattamento manuale di tipo ayurvedico. **Esso agisce non solo sul piano fisico ma anche su quello psichico ed emotivo, il che può portare a volte ad una sorta di dipendenza nei confronti del terapeuta il quale può acquistare "potere" nei confronti della persona.** Questa situazione va affrontata comunque con grande serenità, soprattutto lavorando per responsabilizzare la persona rispetto alla propria salute e la propria vita ed evitando ogni forma di coinvolgimento emotivo da parte nostra. Può essere necessario in questo senso non prolungare oltre un certo limite il numero dei trattamenti, eventualmente riprendendoli dopo un certo tempo. In sostanza è giusto creare un rapporto di fiducia ma non andando troppo oltre nel coinvolgimento.

In terzo luogo non bisogna mai essere certi del risultato, questo può dipendere da molteplici fattori non prevedibili, Sicuramente i benefici vi saranno ma la loro effettiva portata non può essere valutata a priori. L'importante è impostare con grande tranquillità il trattamento cercando di valutare tutti gli elementi che ci si presentano, osservando tutte le reazioni e comportandosi di conseguenza. **Quindi non promettiamo nulla e cerchiamo di fare molta esperienza.**

Ultimo fattore da considerare è che il massaggio ayurvedico non è statico. Non troveremo due persone che lo praticano allo stesso modo, ciascuno lo adatterà alla propria esperienza e alle proprie attitudini. Gli

stessi antichi sistematizzatori dell'Ayurveda, Charaka e Sushruta, ritenevano che ogni tecnica valida alla conservazione della salute fisica e psichica potesse essere integrata nell'approccio ayurvedico, perciò non dobbiamo avere paura di "contaminare" il massaggio ayurvedico con altre tecniche a noi note o che impareremo in seguito. Attraverso questa tecnica di base potremo costruire nel tempo e grazie all'esperienza la nostra metodica personale di trattamento. Dobbiamo nel contempo sapere che non vi è fine all'apprendimento del massaggio ayurvedico, esso contiene tutte le possibilità per agire attraverso la pelle e il contatto al fine di aiutare a ristabilire l'equilibrio, si tratta solo di dedicarsi con amore.

Attenzione non contaminare non significa stravolgere, cambiare, modificare ma integrare. Le manualità non sono state concepite "per caso" ma hanno tutte una funzione. Inserire al loro interno delle varianti che le potenzino o che siano più adatte alla persona che stiamo trattando e etico.

Ricordare sempre la prima regola di ogni terapeuta

NON NUOCERE

E' utile avere testi di ayurveda per espandere ed approfondire la conoscenza, per avere un consiglio su come orientarsi passate al centro / scuola

Le tecniche per trattamenti specifici

Abbiamo già chiarito come l'Abyanga sia essenzialmente un trattamento manuale energetico di riequilibrio preventivo. La sua azione è diretta in maniera particolare al momento in cui lo squilibrio energetico si esprime ancora soprattutto sul piano psico-somatico (stress, ansia, disturbi neurovegetativi e funzionali). Tale massaggio è perciò tipicamente anti-Vata. Tuttavia la sua ricchezza è tale da consentire anche un'azione "specialistica" per determinati tipi di disturbi. È possibile cioè adattare la sua azione alle specifiche esigenze individuali, sia attraverso l'enfaticizzazione di alcune manualità sia attraverso l'uso degli olii.

Perfezionando le nostre conoscenze nell'ambito dell'Ayurveda potremo usare gli olii medicati ayurvedici di tipo Vata, Pitta e Kapha per riequilibrare i vari dosha, o Tridosha per il mantenimento. Tali olii sono acquistabili in Italia da diversi importatori o produttori.

Olii adatti all'azione riequilibratrice specificamente adatti all'azione sui dosha sono realizzabili anche attraverso l'aromaterapia. Di questo parleremo più oltre, ora soffermiamoci sulle modalità di azione delle diverse manualità.

Manualità per il sistema nervoso

Per lavorare in maniera più marcata sul sistema nervoso è necessario privilegiare la schiena (la colonna in particolare) e il viso. Inoltre un'attenzione particolare va data anche ai piedi, dove risiedono punti riflessi importanti legati al sistema nervoso (cervello, plesso solare, nervo vago, plessi nervosi). Sulla colonna è utile agire con più enfasi sulla zona sacrale e sulla zona cervicale, sul viso usare le tecniche di azione "leggera" in aggiunta a quelle di base.

Per allentare le tensioni emotive molto importante è il lavoro su diaframma, plesso solare e addome. Se la priorità di azione è relativa alle tensioni emotive risulta più opportuno iniziare il trattamento dalla parte posteriore del corpo, per poter poi agire sull'addome in condizioni di circolazione energetica già attivata. Ricordate comunque che per agire sul piano emotivo bisogna avere una grossa esperienza e grandi capacità di gestire l'azione di sostegno psicologico.

Ogni volta che lavoriamo sul sistema nervoso dobbiamo stimolare anche l'azione respiratoria con le tecniche di spinta del torace.

Manualità per il sistema muscolare e articolare

Di fronte a problemi muscolari e articolari bisogna lavorare specificamente sulla zona interessata utilizzando le manualità specifiche per sciogliere, allungare (contratture) o accorciare (stiramenti) il muscolo e per stimolare la circolazione nell'area specifica dell'articolazione. Quando lavoriamo

sull'articolazione non dobbiamo dimenticare di verificarne e stimolarne dolcemente la mobilità e di allentare le tensioni muscolari limitrofe.

E' molto importante, per chi soffre in particolare di problemi muscolari e articolari sulla colonna, insegnare dei piccoli esercizi di azione respiratoria per massaggiare con il respiro le vertebre.

Manualità per il sistema digerente

Operare sul sistema digerente implica il privilegiare l'area addominale, i fianchi e la zona lombare. Non bisogna dimenticare che sul sistema digerente si accumulano le tensioni emotive, quindi è utile integrare il lavoro attraverso il sistema nervoso e la rieducazione respiratoria.

Manualità per il sistema respiratorio

Per rieducare il sistema respiratorio bisogna privilegiare il lavoro su diaframma e plesso solare, nonché sul torace (costato) e sul dorso (percussioni a V): vi sono alcune tecniche specifiche per stimolare rispettivamente la respirazione addominale e toracica agendo con le azioni di spinta e pressione sulla zona alta del torace. E' molto utile insegnare delle semplici tecniche respiratorie che si possano eseguire a casa. Anche la respirazione è strettamente legata alla gestione delle emozioni, quindi addome e colonna vanno tenute in buona considerazione.

Manualità per l'estetica

Il massaggio ayurvedico ha molte tecniche utili per l'estetica, soprattutto di tipo drenante sugli arti (sfioramenti) e di tipo più specificamente estetico per cellulite (percussioni e frizioni), viso (picchiettamento), seno (raccolta). Queste finalità non sono però essenziali nell'Ābyanga, infatti per l'Āyurveda il corpo sarà più bello quando la persona sarà più sana. Comunque tali tecniche se inserite nel contesto del massaggio possono risultare molto utili ed efficaci.

Manualità per il sistema endocrino

L'azione sul sistema endocrino è legata soprattutto al lavoro sui punti di relazione simbolica con i Chakra operando attraverso il piede (vedi fotocopie) o la colonna. Si tratta perciò di un lavoro indiretto che agisce attraverso il sistema nervoso per via riflessa.

Le preparazioni aromoterapiche

Per agire sui disturbi specifici é essenziale l'uso degli olii adatti. Abbiamo già parlato degli olii di base o "veicolo" e delle loro principali caratteristiche; a tali olii possono essere aggiunte piccole percentuali di olii essenziali al fine di agire più direttamente sui problemi della persona che riceve i trattamenti.

L'uso di oli aromoterapici da massaggio fa parte della tradizione terapeutica occidentale ma non é affatto in contrasto con i principi dell'Ayurveda. Infatti la medicina ayurvedica raccomanda di "curarsi con le erbe del proprio giardino" poiché la natura offre in ogni situazione i principi attivi più adatti a chi vive in quel luogo.

La percentuale di olii essenziali da aggiungere agli olii di base può variare da un 3%, se desideriamo un effetto più fisico, all'1% se desideriamo un effetto più psichico. In sostanza da 20 a 60 gocce complessive per 100 ml di olio.

Raccomandiamo di non preparare grosse quantità di olio aromoterapizzato poiché la presenza degli olii essenziali altera la conservazione degli olii di base riducendola.

Vediamo ora le caratteristiche di base dei principali olii essenziali impiegabili nel massaggio. Considerate comunque che ve ne sono moltissimi e che un buon testo di aromoterapia o di massaggio aromoterapico é molto utile nella nostra biblioteca personale.

Gli olii essenziali si dividono in olii di tono superiore (molto volatili, stimolanti ed energetici), olii di tono medio (apparati corporei e metabolismo in generale), oli di tono base (poco volatili, sedativi).

L'elenco che segue riguarda solamente le essenze tipicamente mediterranee ed offre alcune indicazioni generali.

Salvia:	tono superiore, decongestionante dell'apparato circolatorio.
Eucalipto:	tono superiore, schiarisce la mente.
Basilico:	tono superiore, stimolante e rinfrescante.
Limone:	tono superiore, rinfrescante ed eccitante.
Timo:	tono da superiore a medio, antisettico.
Menta:	tono da superiore a medio, refrigerante e rinfrescante.
Lavanda:	tono medio, rinfrescante, rilassante, curativo in generale.
Rosmarino:	tono medio, corroborante e rinfrescante.
Geranio:	tono medio, rilassante e rinfrescante.
Ginepro:	tono medio, rinfrescante, stimolante e rilassante.
Issopo:	tono medio, decongestionante delle vie respiratorie.
Origano:	tono medio, scaldante e ricostituente.
Finocchio:	tono medio, carminativo.
Cipresso:	tono da medio a base, rilassante e rinfrescante.
Pino:	da medio a base, rinfrescante e antisettico.
Rosa:	tono base, rilassante e lenitivo.
Néroli (fiori d'arancio):	tono base, molto rilassante.
Gelsomino:	tono base, rilassante e lenitivo:

Data la grande quantità di oli essenziali disponibili è comunque utile concentrarsi solo su alcuni di essi (circa una ventina) scegliendoli in modo da avere a disposizione oli di tutti i toni, privilegiando il tono medio più indicato per i problemi organici.



Attraverso l'aromoterapia possiamo preparare degli olii adatti all'azione di riequilibrio dei dosha da usare in sostituzione degli specifici olii indiani.

Olio per Vata - Base: 2/3 sesamo, 1/3 germe di grano o avocado
Essenze: salvia, cipresso, gelsomino, rosa, néroli

Olio per Pitta - Base: 1/3 sesamo o cocco, 1/3 girasole o jojoba, 1/3 g he e
Essenze: camomilla, melissa, menta, sandalo

Olio per Kapha - Base: 2/3 sesamo, 1/3 oliva, jojoba o mandorle dolci
Essenze: eucalipto, mirra, patchouli, salvia.

Trattamento ayurvedico dimagrante GARSHAN

Questo metodo è totalmente naturale. E' uno degli antichi trattamenti ayurvedici per il benessere della persona. E' indicato per le persone che desiderano dimagrire, con problemi di cellulite o per coloro che vogliono mantenere il proprio corpo in buona forma.

Prodotti necessari;

Olio di senape
Olio essenziale di Eucalipto
Salgemma
Canfora in cristalli
Un paio di guanti di seta
Un foglio di cartene

Preparazione della miscela:

In un pestello mettere del sale grosso e della canfora, nella proporzione del 70% e del 30% rispettivamente, per una quantità totale di 350 g. Frantumare ulteriormente nel pestello il salgemma e la canfora in modo da non graffiare la pelle del cliente durante il massaggio. Aggiungere 5-6 gocce di olio essenziale di Eucalipto e 40-50 ml di olio di Senape. La miscela è pronta,

Trattamento:

Massaggiare tutto il corpo con il guanto di seta energicamente. Si può usare la sequenza solita del massaggio e non essendoci particolari indicazioni nella manualità. E' importante che il guanto sia di seta infatti, così con un massaggio energico si ionizza il sale, questo trattamento stimola la circolazione linfatica, favorendo l'eliminazione delle tossine e dei liquidi, la circolazione sanguigna periferica aiuta ad eliminare l'eccesso di grasso e a rimuovere le cellule epidermiche morte. Alla fine del massaggio avvolgere il cliente in un foglio di cartene e lasciare in posa la miscela sulla pelle per 15 minuti. Per rimuovere la miscela si può fare una doccia, è consigliato di non usare il sapone perché dopo il trattamento la pelle è molto sensibile ad agenti aggressivi, come i saponi. In alternativa si può fare l'Ubatan con l'aggiunta della polvere di sandalo per rimuovere residui della miscela e poi fare doccia.

Per avere dei risultati di dimagrimento il trattamento deve essere ripetitivo. Il trattamento si fa su tutto il corpo o anche sulle zone interessate, dove si evidenzia la cellulite o gli eccessi di grasso.

