



Corsi on Line di Erba Sacra

AYURVEDA

L'antica Scienza della Vita

Docenti: Gaetana Camagni– Anna Poletti

LEZIONE 1: I fondamenti dell' Ayurveda – parte I

Programma completo:

Lezione 1:	I fondamenti dell' Ayurveda – parte I
Lezione 2:	I fondamenti dell' Ayurveda – parte II
Lezione 3:	Alimentazione Ayurvedica – parte I
Lezione 4:	Alimentazione Ayurvedica – parte II
Lezione 5:	Rimedi naturali a base di erbe e piante
Lezione 6:	Il massaggio ayurvedico – parte I
Lezione 7:	Il massaggio ayurvedico – parte II
Lezione 8:	Aromatologia ayurvedica
Lezione 9:	Terapia e corpi sottili
Lezione 10:	Il potere dei mantra



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica in Salute Naturale di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Capitolo 1 I fondamenti dell'Ayurveda – parte prima



Prefazione

Una leggenda indù racconta che Brahma, dio degli dei, volle un giorno fare il suo capolavoro, creando l'essere umano. Riempì di doni la sua creatura: un organismo duttile e abile, un'intelligenza raffinata che era la novità assoluta nel creato. In uno slancio d'amore pose delicatamente nell'intimo di ognuno una piccola scintilla della sua vita divina. Gli esseri umani erano dei, immortali come Brahma.

Quando questa magnifica creatura cominciò a vivere e a popolare la terra, Brahma si accorse con piacere che gli esseri umani si comportavano bene, ma dovette constatare che facevano anche azioni indegne della piccola scintilla divina che li nobilitava. Portò pazienza, attese che si ravvedessero. A un certo punto, si rese conto che il limite era stato oltrepassato e decise di riprendersi la piccola scintilla di divinità, degradando gli esseri umani al rango di poveri mortali.

Ma sorse un problema: che fare di tante scintille divine senza più una funzione? Occorreva riporle in un nascondiglio sicuro, per evitare il rischio che gli esseri umani se ne riappropriassero. Chiese consiglio agli dei minori su un possibile nascondiglio: un pozzo profondo al centro della terra? In fondo agli oceani? Con la loro intelligenza gli esseri

umani vi sarebbero arrivati. Dopo giorni di riflessione, Brahma decise di rimettere la piccola scintilla di divinità proprio dove era prima, ma questa volta all'insaputa dell'essere umano. Il compito della vita sarebbe stato per ognuno di scoprirla e di renderle onore.

Da quel giorno tanti esseri umani sono nati, si sono affacciati su questa Terra e sono spariti dalla scena dei viventi senza rendersi conto di possedere un dono tanto prezioso, nascosto proprio dentro se stessi. La scintilla è celata in noi, come la stella più preziosa del firmamento.

1.1 Le radici dell'Ayurveda

Il termine *Ayurveda* ha origine dalle parole sancrite *Ayus*, vita, e *Veda*, conoscenza o scienza, e viene tradotto generalmente con "scienza della vita". Migliaia di anni fa, i grandi Rishi, gli antichi saggi dell'India, osservarono i fondamenti della vita e li organizzarono in un sistema coerente, che fu trasmesso oralmente di generazione in generazione.

Riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Salute, l'Ayurveda è uno dei più antichi e completi sistemi di salute, perché integra il benessere del corpo a quello della mente. Da un punto di vista olistico, mente e corpo non sono separati, ma interagiscono reciprocamente, l'uno in funzione dell'altro. L'equilibrio mentale è una prerogativa irrinunciabile per la salute fisica, perché la mente esercita un'influenza che lascia impronte indelebili sul corpo. Il pensiero positivo è la migliore medicina.

I saggi dell'India avevano la capacità di percepire e vedere, oltre al corpo fisico, anche i corpi sottili che costituiscono l'essere umano. In tal modo riuscivano a individuare nel campo energetico e vibrazionale delle persone le cause "nascoste" del malessere e delle malattie, trovando le soluzioni adatte a ripristinare il loro stato di salute.