Schema DOSHA PRAKRITI

VATA PRAKRITI:

- generalmente magro; muscolatura poco sviluppata, ma dura come il ferro; ossatura sottile, evidente, movimenti con scricchiolii;
- attività fisica molto attiva; attività sessuale scarsa;
- pelle secca, ruvida, fredda, bruna, nera;
- capelli secchi, corvini, fragili, neri, castani;
- denti irregolari, sporgenti, storti, tendenza alla carie, gengive pallide;
- occhi piccoli, poco espressivi, iride marrone o nera;
- energie scarse e poca resistenza alle fatiche, facilmente ammalato, non è in grado di svolgere lavori troppo pesanti e prolungati quindi riesce meglio in lavori che non richiedono attenzione prolungata e che non li esponano al freddo o all'aria condizionata. Se costretto a lavorare in tali condizioni, può sviluppare disturbi nervosi, malattie delle ossa, stitichezza e perdita di peso.
- non riesce a mantenere perseveranza e fermezza nei compiti che gli spettano; raramente raggiunge una buona posizione sociale e difficilmente ottiene onori e ricchezze; spesso compie azioni riprovevoli;
- appetito variabile, scarso; sete variabile; capacità digestive e metaboliche variabili, quindi non ha tessuti compatti e stabili; eliminazione irregolare, feci secche, dure, costipate;
- traspirazione variabile;
- sonno scarso, interrotto;
- gusto dolce, aspro, salato;
- meno longevo rispetto agli altri per la natura mutevole e l'umore labile;
- predisposizione alle malattie: isterismo, epilessia, tutte le forme di nevrite e nevralgia, problemi delle articolazioni, prollasso del retto, scropolature del palmo della mano e della pianta del piede;
- polso "serpentino", flebile.

PSICHE:

- sogni spaventosi, con voli, salti, corse;
- emotività: imprevedibilità, insicurezza;
- mente irrequieta, attiva;
- fede mutevole;
- memoria: buona la recente, scarsa la lontana;
- interessi: attività ricreative e culturali, danza, teatro.

PITTA PRAKRITI:

- peso corporeo medio; muscolatura sciolta; ossatura media con articolazioni scarsamente visibili;
- attività fisica moderata; attività sessuale moderata;
- pelle morbida, oleosa, calda, chiara, giallastra, rossa;
- capelli soffici, oleosi, precocemente grigi, rossi, giallastri, tendenza alla calvizie;
- denti regolari, medi, giallognoli, tendenza alla gengivite;
- occhi medi, acuti, penetranti, iride verde, grigia, gialla;
- forte appetito (anche eccessivo, come la sete) e buon metabolismo che gli permette di digerire molto rapidamente, quindi ha bisogno di pasti frequenti e bevande rinfrescanti e leggermente untuose; trasformano il cibo assunto in tessuti di buona qualità, ma poiché la trasformazione è molto rapida, sono meno longevi degli altri; eliminazione regolare, feci morbide, oleose, sciolte;
- traspirazione eccessiva;
- sonno moderato (4-6 ore), leggermente disturbato;
- gusto dolce, amaro, astringente;
- forza e capacità lavorativa moderata;
- temperamento impetuoso, ma buone capacità di comprensione e personalità brillante; competenza e creatività; generalmente raggiungono una buona posizione sociale. Dovrebbero svolgere una attività creativa e interessante, in ambienti freschi, non esposti a fonti di calore, a sostanze chimiche, a tinture, a prodotti derivati dal petrolio, per evitare malattie della pelle, del sangue e dell'apparato gastrointestinale;
- predisposizione alle malattie: iperacidità, disturbi peptici, tendenza all'emorragia, malattie epatiche;
- polso "saltellante".

PSICHE:

- sogni irosi, impetuosi; violenza, guerre;
- emotività: irritabilità, aggressività, gelosia, avidità;

I CHURNA

L' arte di usare le spezie, erbe aromatiche, fiori, cortecce e semi sono aspetti essenziali dell' Ayurveda, la millenaria "scienza della vita". Nella cucina ayurvedica le spezie rivestono, per tradizione, un ruolo centrale.

L' Ayurveda considera le spezie e le erbe aromatiche alimenti dotati di proprietà particolari, in grado di rafforzare e stimolare gli organi e le ghiandole del sistema digerente. Secondo l' Ayurveda le spezie contengono "agni concentrato", in pratica una capacità digestiva in forma potenziata. Il gusto base della maggior parte delle spezie è piccante: esse fungono da "combustibile" per accendere il fuoco della digestione.

Spezie ed erbe aromatiche rappresentano uno strumento efficace per regolare i tre Dosha, poiché il senso del gusto è in comunicazione intensa e diretta con essi.

Per compensare i Dosha in maniera semplice ed equilibrata l' Ayurveda consiglia speciali miscele di erbe aromatiche e spezie denominate "churna". I churna possono essere utilizzati in vari modi: come condimento, nelle salse per le insalate, oppure come spezie di base per le verdure stufate nel ghee. Inoltre, sono particolarmente utili perché, nei pasti preparati per più persone, consentono a ognuno di insaporire le pietanze in accordo con i propri Dosha. Per usarli nel modo tradizionale, farli saltare per qualche secondo nel Ghee; aggiungendo il Ghee speziato alle pietanze.

I SEI GUSTI

Secondo L' Ayurveda un pasto bilanciato include tutti i sei gusti:

Dolce: zucchero e miele; inoltre riso, frumento, quasi tutte le varietà di frutta, alcuni tipi di noci, burro, latte, alcune spezie ed erbe aromatiche, numerose verdure come carciofi, barbabietole rosse, cetrioli, zucca, così come datteri, fichi e uva passa.

Acido: yogurt, formaggi, derivati del latte acido, pompelmi, pomodori, cavoletti di Bruxelles, mele verdi, pane di segale e arachidi.

Salato: oltre al sale, salsa di soia, olive, sottoaceti, la maggior parte dei prodotti confezionati (cibi in scatola, salumi, formaggi ecc.).

Piccante: chilli, ravanelli, menta piperita, cannella, salvia, prezzemolo, basilico, timo.

Amaro: lattuga cappuccina, rafano, noci, cioccolato.

Astringente: fagioli, sedano, piselli, lenticchie, mais, orzo, rosmarino, curcuma, mele, miele, cioccolato.

Come citato in precedenza, i churna sono un facile modo per garantire la presenza dei sei gusti in ogni pasto.

VATA CHURNA

Miscela di spezie

E' calmante e rilassante. Una miscela moderatamente piccante di Zucchero di canna, Zingiber officinale, Cuminum cyminum, Sale, Focum graecum, Curcuma longa, Ferula asafoetida.

PITTA CHURNA

Miscela di spezie

Rinfresca e calma. Una miscela dolce di Zucchero di canna, Zingiber officinale, Cuminum cyminum, Foeniculum vulgare, Sale, Coriandrum sativum, Cinnamomu verum, Elettaria cardamomu, curcuma longa.

KAPHA CHURNA

Miscela di spezie

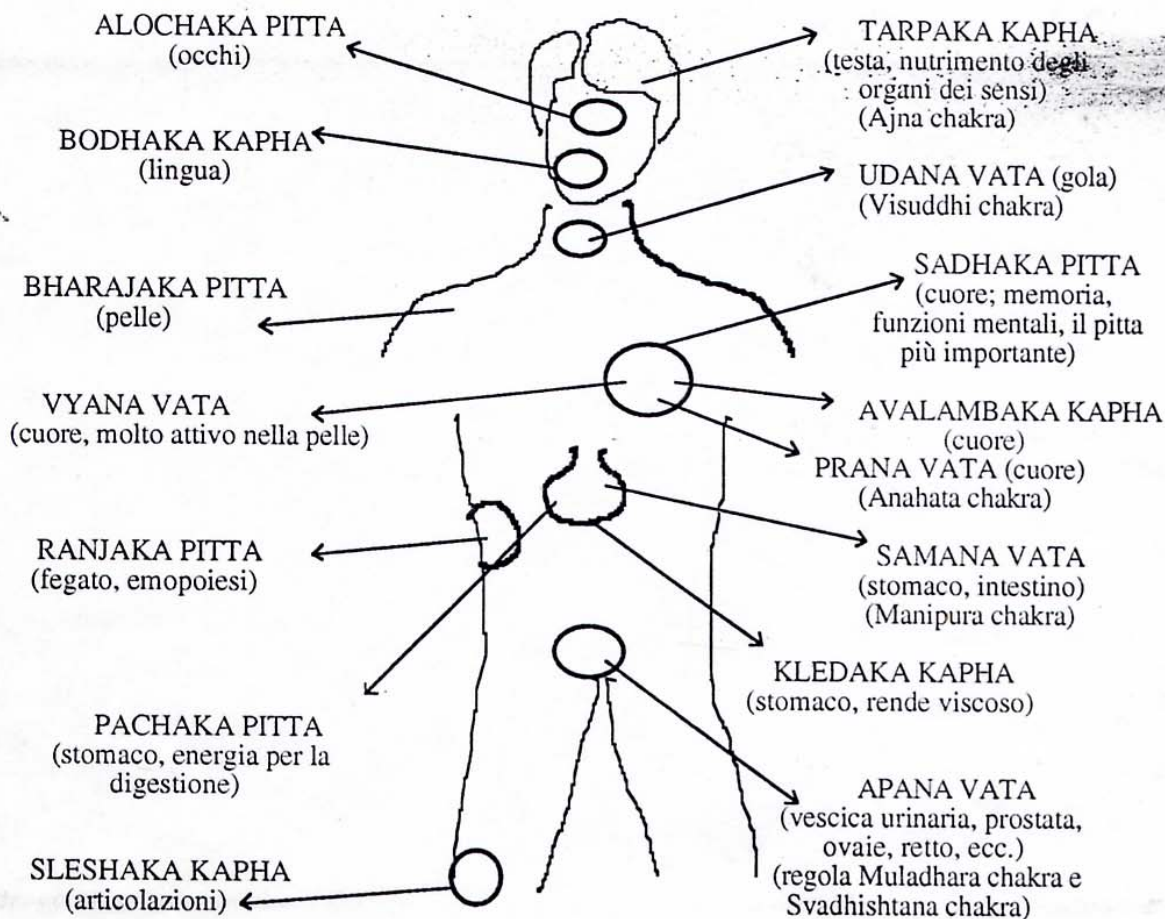
Riscalda e stimola. Una combinazione piccante di Zucchero di canna, Zingiber officinale, Coriandrum sativum, Cinnamomu verum, Sale, Piper nigrum, Curcuma longa.



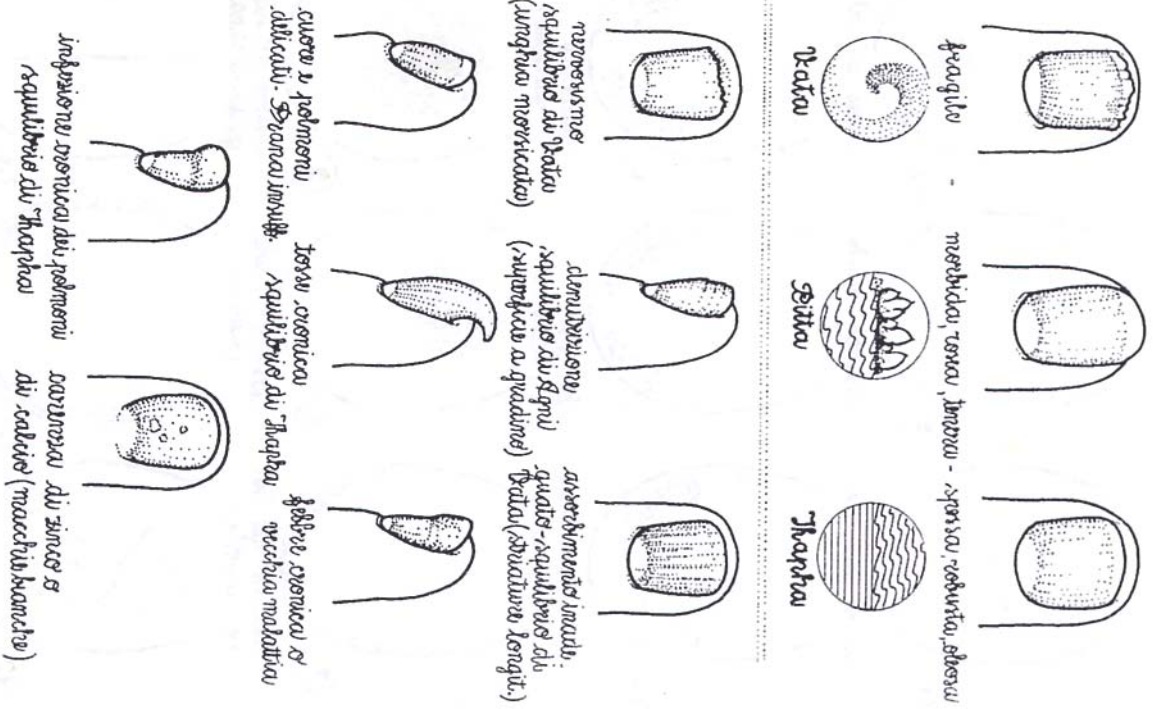
Schemi I DOSHA schemi Diagnosi Ayurvedica

	VATA	PITTA	KAPHA
Capelli	castani, secchi	biondi, rossi, delicati	scuri, folti, ondulati
Pelle	secca, ruvida	normale, soffice	grassa
Carnagione	scura	colorita, rosea, o rossiccia	pallida, chiara
Occhi	piccoli, castani	vivaci, verdi o castani	grandi, luminosi, azzurri
Denti	irregolari	giallastri	bianchi, forti
Attività mentale	veloce	acuta, aggressiva	stabile, calma
Memoria	buona a breve termine	buona in generale	buona a lungo termine
Sogni	movimento, volare, correre, scalare	focosi, violenti, con rabbia	acqua, nuvole, romantici
Clima	avversione al freddo	avversione al caldo	avversione all'umidità
Sonno	interrotto, leggero	profondo, media durata	profondo, lunga durata
Reazione allo stress	si emoziona velocemente	si arrabbia facilmente, irascibile	si arrabbia raramente
Freq. cardiaca Donne	80-90	70-80	60-70
Freq. cardiaca Uomini	70-85	60-70	50-60
Corporatura	sottile	media	robusta
Peso	scarso, ingrassa difficilmente	medio	abbondante, ingrassa facilmente
Resist. all'esercizio fisico	scarsa	buona	eccellente
Forza fisica	scarsa	buona	eccellente
Appetito	irregolare	vorace, buono	moderato, può facilmente saltare pasti
Cibo e bevande	preferibilmente calde	preferibilmente fredde	preferibilmente secche e calde
Attività	veloce nell'attività	mediamente veloce	lento ad iniziare un'attività
Rapporto con il denaro	non risparmia, spende velocemente	risparmia, ma spende molto	risparmia regolar. accumula ricchezza
Umore	instabile, cambia velocemente	cambia lentamente	stabile, non cambia
Passo	veloce, rapido	medio	lento e pesante
Voce	tonalità alta, instabile	media, chiara	bassa, profonda
Varie	ama musica e movimento	corpo ricoperto di nei e lentiggini	generoso, tende al perdono

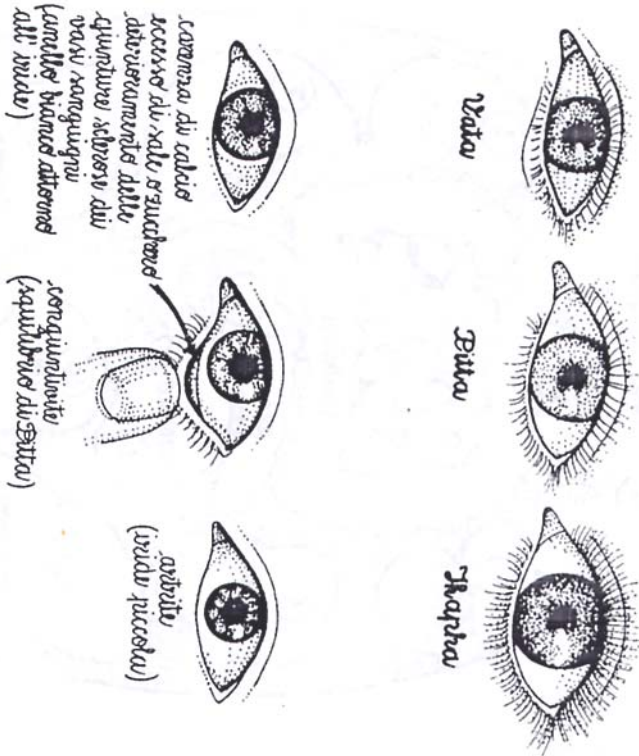
PRINCIPALI LOCALIZZAZIONI DEI DOSHA



LOCALIZZAZIONI
 VATA = IC., OSSE, PELLE, ORECCHIE, COSCE, CAVITÀ PELVICHE
 PITTA = S, IT, SANGUE, OCCHI, PELLE, CHIANDOLE SUDORIF.
 KAPHA = petto, gola, testa, naso, bocca, S, arti-cosce, articolazioni, plasma, secrezioni liquide, contenuto del corpo.



• figura 9 •



• figura 10 •

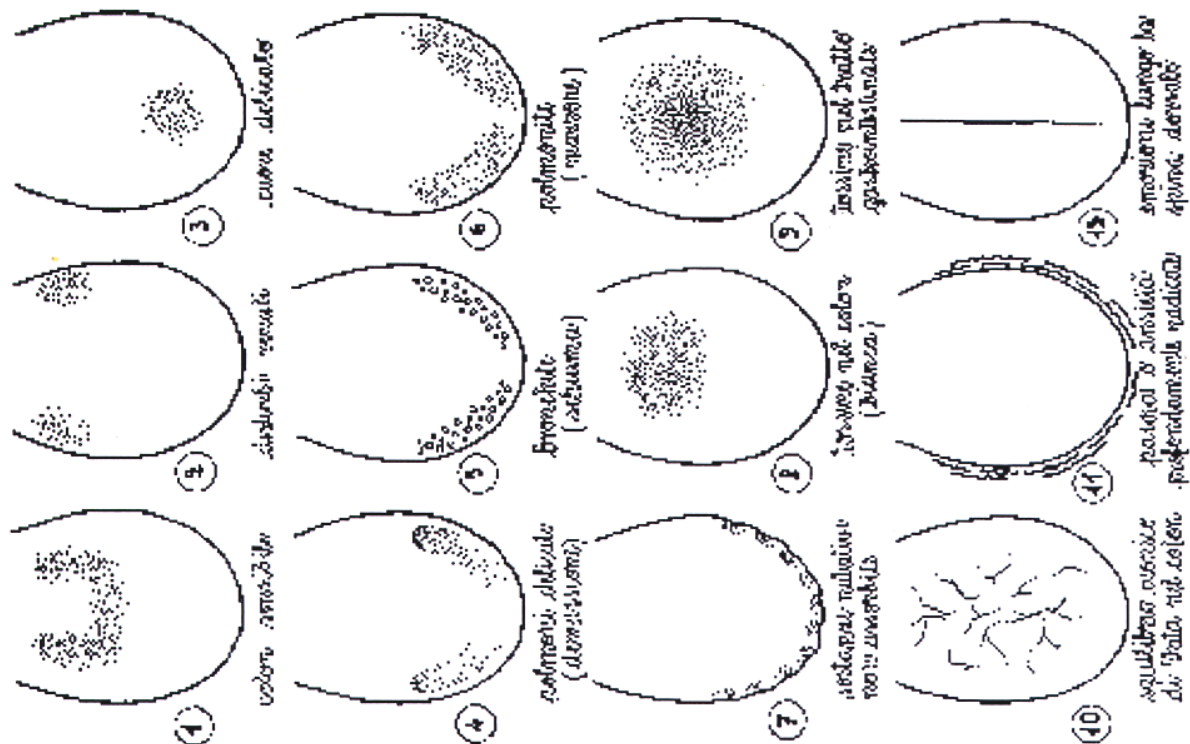


figure 4

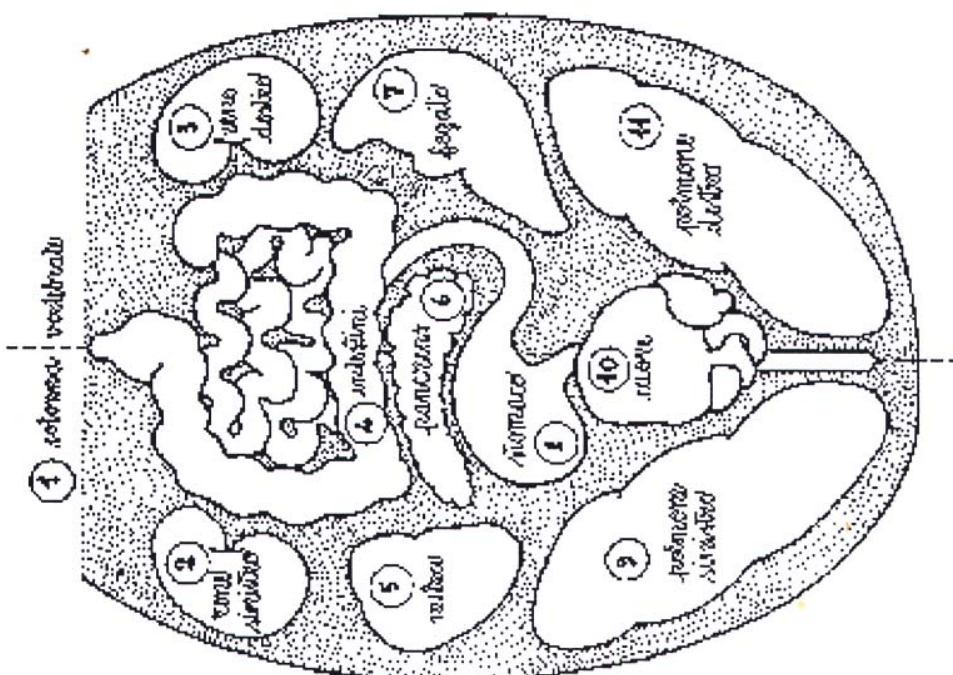


figure 3

LA REPRESSIONE DEI 13 BISOGNI NATURALI

BISOGNO NATURALE

1. Minzione (normale 6 volte al giorno, mai di notte)
2. Defecazione (normale 2 volte al giorno; mangiare solo quando vescica e intestino sono vuoti)
3. Eiaculazione
4. Espulsione dei gas intestinali
5. Vomito (spontaneo, non provocato)
6. Starnutamento
7. Eruzione (normale dopo aver bevuto acqua gassata)
8. Sbadiglio
9. Fame
10. Sete (per dimagrire: bere prima dei pasti; per i magri: bere dopo i pasti; persone normali: bere durante i pasti)
11. Pianto
12. Sonno
13. Respirazione

I bisogni naturali sono regolati dai Vayu: Apana Vayu è responsabile dell'eliminazione, Samana Vayu della digestione.

DISTURBI DOVUTI ALLA REPRESSIONE

Dolori alla vescica e ai genitali, disuria, cefalea, tensione alle pareti pelviche
 Dolori colici, cefalea, stitichezza, crampi, tensione alle pareti addominali.
 Dolori ai testicoli e al cuore; ritenzione di urina.
 Stitichezza, tensione alle pareti addominali, dolori, astenia.
 Prurito, orticaria, anoressia, edema, anemia, febbre, nausea, erisipela)
 Torcicollo, cefalea, paralisi facciale, emicrania, debolezza degli organi di senso che sono controllati dal naso.
 Singhiozzo, dispnea, anoressia, tremore, disturbi nella funzione di cuore e polmoni.
 Convulsioni, intorpidimento, tremore.
 Dimagrimento, debolezza, malessere, anoressia, vertigini.
 Secchezza della gola e della bocca, sordità, astenia profonda, sofferenza cardiaca. *DEPRESSIONE*
del *la* *Teste*, *PROBLEMI* *di* *pressione*.
 Rinite, malattie oculari, malattie cardiache, Sono, vino, psicoterapia. *(CONSOCAZIONE)*
 anoressia, vertigini.
 Sbadigli, malessere, sonnolenza, cefalea, Sono, massaggio del corpo *con* *frizione*
 pesantezza agli occhi. *NERVOSISMO, POCA MEMORIA*
 Disturbi di cuore, svenimento.
 Alleviamento del Vata con medicamenti, riposo

TRATTAMENTO

(SPONTI)
 Massaggio, bagno caldo, gocce nel naso. *FOHENTI.*
 E' alterato Apana-Vayu. Il Vayu è freddo.
 Applicazioni calde (svedana, sono di 13 specie), bagno caldo. *ENTEROCLISMA, MASPAGLIO FOMENTI, CONDELETTE ALIESTE, DIETAEUCUARIA*
 Massaggi, bagno caldo, enteroclisma *NON* *UNIVOSO* *
 Applicazioni calde, supposte, enteroclisma, bevande e cibi carminativi. *olio sottottil corpo*
 Fumo, digiuno, moto, purganti. *(S)*

Massaggio, impacchi alla testa e al collo (tremantina naturale in acqua molto calda), gocce nel naso, burro. *FUMO*
 Carminativi, purganti. *MASAPPIO* *o* *l* *petto* *e* *o* *lle* *che* *bu* *no* *(R)*
 Medicamenti che allevino il Vayu. *(VATA)*
 Cibi grassi, caldi e leggeri.
 Bibite fredde e rinfrescanti. *(FAERRE* *e* *zuccherata*

* VINO, brodo di pollo, riso, latte, sesso
 S) VOMITARE dopo MANGIATO, DIETE LEGGERE e VEGLI
 bere acqua Fisica, Punghe
 R) TAMPONE cristalli di zucchero con olio o
 ZERLEO
 III ESANUMENTO



Schemi delle manualità del massaggio

Massaggio sui Punti Chakra del piede

Sequenza a spirale (nell'ordine: 4, 3, 5, 2, 6,1,7)

Punto 4: Anahata, mantra Jam. Rotazione 2', pressione 30".

Punto 3: Manipura, mantra Ram. Rotazione 2', pressione 30".

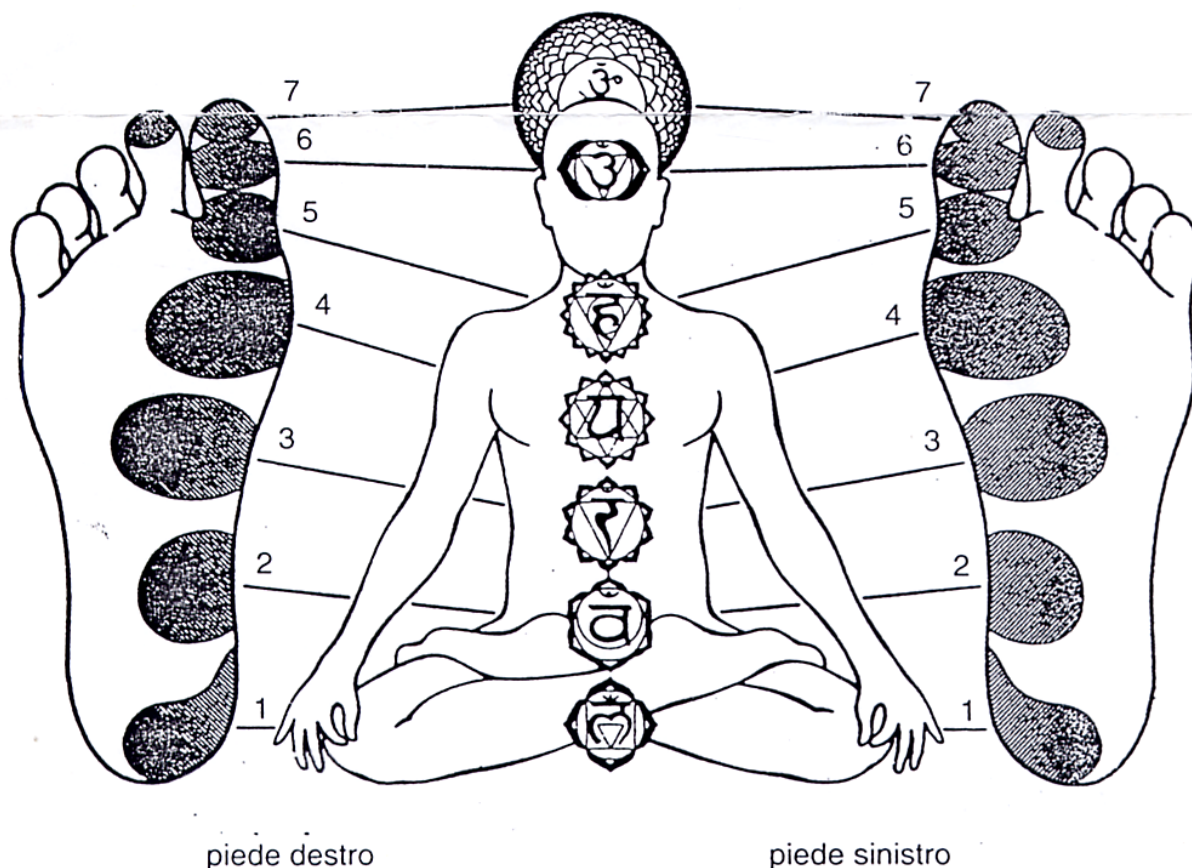
Punto 5: Vishuddi, mantra Ham. Rotazione 2' e 30".