L'Ayurveda affonda le sue radici in una visione olistica, secondo cui l'uomo è costituito da tre aspetti fondamentali, un corpo, una mente e uno spirito. Lo spirito è la scintilla divina presente in ogni essere, è il "pneuma" (il "soffio") che dà la vita. La materia (in sanscrito *prakriti*) è il risultato della condensazione dello spirito (in sanscrito *purusha*). Lo spirito e la materia sono due aspetti del divino. Il compito dell'essere umano è spiritualizzare la materia e materializzare lo spirito e reintegrarsi nella sorgente divina. Per poterlo fare l'essere umano deve prima e innanzitutto conoscere se stesso.

L'uomo ha cercato e cerca tutt'ora risposte e riconoscimenti all'esterno, ma la verità e la pace sono custodite e si possono trovare soltanto nelle profondità di sé. L'Ayurveda ha come fine svelare all'uomo la scintilla divina presente in lui. In accordo alle scritture dei Veda, c'è un senso nell'incarnazione. Non siamo nati per morire. Lo scopo ultimo della vita è realizzare la nostra natura divina e più una persona realizza la sua natura divina, più è sana. Il dottore e il terapeuta ayurvedico hanno quindi la responsabilità di ispirare i loro pazienti a prendere coscienza dello scopo reale della vita.

La bellezza dell'Ayurveda sta nel fatto che cerca di riportare l'essere umano al suo stato originario, alla sua vera natura ed essenza. La salute è il rispetto della propria natura, fondato sulla conoscenza di sé, dei propri punti di forza e di debolezza, e su un continuo adattamento creativo alle circostanze mutevoli dell'esistenza.

La salute si basa sul sano funzionamento di quattro campi principali della nostra vita:

la salute fisica/mentale; la carriera o il proposito di vita; le relazioni umane e infine la spiritualità. Un individuo per poter lavorare ha bisogno innanzitutto di essere sano nel corpo e nella mente. Il lavoro gli permette di esprimere i propri talenti, di mantenere se stesso e di condurre una vita sociale. Spesso ci sono persone costrette a fare lavori che non sono loro congeniali, spinti dal volere dei genitori, da valori sociali o da esigenze economiche; altre persone invece non hanno abbastanza fiducia in se stesse per lanciarsi nell'avventura di vivere e realizzare i propri sogni. Eseguire lavori senza senso e che non permettono di coltivare i propri talenti innati, a lungo andare può creare disordini fisici e mentali. Le relazioni umane costituiscono la terza sfera di interesse della vita. Quando sono viziate, c'è dipendenza e co-dipendenza e si basano su inconfessati bisogni e ricatti, su paure e tentativi di controllo e manipolazione, invece che essere fondate sulla responsabilità nei confronti di se stessi. Quando le nostre relazioni diventano consapevoli, possiamo permetterci di vivere più a fondo la dimensione spirituale e di evolvere. Come conseguenza dello sviluppo spirituale il corpo diventa più rilassato, la mente si calma e l'individuo è responsabile delle sue relazioni.

L'Ayurveda non si focalizza su un solo aspetto della vita, perché non esistono parti indipendenti le une dalle altre. Se un aspetto si sbilancia, anche tutti gli altri lo seguiranno. Invece che trattare un sintomo, l'Ayurveda guarda alla causa della malattia e del disordine e tenta di ristabilire l'armonia là dove si è creato uno squilibrio.

Questo sistema olistico di igiene di vita si è sviluppato nel corso dei millenni a partire dall'osservazione attenta degli esseri umani, degli animali, delle piante, dei minerali, della totalità della natura. I *vaydia*, i medici ayurvedici annotavano di volta in volta i rimedi e le cure da applicare a ogni tipo di malattia. Compilarono un inventario il più possibile esaustivo di tutte le malattie e delle problematiche dell'esistenza, trovando cure efficaci per ognuna di esse. L'Ayurveda è dunque un metodo di guarigione elaborato e complesso, che si basa su un'immensa conoscenza dei sistemi vibrazionali ed energetici dell'essere umano, su una pratica millenaria in ambito erboristico e su una spiritualità elevata. Numerose ricerche e studi scientifici hanno ormai confermato e in parte spiegato l'efficacia dell'Ayurveda, che non è solo un sistema per stabilire un equilibrio benefico tra corpo e mente, ma è soprattutto un'arte di vivere.