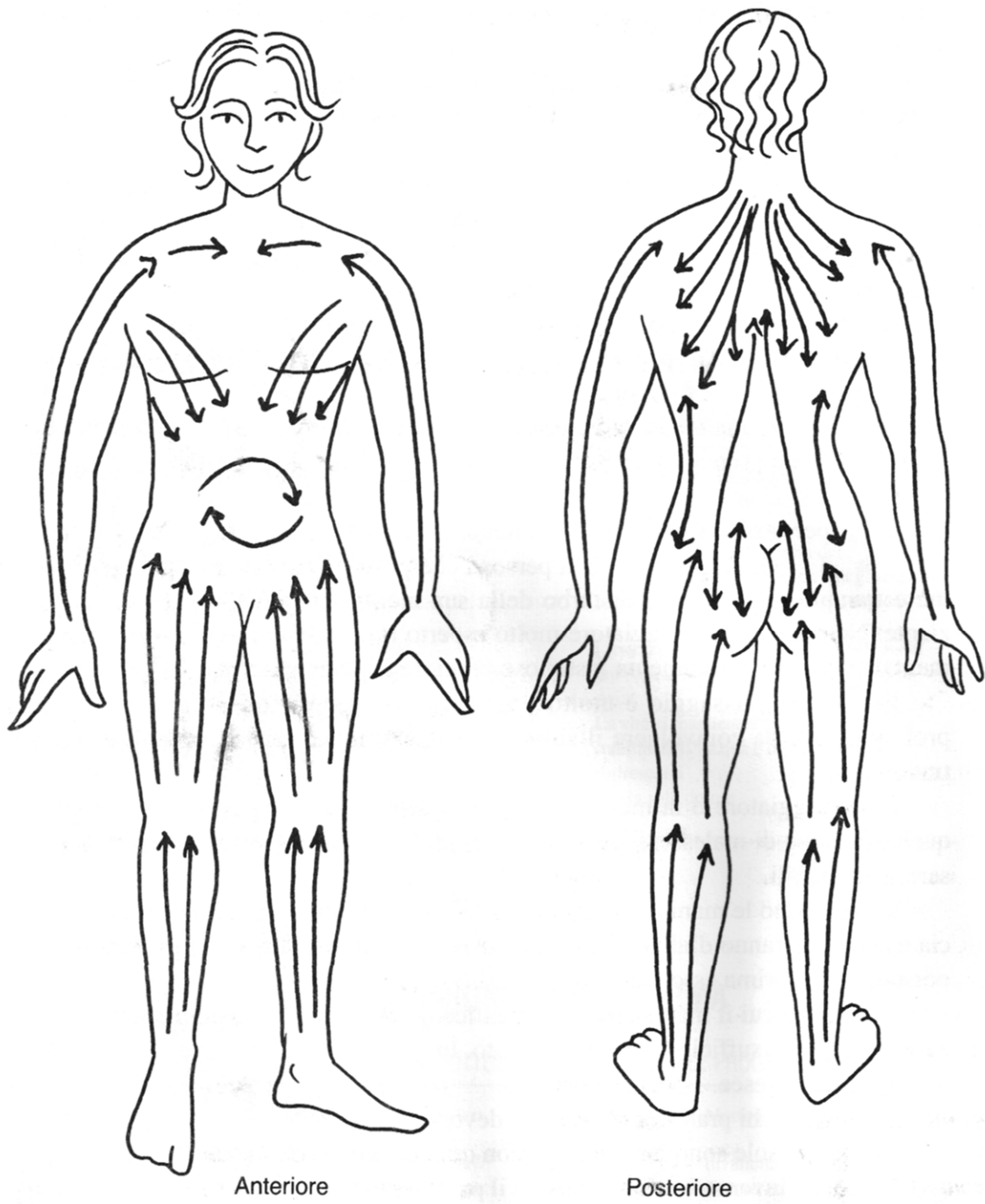
Punto 2: Svadisthana, mantra Vam. Rotazione 2', pressione 30".

Punto 6: Ajna, mantra Om. Rotazione 2' e 30".

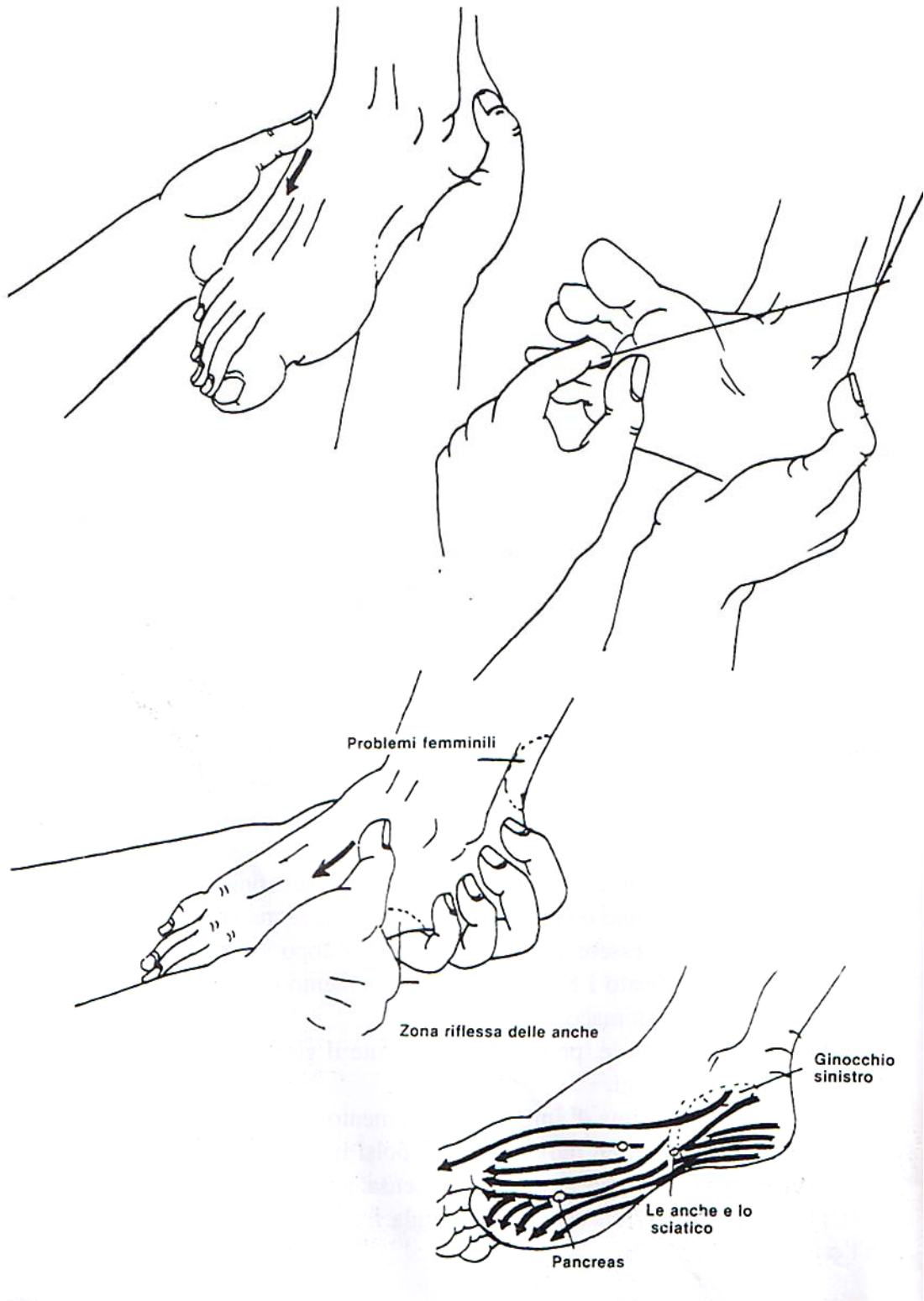
Punto 1: Muladhara, mantra Lam. Rotazione 2' e 30".

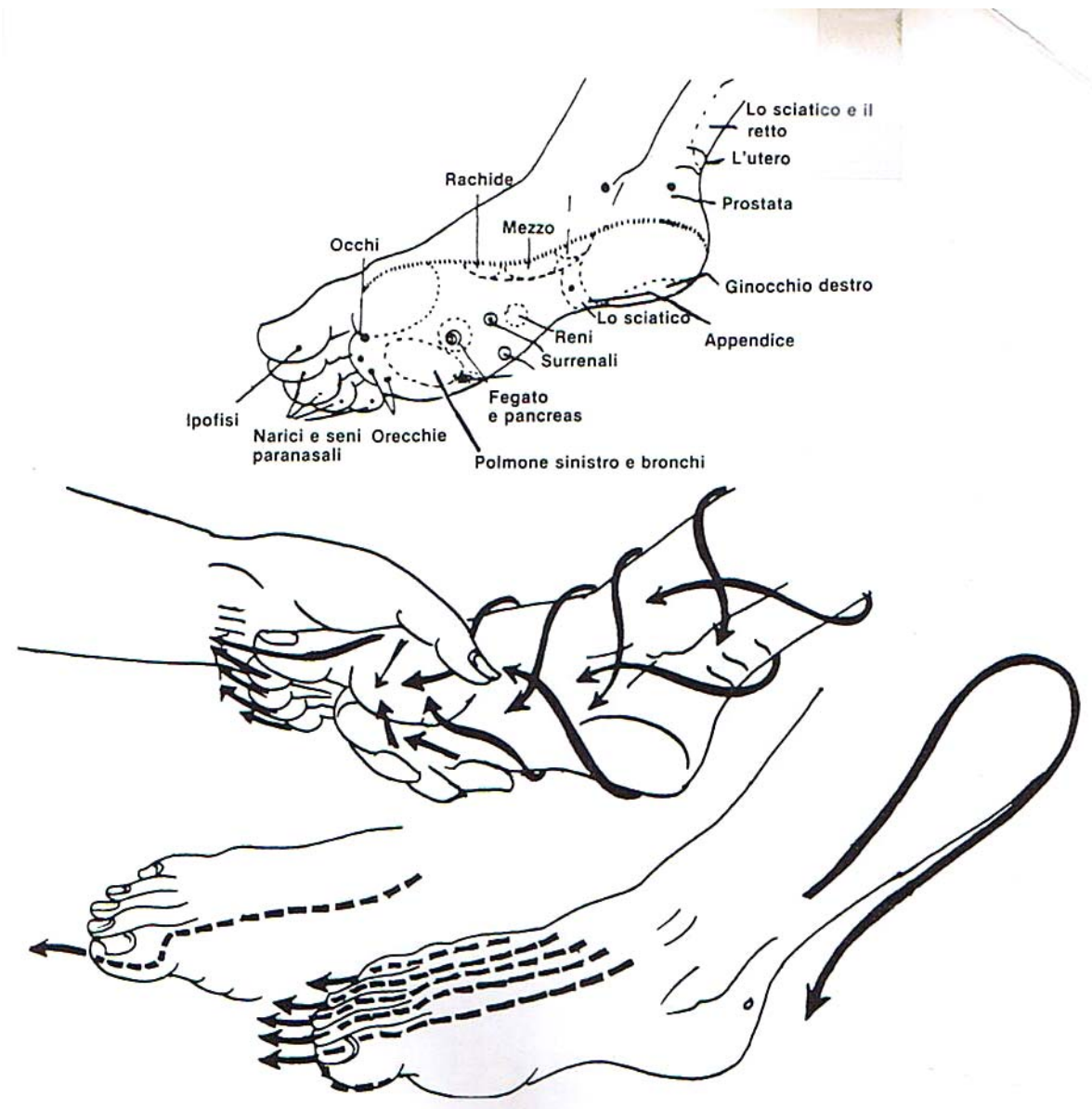
Punto 7: Sahasrara, mantra Soham. Rotazione 2' e 30".