E' stato Maharishi (letter. "grande veggente") Mahesh Yogi, a cui furono trasmesse le tradizioni vediche dell'India antica, a fondare negli anni 1980 il Programma di Meditazione Trascendentale e a introdurre la scienza ayurvedica nel mondo occidentale. La popolarità della medicina ayurvedica si è in seguito diffusa grazie all'opera del medico indiano Deepak Chopra, autore di numerosi best-sellers sull'argomento. Per l'Ayurveda ogni essere vivente (microcosmo) è collegato all'Universo e alla Natura (macrocosmo). L'interazione armonica tra gli elementi del macrocosmo con quelli del microcosmo è il presupposto di una vita sana. Lo scopo finale dell'Ayurveda è il benessere totale e naturale, frutto dell'armonia tra corpo e mente, e tra l'uomo e il suo ambiente. Per raggiungere questo fine l'Ayurveda mira a creare un corretto equilibrio tra alimentazione e dieta, yoga, meditazione, massaggi e un miglioramento della qualità di vita.

I testi vedici

Secondo la mitologia indiana Brahman, l'Essere assoluto e senza attributi, si manifesta nella Trimurti (letter. "che ha tre forme") rappresentata dalle tre divinità di Brahma, Vishnu e Shiva, rispettivi simboli della creazione, della conservazione e della distruzione. Brahma è l'incarnazione dei desideri che permettono al mondo di manifestarsi. Vishnu è l'incarnazione della bontà e della compassione che assicurano il mantenimento del mondo. Shiva è l'incarnazione delle caratteristiche di oscurità e di collera che causano la distruzione del mondo. La leggenda narra che Brahma diede a Indra, dio del firmamento, il

dono dell'Ayurveda, e Indra lo trasmise agli esseri umani, che se lo tramandarono di generazione in generazione.

I testi sacri dell'India sono i quattro *Veda*, che costituiscono la rivelazione, perché secondo la tradizione indù furono redatti dai rishi in seguito a una rivelazione divina ottenuta in stati di profonda meditazione. Sono il fondamento più autorevole dell' induismo, e affrontano argomenti inerenti la salute, l'astrologia, la spiritualità, la poesia, l'etica, etc. Le *Upanishad* costituiscono l'ultima parte dei Veda ed esprimono l'apice della spiritualità indiana.

L'Ayurveda è un trattato di medicina che venne annesso solo in epoca tarda all'*Atharvaveda*, il Veda dedicato alla "scienza delle formule magiche". Viene considerata "il quinto Veda".

Tra gli scritti fondamentali dell'Ayurveda si distingue la *Carakasamhita*, una raccolta redatta da uno dei fondatori dell'Ayurveda, il medico Caraka che visse durante il primo secolo, e tratta di come mantenere la salute e prevenire la malattia. Secondo Caraka la causa principale della malattia risiede nella perdita di fede nel divino. Un'altra opera significativa è la *Susrutasamhita*, posteriore di circa un secolo, attribuita a Susruta, che dedica molto spazio alla tecnica del massaggio e indica con precisione i punti marma (i punti vitali del corpo, in seguito ripresi dall'agopuntura cinese).

Il terzo testo di riferimento è l'*Ashtanga Hridayamsamhita*.

"Colui i cui Dosha sono in equilibrio, la cui digestione è buona, i cui tessuti sono normali, le cui funzioni escretorie sono regolari, il cui spirito, mente e sensi rimangono pieni di beatitudine, è un uomo sano" (citazione dal *Susrutasamhita*)

1.2 La teoria dei cinque elementi

Secondo l'Ayurveda, l'universo è costituito da cinque elementi o sostanze, che entrano a far parte della costituzione di tutti i corpi di materia. Sono presenti in ogni cellula dell'organismo umano ma anche nelle piante, negli animali, negli alimenti, nelle condizioni atmosferiche, nelle ore del giorno e nelle stagioni. Come l'Universo - il macrocosmo - anche l'essere umano - il microcosmo - è costituito da cinque elementi chiamati "principi vitali".

Sono la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e lo spazio (o etere):

1. Terra (*Prithvi*) - rappresenta la massa. È pesante, solida, lenta, ruvida, chiara. Stimola la crescita.
2. Acqua (*Apa* o *Jala*) - rappresenta la coesione. È liquida, fredda, lenta, morbida, mucosa. E' umidificante, dissolvente.
3. Fuoco (*Agni*) - È l'energia, la trasformazione. Produce calore, è stimolante.
4. Aria (*Vayu*) - rappresenta il movimento. È sottile, penetrante, leggera. Stimola il movimento e l'azione.
5. Etere (*Akasha*) - È lo spazio. Leggero, sottile, liscio, morbido. Produce leggerezza.

In particolare, nell'essere umano:

1. Prithvi : L'elemento terra è solido e conferisce al corpo la sua struttura: le ossa, i tessuti, i muscoli, la pelle.
2. Jala : L'elemento acqua è fluido e rappresenta tutti i liquidi corporei: il sangue, le secrezioni ghiandolari, la linfa, i liquidi della digestione, lo sperma e l'urina.
3. Agni : L'elemento fuoco è in relazione con il calore e la trasformazione e governa la regolazione termica.
4. Vayu : L'elemento aria è associato al vento, al movimento ed è in relazione con la respirazione, che ossigena il corpo.
5. Akasha : L'elemento spazio è la manifestazione delle cavità (la bocca, il naso), degli spazi intracellulari, del tratto gastro-intestinale.

Per gli antichi la materia era dunque costituita, in proporzioni variabili, da una certa quantità dei cinque elementi. Inoltre, gli elementi non sono fissi, ma si trasformano gli uni negli altri e influenzano la nostra natura e la nostra costituzione. Dalla diversa combinazione dei 5 elementi si formano i 3 Dosha o i tre umori: le bioenergie Vata (etere + aria), Pitta (fuoco + acqua) e Kapha (terra + acqua).

1.3 I tre Dosha: Vata Pitta Kapha

Il concetto dei *Dosha* è fondamentale per comprendere le pratiche salutistiche dell'Ayurveda. La salute dipende infatti dall'equilibrio di tali energie.

1. Il dosha Vata controlla il principio del movimento e dell'attivazione;
2. Pitta controlla il principio della trasformazione e della produzione di energia e calore;
3. Kapha rappresenta il principio della coesione e della struttura.
- 4.

Nell'essere umano, Vata è legato al sistema nervoso e al cervello, Pitta al metabolismo e alla digestione, Kapha allo scheletro e alle ossa.

In tutte le cellule dell'organismo umano sono presenti questi tre principi:

1. Vata permette la respirazione, la circolazione sanguigna e gli impulsi nervosi;
2. Pitta trasforma il cibo, l'acqua e l'aria;
3. Kapha serve alla costituzione di ossa, muscoli, tendini e del tessuto adiposo.

Questi tre dosha sono costantemente in interazione e le loro qualità si ritrovano ovunque nella creazione. Sono presenti nell'essere umano, sia nella sua costituzione fisiologica che in quella psicologica.

Le diverse combinazioni dei dosha nell'individuo danno vita a più tipologie di costituzioni psico-fisiche, la cui determinazione ha un ruolo importante. Ogni individuo eredita i 3 dosha in proporzioni diverse, cosa che lo rende "unico".

Il disequilibrio dei dosha (inteso come insufficienza o eccesso) causa problematiche più o meno gravi che possono manifestarsi sotto forma di malattia. La medicina ayurvedica si propone di equilibrare queste tre energie, in funzione della specifica costituzione del paziente. Le pratiche di riequilibrio dei dosha squilibrati sono chiamate "pacificazione dei dosha".

Scopo dell'Ayurveda è insegnare l'autoconoscenza e responsabilizzare l'individuo a vivere in armonia con la propria natura. Come? Mantenendo i tre 3 dosha in equilibrio, per vivere meglio, più a lungo, più sani.

Per l'Ayurveda prevenire è davvero meglio che curare.