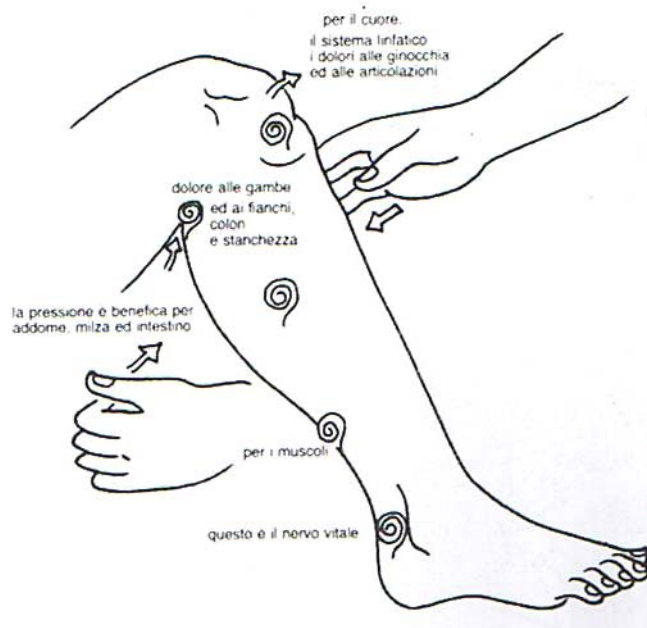




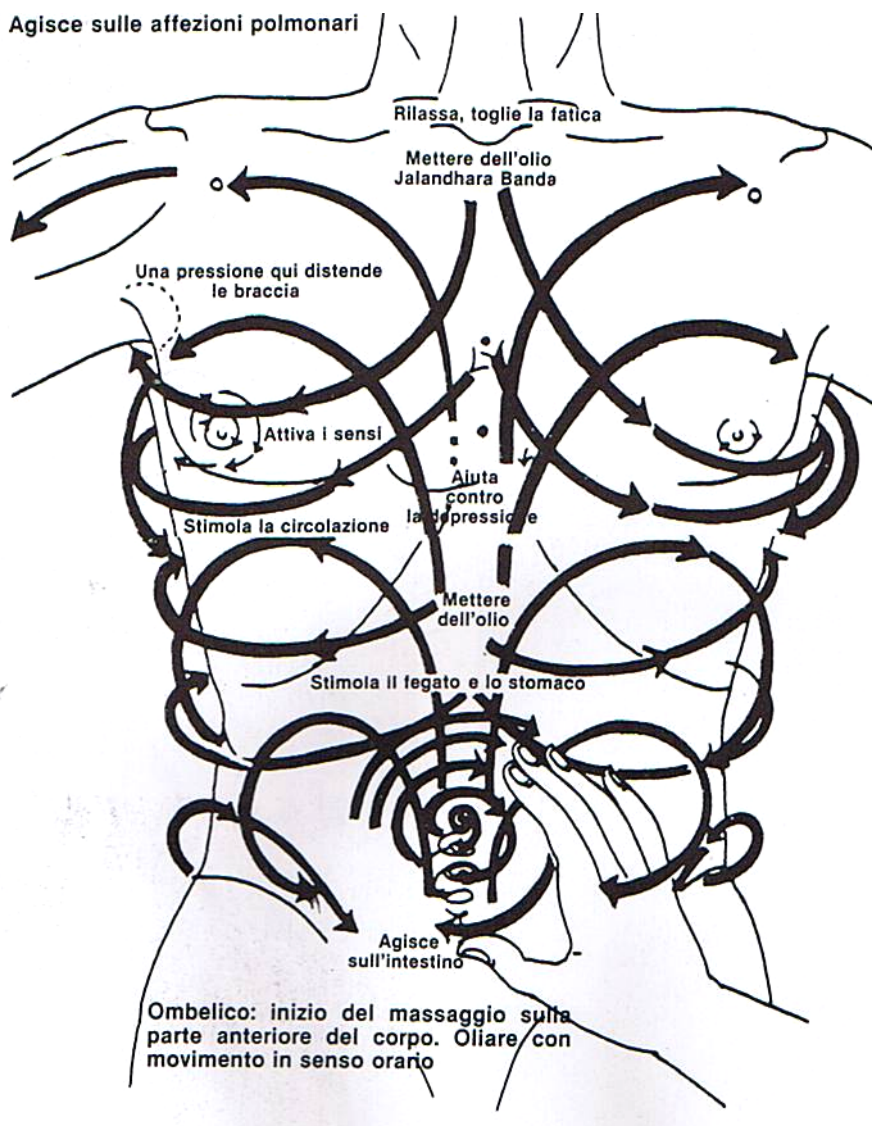
La direzione dei movimenti nel massaggio caldo.

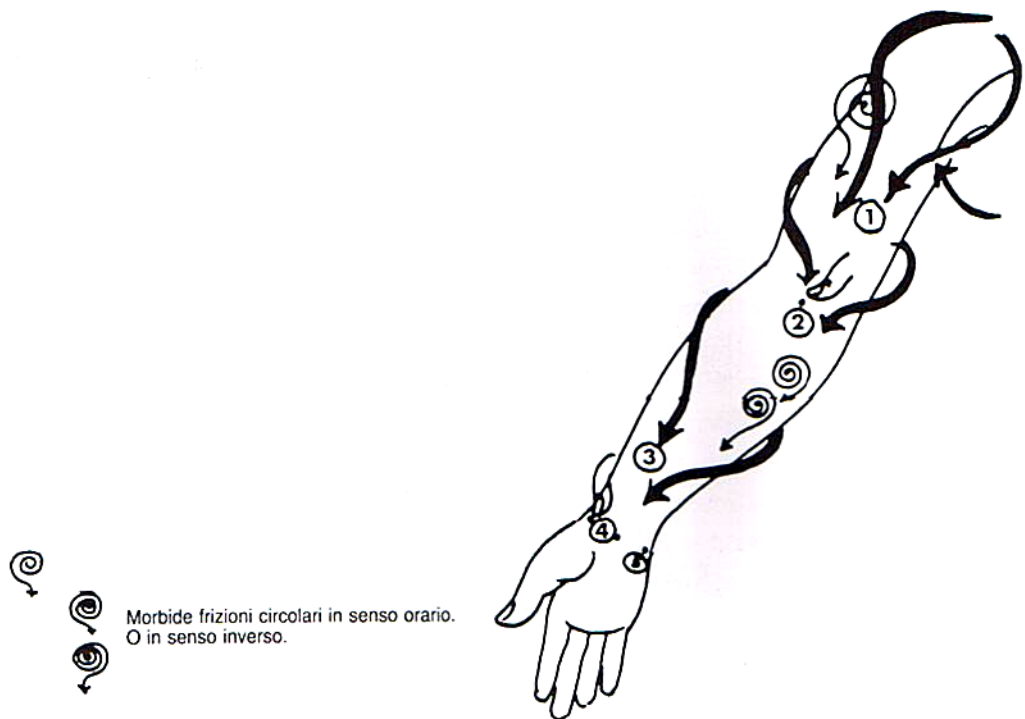
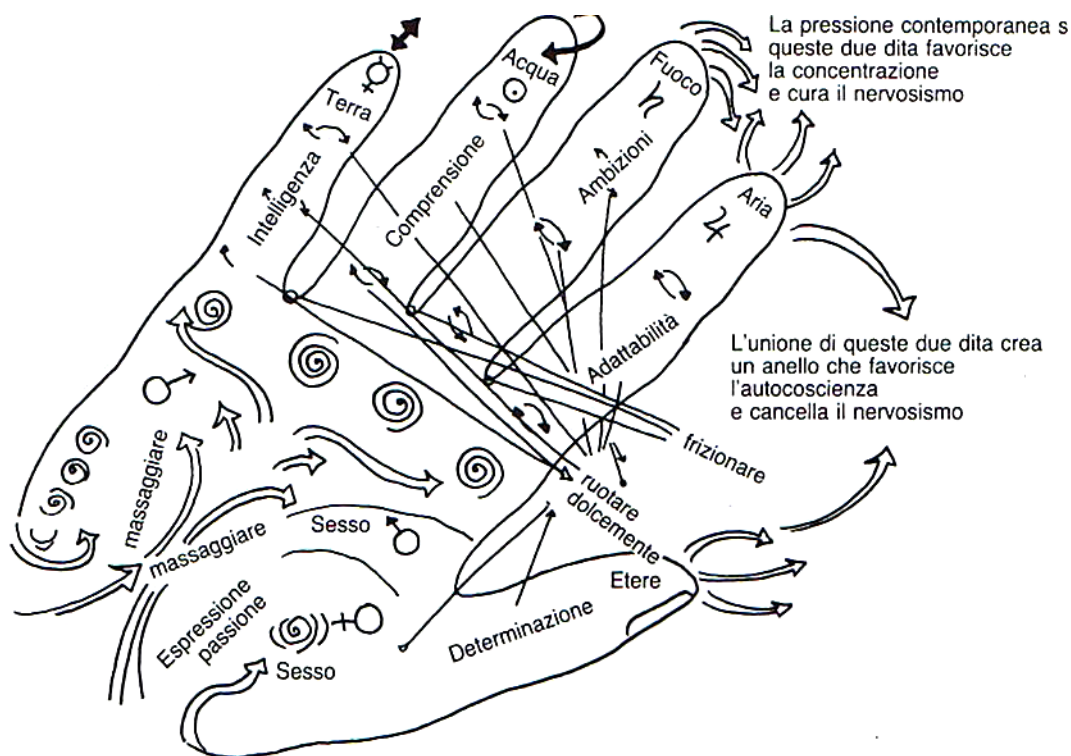