1.4 Prakriti, Vikriti e Swasta

Tutti abbiamo presenti in noi i tre dosha in misura variabile. Ogni persona riceve dalla nascita la sua particolare **Prakriti**, termine sanscrito che significa natura, materia, “creazione iniziale”. La prakriti è l'insieme delle tendenze innate e della specifica fisiologia con cui l'individuo nasce e che non muterà nel corso della vita. Ad esempio, dire di avere una prakriti Vata equivale a dire di essere un biotipo Vata.

Prakriti è la costituzione originaria, così come siamo alla nascita, prima che le deviazioni ci modificano. L'individuo si può allontanare dalla sua prakriti originaria, se conduce uno stile di vita non idoneo alla propria natura, se accumula tossine mentali e fisiche che non riescono a essere evacuate dal sistema, se non ascolta il suo corpo e le sue esigenze (abitudini di vita sbagliate come cattiva alimentazione, sonno insufficiente, tensioni, stress, abuso di alcool, tabacco, medicinali...). Ha però la possibilità di cambiare rotta e di prendere le misure necessarie per il ripristino del benessere. Se non lo fa, a lungo andare si manifesta un senso di malessere generale e squilibri tali da fare insorgere una malattia vera e propria.

Lo squilibrio dei dosha è un chiaro segnale che la mente e il corpo non sono coordinati come dovrebbero. Conoscere a quale tipologia si appartiene è fondamentale per mantenersi in salute e serve a scegliere, in base alla propria specifica costituzione, il giusto approccio alla prevenzione delle malattie a cui si è predisposti. Risanare i dosha o mantenerli in un equilibrio dinamico significa rispettare la propria natura originaria e aprirsi la strada alla salute perfetta.

Vikriti in sanscrito significa “deviazione dalla natura”. Le influenze quotidiane della vita quali cibo, esercizio fisico, pensieri ed emozioni, sonno, rumori, etc, influenzano i dosha positivamente o negativamente. In caso di cattive abitudini e di tensioni fisiche e mentali protratte, i dosha si sbilanciano e se non vi è un'accurata diagnosi e un opportuno intervento di riequilibrio energetico, possono, a lungo andare, essere fonte di malattia.

Swasta (da *svasti* : felicità, prosperità) è il termine con cui l'Ayurveda definisce lo stato di salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma soprattutto come condizione in cui gli elementi sono in equilibrio tra loro, la digestione e le escrezioni funzionano regolarmente, la mente e i sensi sono liberi e chiari, e prevale un atteggiamento ottimistico per la vita.

Swasta deriva dalla stabilità in se stessi (essere equilibrati, essere centrati), uno stato che va oltre l'assenza di valori anomali emersi dalle analisi di laboratorio.

La nostra costituzione psico-fisica attuale è Vikriti. Se Vikriti, che corrisponde alla deviazione dalla nostra natura originaria, coincide con Pakriti (ovvero la tipologia a cui appartenete fin dalla nascita) possiamo considerarci sani. In caso contrario, il rapporto originario tra i tre dosha è stato modificato e l'emergere della malattia ne è favorito. Per essere in equilibrio non bisogna bilanciare in parti uguali i dosha, ma va piuttosto ripristinato l'equilibrio originario che abbiamo ricevuto alla nascita. L'Ayurveda ci aiuta a ritornare a essere come natura ci ha fatto, si propone di liberarci dalle tossine fisiche e mentali per farci "tornare a essere noi stessi", un po' più autentici e consapevoli. La salute deriva dall'equilibrio dei 3 dosha e dalle regole di vita seguenti:

- Purificazione e igiene attraverso attività giornaliere e stagionali
- Dieta in base alla costituzione individuale
- Massaggi agli oli medicinali e a secco
- Assunzione di preparati fitoterapici (erbe, spezie, *rasayana* ayurvedici)
- Pratiche per il benessere psicofisico: yoga e meditazione.