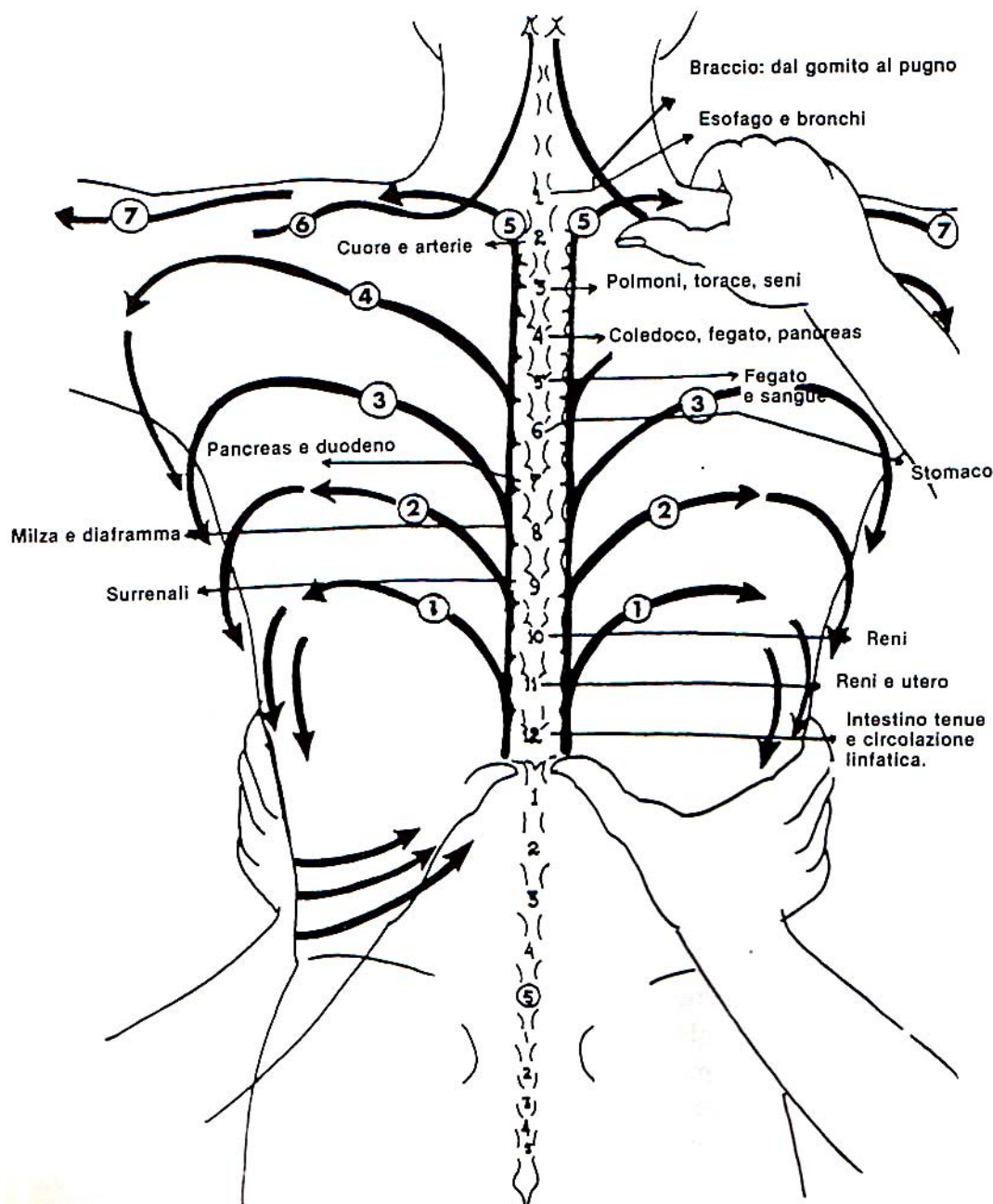


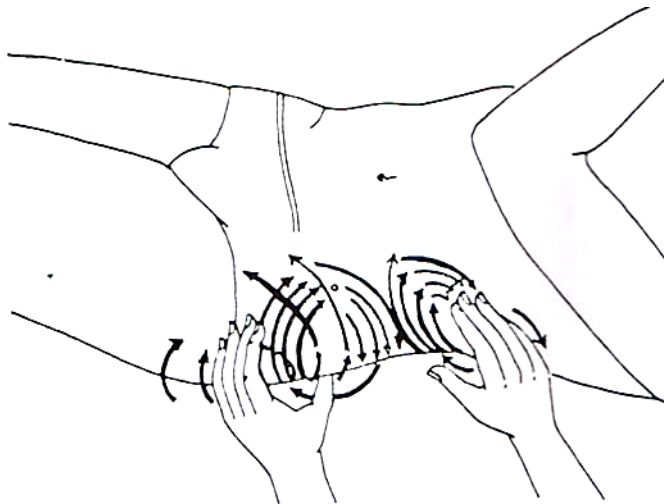
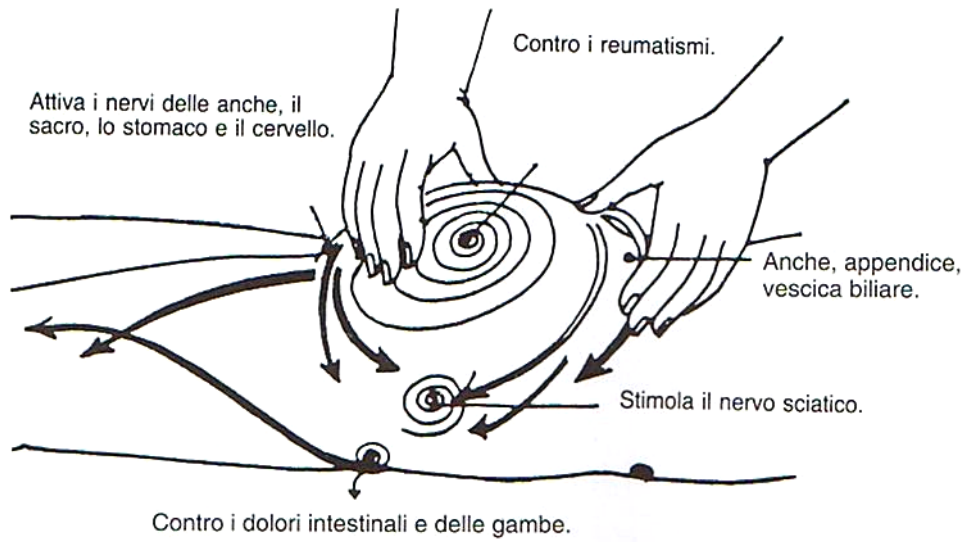
Agisce sulle affezioni polmonari



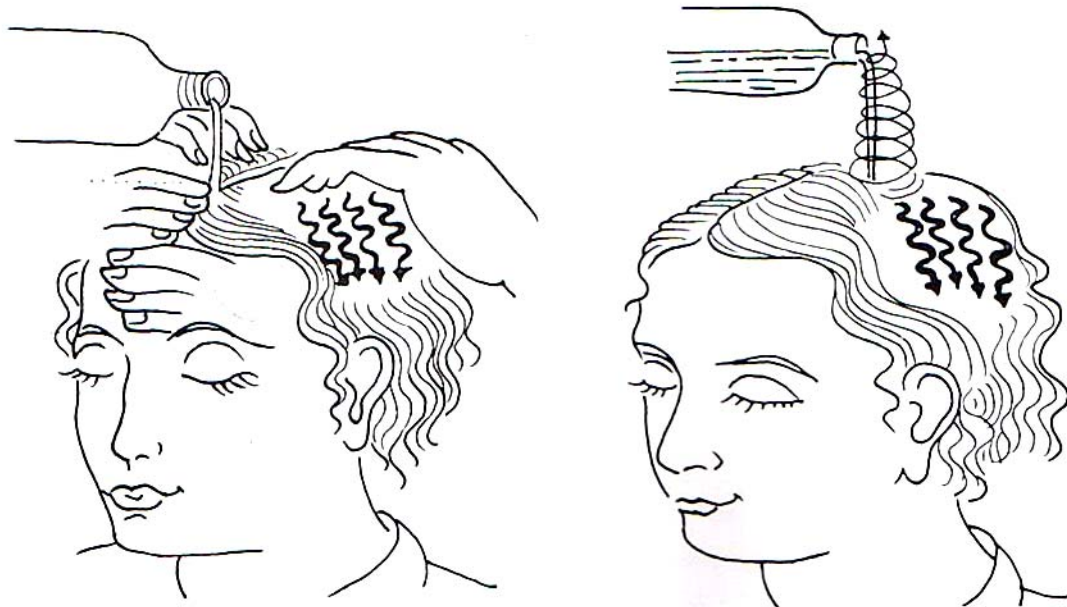


Morbide frizioni circolari in senso orario.
O in senso inverso.

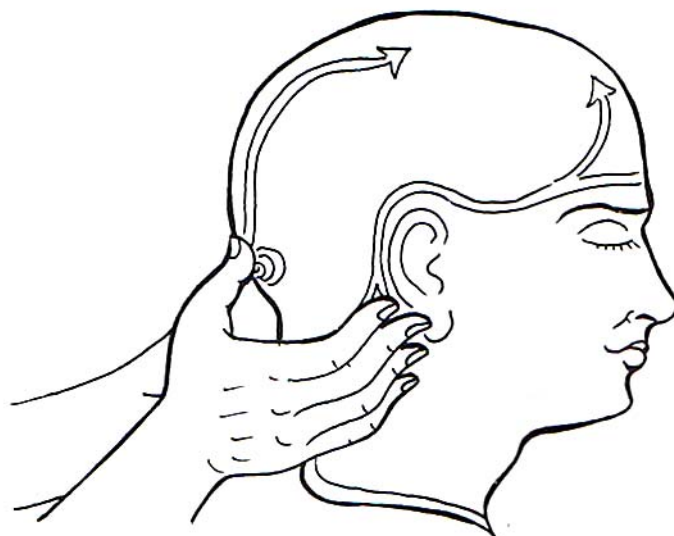
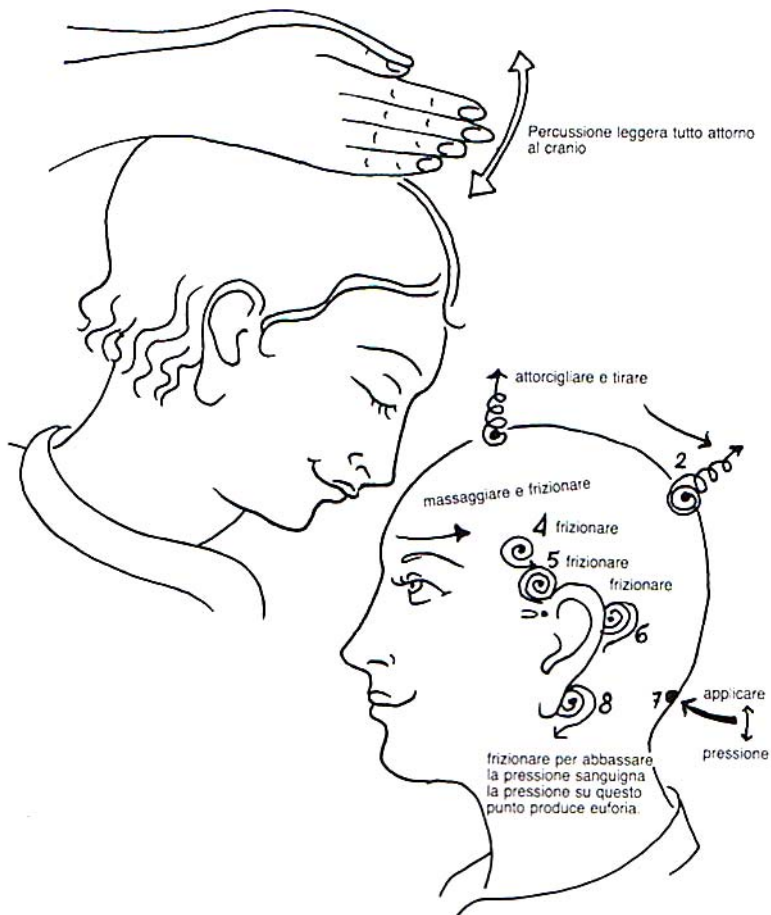








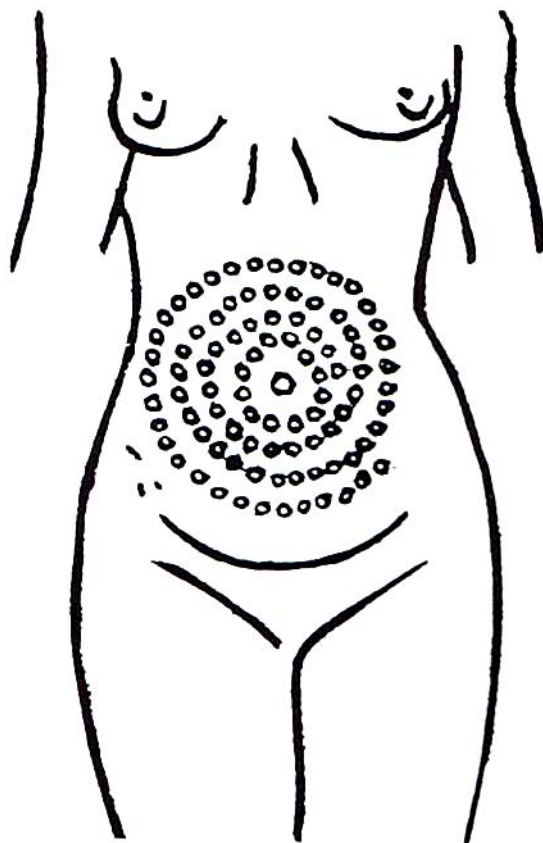
Misurare la distanza di otto dita dalle sopracciglia, sollevare una ciocca di capelli e ruotarla sul dito in senso orario. Versarvi l'olio in modo che raggiunga la cute e spargerlo con le mani. Ripetere la stessa operazione sugli altri due punti.



Massaggiare seguendo la direzione delle frecce.

trattamento della costipazione

Molte malattie hanno come causa la presenza di materiale tossico nell'intestino. La costipazione è un disturbo frustrante che viene normalmente risolto con la somministrazione di purganti, ma la stimolazione dell'attività intestinale attraverso il massaggio, senza l'uso di alcun tipo di farmaco, ha dimostrato di essere più efficace per la normalizzazione delle funzioni.

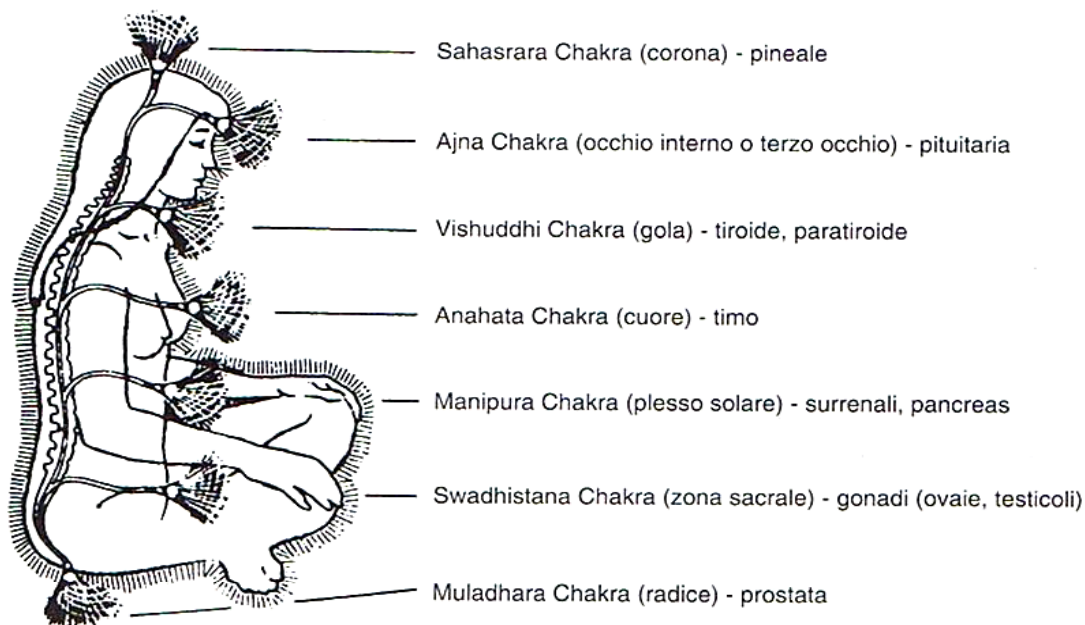


N°	Vata	Pitta	Kapha
1 STRUTTURA FIS.	magro	normale	robusto
2 PESO	basso	nella media	elevato
3 PELLE	secca, ruvida, fresca, bruna e scura	morbida, oleosa, calda e giallastra	spessa, oleosa, fresca, pallida e bella
4 CAPELLI	neri e secchi	morbidi, grassi, biondi e precocemente grigi	folti, grassi, biondi o scuri
5 DENTI	sporgenti, spaziati, gengive emaciate	normali, morbidi, gengive sanguinanti	forti, bianchi e ben disposti
6 OCCHI	piccoli, asciutti, attivi, marroni o neri	acuti, grigi o dorati	grandi, attraenti, azzurri, con ciglia folte
7 APPETITO	discontinuo, scarso	buono, acuto	lento, costante
8 TENDENZA A CONTRARRE MALATTIE	disordini nervosi, dolori di ogni tipo	malattie del calore, infezioni	ritenzione idrica, malattie Kapha
9 SETE	discontinua	eccessiva	ridotta
10 PERISTALSI	feci secche e dure, stipsi	feci morbide, lente, oleose	feci dense, oleose, pesanti; peristalsi lenta
11 ATTIVITÀ FISICA	elevata	normale	letargica
12 MENTE	irrequieta, attiva, curiosa	aggressiva, intelligente	calma, lenta, ricettiva
13 EMOZIONE	timoroso, insicuro, ansioso	aggressivo, irritabile	ingordo, attaccato, compiaciuto
14 FEDE	oscillante, mutevole	determinata	costante, leale
15 MEMORIA	(recente) - buona; (remota) - scarsa	acuta	lenta ma prolungata
16 TIPO DI SOGNI	volare, saltare, correre	impetuosi, irati, appassionati	acquatici, oceano, nuoto
17 SONNO	insufficiente, interrotto	poco ma sano	pesante, prolungato, eccessivo
18 DIZIONE	veloce, ininterrotta	acuta, limpida, tagliente	lenta, melodiosa, monotona
19 DENARO	spende rapidamente	spende con moderazione e metodo	spende con lentezza, risparmia
20 PULSAZIONE	sottile, flebile, striscia come un serpente	normale, salta come una rana	ampia, lenta, avanza come un cigno

Nel trattamento di un paziente, il medico Ayurvedico esamina tutti questi punti e decide quale rimedio somministrare.