1.5 La funzione dei tre Dosha e le loro qualità

Vata nasce dalla combinazione degli elementi aria (Vaju) e spazio (Akasha). È il principio del movimento. La più importante funzione di Vata è il controllo del sistema nervoso centrale e al coordinamento delle facoltà di senso, ma presiede anche alle funzioni del sistema respiratorio e circolatorio, dell'apparato della locomozione e degli organi escretori. Le sue qualità fondamentali sono: ruvidità (Khara), leggerezza (Laghu), sottigliezza (Sukshma), freddezza (Sita), mobilità (Sara), secchezza (Ruksha).

Vata domina gli altri due dosha e in questo senso è chiamato "il re" dei dosha. Se Vata è equilibrato, molto probabilmente lo saranno automaticamente anche gli altri due dosha e per tale motivo è essenziale mantenere in equilibrio Vata.

Le caratteristiche del tipo Vata sono: costituzione leggera, velocità e imprevedibilità, sono leggero con tendenza all'insonnia, avversione al freddo, tendenza all'ansia e alla stitichezza. La persona Vata è asciutta ed esile, ha la muscolatura poco sviluppata, la pelle secca e spesso rugosa, la carnagione scura. Il suo senso dominante è l'udito,

seguito dal tatto. È molto dinamica, avventurosa, attiva, sempre in movimento, ma la sua vitalità si esaurisce in tempi brevi. Tratti psicologici: immaginazione, sensibilità, spontaneità, apertura mentale, allegria, creatività.

Quando Vata è squilibrato può essere disturbato da irrequietezza, insonnia, ansia, dolore cronico, pelle secca, sindrome premestruale, crampi, tremori, artrite, pressione alta, iperattività, comportamenti incoerenti, spreco di energia, esaurimento psico-fisico.

Per equilibrarsi ha bisogno di tranquillità, di riposo e di regolarizzare tutte le sue attività. I consigli della tradizione ayurvedica sono: massaggio *abhyanga* con oli adatti a Vata o olio di sesamo, meditazione, una dieta pacificante Vata, tisane calde o té allo zenzero, esporsi alla luce del sole, evitare sostanze stimolanti come caffè e nicotina.

Pitta nasce dalla combinazione degli elementi fuoco (Tejas) e acqua (Jala). È il principio del metabolismo, che controlla le funzioni digestive e metaboliche attraverso il meccanismo della regolazione ormonale.

Le sue qualità fondamentali sono: calore (Ushna), acutezza (Tikshna), sapore piccante (Katu), liquidità (Drava), cattivo odore (Durgandha), leggera untuosità (Sasneha), gusto acido (Amla).

Le caratteristiche del tipo Pitta sono: costituzione media, intelletto acuto, incarnato chiaro, pelle umida e lentiginosa, capelli chiari (biondi o rossi), avversione al caldo e al sole, intraprendenza, coraggio, fiducia, veemenza, impazienza. Il suo senso dominante è la vista. La persona Pitta ha una personalità intollerante, sanguigna, conflittuale, facilmente irritabile, emotiva. È una “buona forchetta”. Ama la cultura, le belle cose, ha un’intelligenza brillante con un’ottima capacità di pensiero logico; è ambiziosa, ha buona memoria e riesce a concentrarsi a lungo.

Sintomi dello squilibrio di Pitta sono un indebolimento della capacità digestiva, bruciore di stomaco, ulcere, febbre, eruzioni cutanee, acne e infiammazioni alla pelle, difetti della vista, collera, sarcasmo.

Per equilibrarsi, Pitta ha bisogno di moderazione, deve evitare gli eccessi e i vizi. I consigli della tradizione ayurvedica sono: massaggio *abhyanga* con oli adatti a Pitta o con olio di cocco, meditazione, tisane rinfrescanti, una dieta pacificante Pitta, evitare gli alcolici, evitare di accaldarsi e di esporsi a lungo al sole, assaporare la bellezza della natura, ridere.

Kapha nasce dalla combinazione degli elementi acqua e terra. È responsabile della struttura (ossa, muscoli, tendini, grasso), preserva l'integrità dei tessuti dell'organismo mediante il controllo delle difese immunitarie, governa l'equilibrio dei fluidi a livello cellulare e dei tessuti, promuove la crescita bilanciata del corpo.