Chakra e Ghiandole endocrine

I Chakra sono collegati alle ghiandole endocrine. Se si medita con la consapevolezza delle proprietà di queste ghiandole i benefici ottenuti saranno straordinari.



Disposizione delle ghiandole endocrine collegate ai sette Chakra.

Le ghiandole endocrine sono situate in vari punti del corpo umano, e secernono sostanze chimiche che entrano in circolo influenzando notevolmente lo stato fisico e mentale. Sono ghiandole endocrine la pineale, la pituitaria, la tiroide, la ghiandola del timo, le surrenali e il pancreas, le gonadi (ovaie nelle donne, testicoli nell'uomo), la prostata.

Ghiandola Pineale

Questa importantissima ghiandola è situata al centro del cervello, e influenza tutte le altre ghiandole appena menzionate. È associata al Sahasrara (Chakra della corona), che è il centro della coscienza suprema nell'individuo. *Shashakasana* (la postura della lepre) aiuta a stimolare la ghiandola pineale, favorendo la concentrazione e la calma mentale. Il momento ideale per la meditazione è da mezzanotte alle tre del mattino.

Ghiandola Pituitaria

Questa ghiandola è attaccata a un peduncolo nella parte frontale del cervello, proprio dietro la trikuti. Controlla tutte le altre ghiandole. Migliora la qualità del pensiero. Corrisponde all'Ajna Chakra.

Ghiandola Tiroide

È situata al centro del collo, ed è collegata al Vishuddhi Chakra (Chakra della gola). Controlla il tasso metabolico del corpo. L'ipertiroidismo causa perdita di peso, nervosismo, ansia estrema, litigiosità, insonnia. Per equilibrare la secrezione bisognerebbe praticare *sarvangasana* (la postura delle spalle) e *matsya mudra* (la postura del pesce). La combinazione di queste due, ripetuta per tre volte, comprime e allunga la tiroide sottoponendola a un completo e salutare massaggio.

Ghiandola del Timo

Si trova vicino al cuore, ed è pertanto collegata all'Anahata Chakra. Controlla il sistema immunitario. Alcune malattie sono il risultato di un'insufficienza a livello di questa ghiandola. *Bhujangasana* (la postura del cobra) rinforza la ghiandola del timo e guarisce debolezze o insufficienze presenti nella parte superiore del corpo.

Ghiandole Surrenali e Pancreas

Le ghiandole surrenali, associate al Manipura Chakra (Chakra del plesso solare), sono come due calottine situate alla sommità dei reni. Controllano gli scoppi improvvisi di energia che si manifestano in particolare come reazione al pericolo o allo stress. La tensione è il risultato di un'ipersecrezione di adrenalina a opera di queste ghiandole, il che conduce a ipertensione, cardiopatie, ulcere, cancro, depressione e a numerosi altri disturbi. *Shavasana* aiuta a equilibrare le surrenali, e rimuove lo stress intenso. A tale scopo è possibile praticarla ogni giorno, per circa dieci minuti.

Gonadi (ovaie e testicoli)

Le gonadi sono collegate allo Swadhistana Chakra. L'iposecrezione di testicoli e ovaie spinge l'individuo alla crudeltà e al dogmatismo. *Gomukhasana* (la postura del muso di mucca) esercita pressione sul Chakra guardandone l'insufficienza.

Prostata

È collegata al Muladhara Chakra. Controlla il flusso dell'urina. L'ipersecrezione di questa ghiandola provoca un senso di disperazione esistenziale. Il rimedio migliore a questo è *janushirsasana* (dalla testa alle ginocchia, e viceversa).

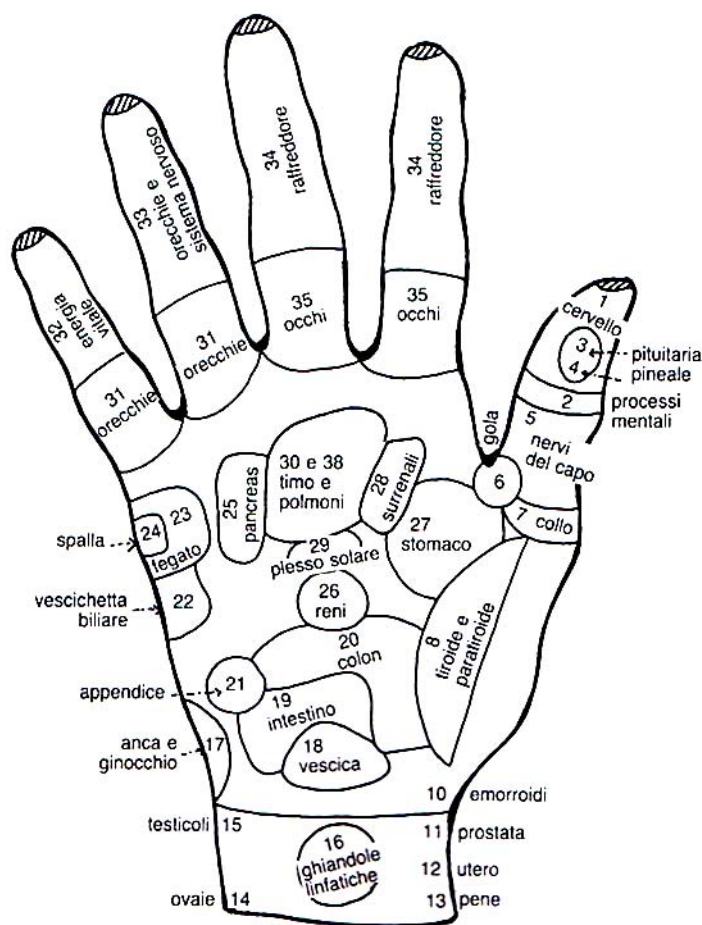
Le tre tabelle che seguono consentono un confronto immediato tra i vari Chakra, in base alle rispettive sedi e caratteristiche: colore, suono, potere, forza, elemento, aspetto grafico, simbolo, ecc.

TABELLA A

N.	NOME DEL CHAKRA	ORGANO	PLESSO	GHIANDOLA ENDOC.
1	Muladhara (radice)	perineo	terrestre	prostata
2	Swadhistana (sacrale)	milza	fluidico	gonadi
3	Manipura (ombelicale)	ombelico	igneo	surrenali, pancreas
4	Anahata (cuore)	torace	solare	timo
5	Vishuddhi (gola)	gola	sidereo	tiroide
6	Ajna (terzo occhio)	centro sopracc.	lunare	pituitaria
7	Sahasrara (corona)	testa	pluriverso	ipofisipinea

TABELLA B

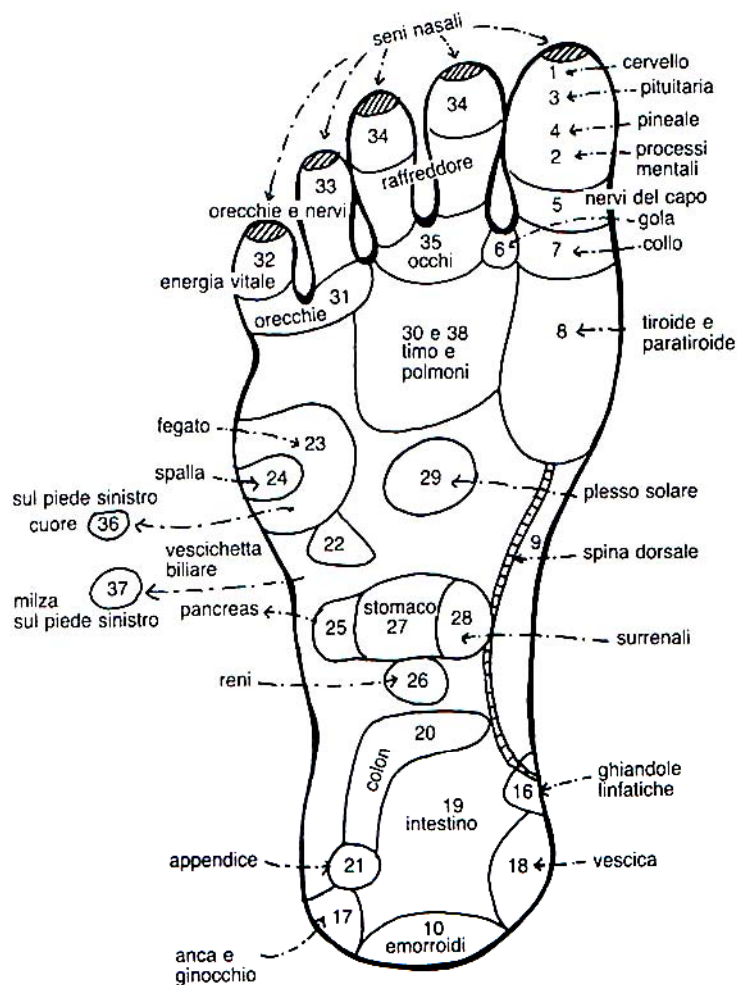
N.	ELEMENTO	POTERE	FORZA	SENSO
1	terra	energia	solidità	olfatto
2	acqua	fedeltà	tensione	gusto
3	fuoco	conoscenza	espansione	vista
4	aria	amore	movimento	tatto
5	spazio	ricezione	diffusione	udito
6	mente	trasmissione	pensiero	—
7	—	saggezza	—	—



elenco dei punti e degli organi a cui corrispondono*

- | | |
|--|---|
| 1 - Cervello | 12 - Utero (solo sulle mani femminili) |
| 2 - Processi mentali | 13 - Pene (solo sulle mani maschili) |
| 3 - Ghiandola Pituitaria | 14 - Ovaie (solo sulle mani femminili) |
| 4 - Ghiandola Pineale | 15 - Testicoli (solo sulle mani maschili) |
| 5 - Nervi del Cranio | 16 - Ghiandole linfatiche |
| 6 - Gola | 17 - Anca e Ginocchio |
| 7 - Collo | 18 - Vescica |
| 8 - Tiroide e Paratiroide | |
| 9 - Spina Dorsale | |
| 10 - Emorroidi | |
| 11 - Prostata (solo sulle mani maschili) | |

* In alcuni casi sono indicati i disturbi sui quali è possibile intervenire attraverso la manipolazione del punto.



- | | |
|--|--|
| 19 - Intestino | 31 - Orecchie |
| 20 - Colon | 32 - Energia vitale |
| 21 - Appendice (solo su mano e piede destro) | 33 - Orecchie e Sistema Nervoso |
| 22 - Cistifellea (solo su mano e piede destro) | 34 - Raffreddore e Sistema Nervoso |
| 23 - Fegato (solo su mano e piede destro) | 35 - Occhi |
| 24 - Spalla | 36 - Cuore (solo su mano e piede sinistro. Sul lato destro il riflesso del Cuore è presente nel punto 23) |
| 25 - Pancreas | 37 - Milza (solo su mano e piede sinistro. Sul lato destro il riflesso della Milza è presente in tutta l'area che include i punti 21 e 22) |
| 26 - Reni | 38 - Timo |
| 27 - Stomaco | |
| 28 - Surrenali | |
| 29 - Plesso solare | |
| 30 - Polmoni | |



COLPO DI VATA

Io sono il tipo Vata.
Ho un carattere un po' strano.
Mi preoccupo sempre di tutto.
Ogni giorno ho un male nuovo.
Soffro di reumatismi,
mal di schiena, cervicali e lombari.
Dormo poco, amo tutto.
Mangio tanto, ma sono magro.
A volte sono depresso o allegro,
ma sempre malinconico.
Mi piace molto il massaggio.



COLPO DI PITA

Io sono il tipo Pita.
Non faccio le cose per niente.
Affascinante, mi amo tanto
e voglio sentirmi sempre bene.
Mi guardo sempre allo specchio
e metto pomate contro i brufoli.
Sono affabile e discuto ogni argomento,
ma non sopporto critiche,
fallimenti e il caldo.
Ho sempre mal di testa,
mal di fegato, colite e sudo molto.
Mi piace molto lavorare.



COLPO DI KAPA

Io sono il tipo Kapa.
Tutti mi vogliono bene.
Non mi lamento mai.
Ho cinque figli, dormo tanto,
mangio bene e lavoro in cucina.
Per dimagrire vado in palestra,
spesso mi fermo in salumeria.
Sono stanco, mangio il "tiramisù".
Russo durante il massaggio.
Mi piace molto dormire.

COLPO DI VATA - PITA

Io sono il tipo Vata - Pita.
Non riesco più a suonare il violino
perché soffro di cervicale, artrite e scoliosi.
Ho rotto il violino
e mi è venuta l'emicrania.
Ho voglia di gridare.



COLPO DI VATA - KAPA

Io sono Vata - Kapa.
Mi sento depresso,
non ho voglia di muovermi.
Ho le gambe gonfie,
l'artrite alle mani e l'osteoporosi.
Sto seduto a guardare la tv.
Ho voglia di piangere.

**COLPO DI PITA - KAPA**

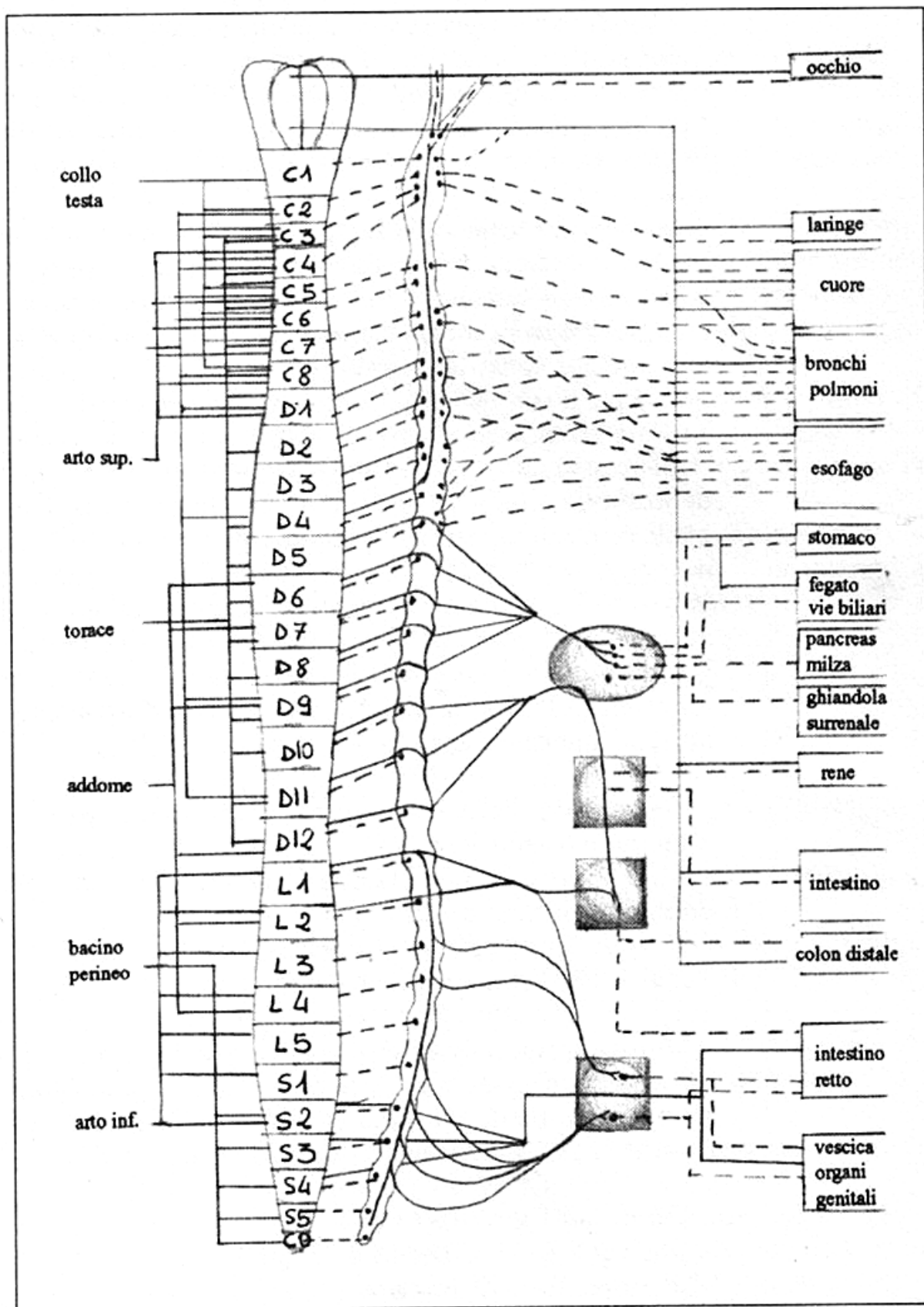
Io sono Pita - Kapa.
Mi chiamano "Fuoco"
e peso novantanove chili.
Faccio quello che voglio.
Stasera vado a giocare a tennis.
Ho una gran voglia
di mangiare pasta e fagioli
e penne all'arrabbiata.

COLPO DI VATA - PITA - KAPA

Io sono Vata - Pita - Kapa.
Sono preoccupato e nervoso.
Oh Dio!
Tutte le disgrazie capitano a me!
Mi odio.
Vado a ubriacarmi.



COLONNA VERTEBRALE E NERVI SPINALI





Il massaggio del Bambino

fig. 109

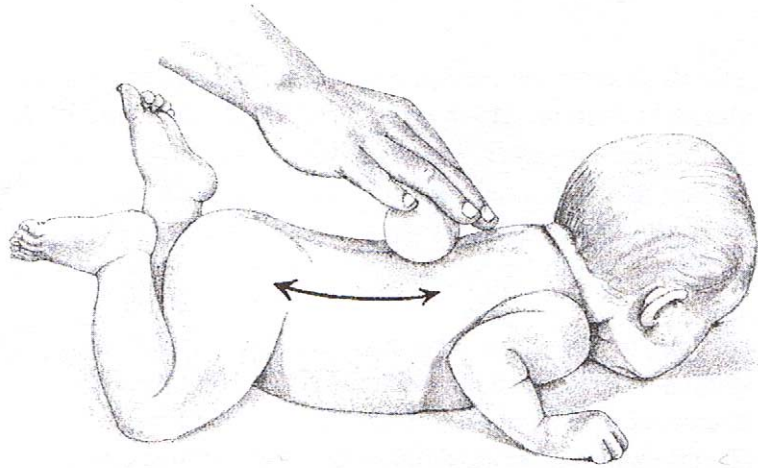


fig. 110

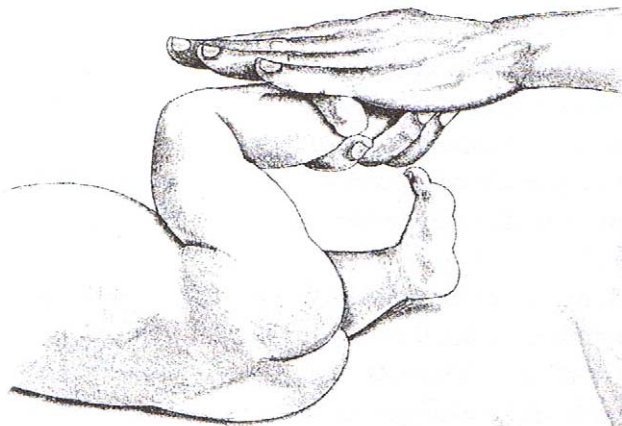
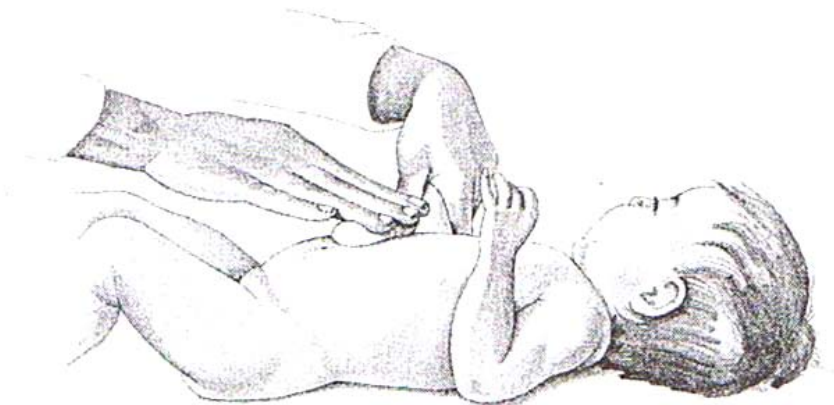


fig. 111



fig. 112



Dopo che è stato tirato delicatamente in modo che si discosti un po' dall'addome, si lega il cordone ombelicale con il capo di una cordicella in un punto a otto dita dall'ombelico e l'altro capo della cordicella si lega attorno al collo del neonato. Fino a questo punto il cordone ombelicale è stato indispensabile per l'esistenza del bambino perché tutte le nadi importanti sono collegate con l'ombelico. Se il cordone viene tagliato senza avere un sostegno dalla parte dove è unito all'ombelico cadrà verso il basso, ma se l'altro capo della cordicella è legata attorno al collo del bambino il filo sosterrà il pezzetto di cordone e non ci sarà bisogno di toccarlo con le mani o con le pinzette. Dopodiché il cordone ombelicale va tagliato appena sopra la legatura.

Per i primi sei giorni di vita, prima del bagno il bambino viene pulito con la palla di pasta che viene rinnovata ogni volta. Il massaggio con la palla di pasta migliora la circolazione, contribuisce all'espulsione delle tossine e aiuta il sistema digerente del bambino. Di solito chi massaggia la madre massaggia anche il bambino.

Il settimo giorno dopo la nascita comincia l'effettivo massaggio con la palla di pasta e continua per tre settimane. Fino ad ora la palla di pasta era stata usata per mettere l'olio e per pulire il corpo del bambino. Il massaggio con la palla di pasta si differenzia dalla pulizia perché nel massaggio il bambino viene ripetutamente frizionato con la palla di pasta facendo una pressione moderata (fig. 109,110,111 e 112). Quando la pelle del bambino si arrossa un po' e si alza la temperatura del corpo, si può fare il bagno. La palla di pasta va immersa ogni tanto nell'olio che penetrando nella pelle del bambino aiuta a mantenere i tre dosha nel giusto equilibrio.

Il massaggio con le mani comincia quando il bambino ha un mese di vita, dopo che è stato assorbito olio a sufficienza e il corpo del bambino è diventato più forte. Di solito in India vengono usati oli di senape, di sesamo o di cocco. L'olio di senape viene usato in inverno, l'olio di cocco in estate e l'olio di sesamo in primavera e autunno. L'olio di senape però, può dare irritazione alla pelle delicata di alcuni bambini, per loro sono adatti solamente gli oli di mandorle, cocco o sesamo.

La palla di pasta ora viene usata solamente come uno strumento di pulizia e solo quando è necessario. Può essere utile per togliere i peli dal corpo del bambino. Se durante i primi tre mesi di vita non viene fatto il massaggio con la palla di pasta, a volte crescono peli superflui sulla faccia, sulle braccia, sulle gambe e la schiena, questo può creare imbarazzo per il bambino, soprattutto alle femmine durante l'adolescenza.

Il massaggio con le mani usando l'olio adatto alla stagione e al dosha viene fatto ogni giorno per tre mesi. Durante questo periodo di tre mesi, il massaggiatore manipola le braccia e le gambe del bambino per muovere i muscoli ed esercitarli. In questo periodo il massaggiatore deve anche dedicare più tempo a massaggiare la spina dorsale, la schiena, il collo e la regione della vita oltre a mani e piedi perché queste parti hanno bisogno di rinforzarsi per poter sostenere il corpo. Quando il bambino comincia a sostenere la testa da solo e a sostenere il peso del corpo sulle braccia, queste pratiche possono essere tralasciate. Il massaggio della spina dorsale, comunque, rimane ancora un aspetto importante del massaggio del bambino. I genitali e l'ano del bambino vanno massaggiati giornalmente per prevenire infezioni. Ai bambini maschi va tirata indietro la pelle del pene e va applicato olio sulla parte esposta per prevenire le infezioni fungine.

Un pezzo di cotone o di stoffa immerso in olio (di cui si è parlato a pag. 110) va applicata alla testa per le prime quattro - sei settimane, passato questo tempo i movimenti del piccolo impediscono di tenere il pezzo di stoffa al suo posto. Questa pratica è molto benefica perché toglie la secchezza dal cuoio capelluto e rafforza la radice dei capelli. Dopo il periodo di sei settimane, si mette ancora olio sulla testa durante il massaggio.

Durante i primi tre mesi, il bambino va maneggiato con cura evitando ogni scomodità. Il massaggio non va fatto all'aria aperta a meno che non ci sia abbastanza sole e calore. Il bambino non dev'essere sgridato o svegliato improvvisa-



mente dal sonno perché potrebbe spaventarsi, non deve neanche essere preso in braccio o messo giù improvvisamente perché questo può portare a uno squilibrio del vayu (aria) nel corpo. Qualunque tentativo di far sedere il bambino prima che sia diventato abbastanza forte da sostenersi da solo porterà alla formazione della gobba (cifosi).

Secondo il *Sushruta Samhita* il bambino non deve essere lasciato solo in un posto sporco o disordinato, non va lasciato sotto il cielo aperto (in un posto non coperto) o su un terreno ondulato, non dev'essere esposto al calore, alle tempeste, alla pioggia, alla polvere, al fumo o all'acqua fredda. Un bambino che viene allevato con amore e affetto seguendo questi principi, crescerà sano, allegro e intelligente.

Il massaggio giornaliero del bambino va continuato per diciotto mesi, passato questo tempo il massaggio può essere fatto a giorni alterni, ma se è possibile continuare con il massaggio giornaliero questo contribuirà a rendere il bambino sano e felice.



CORSO DI AYURVEDA "BASE 1"

cell. 3930104309 E-mail: olisticinfo@gmail.com sito web [www. Olisticnaturcenter.eu](http://www.Olisticnaturcenter.eu)

APPUNTI



CORSO DI AYURVEDA "BASE 1"

cell. 3930104309 E-mail: olisticinfo@gmail.com sito web [www. Olisticnaturcenter.eu](http://www.Olisticnaturcenter.eu)

APPUNTI



CORSO DI AYURVEDA "BASE 1"

cell. 3930104309 E-mail: olisticinfo@gmail.com sito web [www. Olisticnaturcenter.eu](http://www.Olisticnaturcenter.eu)

APPUNTI