Le sue qualità fondamentali sono: pesantezza (Guru), freddezza (Sita), morbidezza (Mridu), lentezza (Manda), untuosità (Snigdha), stabilità (Sthira), dolcezza (Madhura). Le caratteristiche del tipo Kapha sono: corporatura robusta, sonno profondo e prolungato, digestione lenta, tendenza a ingrassare e all'obesità, carnagione liscia e chiara, rilassatezza, lentezza, avversione ai climi umidi, temperamento affettuoso, calmo e pacifico, pronto al perdono, buona resistenza fisica. I suoi sensi dominanti sono il gusto e l'odorato. Ha un carattere tranquillo, umore stabile, flemmatico, calmo, tollerante; è riservato e ha poche ma buone amicizie. Ha un'intelligenza lenta, è molto paziente, generoso, sincero e si arrabbia raramente. Ha una memoria a lungo termine e la capacità di concentrarsi profondamente. Ama dormire a lungo e non ama molto i cambiamenti nella sua routine.

Se Kapha è squilibrato l'individuo diventa pigro, indolente, ottuso, depresso e soffre spesso di bronchiti, sinusiti, asma, ritenzione dei liquidi, dolori articolari, diabete, letargia. Per equilibrarsi, Kapha ha bisogno di evitare le situazioni stagnanti e la sedentarietà. I consigli della tradizione ayurvedica sono: esercizio fisico regolare, meditazione, seguire una dieta pacificante Kapha, ridurre i dolci, sauna (svedana), massaggio *Garshan* anticellulite, pulizia dei seni frontali (*netilota*).

I tre dosha sono presenti in ogni cellula, ma sono situati anche in alcuni organi del corpo, chiamate le sedi dei dosha:

- La sede principale di Vata è il colon e in generale la regione del corpo situata sotto l'ombelico.
- La sede principale di Pitta è l'intestino tenue.
- La sede principale di Kapha sono lo stomaco e il torace.

VATA	PITTA	KAPHA
Colon *	Intestino tenue*	Stomaco e torace*
Cervello	Fegato	Polmoni
Coscie	Milza	Pericardio

Ossa	Cistifellea	Triplice riscaldatore
Rene	Rene	- - -
Vescica	Cuore	Vescica
Pancreas	Pancreas	Pancreas
- - -	Utero	Testicoli

* Sedi originarie dei dosha

Quando uno dei dosha va fuori equilibrio, i primi sintomi di solito si manifestano nella sua sede.

I tre dosha sono anche sintonizzati con dei sensi precisi:

- Vata: udito e tatto.
- Pitta: vista.
- Kapha: odorato e gusto.

È per questo, per esempio, che le tipologie Pitta non sopportano la luce troppo forte e hanno come senso dominante la vista, mentre i tipi Vata non sopportano le cacofonie e i rumori forti e sono estremamente sensibili al tatto e, infine, i tipi Kapha amano mangiare di gusto e assaporare ogni sapore e aroma.

1.6 Scoprire il proprio Dosha dominante

Secondo la predominanza di uno, due o tutti e tre i dosha, sono possibili diversi tipi di costituzione: doshica, bi-doshica, tri-doshica : Vata (puro) , Pitta (puro), Kapha (puro), Vata – Pitta, Vata- Kapha, Pitta- Vata, Pitta – Kapha, Kapha – Pitta, Kapha- Vata, Vata – Pitta – Kapha (raro).

Scoprire le proprie caratteristiche biologiche e psicologiche significa scoprire il proprio dosha dominante e di conseguenza trovare i diversi metodi per riequilibrarlo attraverso l'alimentazione, le attività e i rimedi naturali che corrispondono meglio alle personali necessità. Lo scopo preventivo della medicina ayurvedica è di individuare i germi della malattia prima che i sintomi siano manifesti e di procedere al loro risanamento.

Tabella dei Dosha

DOSHA	ELEMENTO	PRINCIPIO	QUALITA	SEDE	CONTROLLA	SENSI
Vata	aria+spazio	movimento	secco, freddo, amaro	colon	sistema nervoso	udito e tatto
Pitta	fuoco+acqua	metabolismo	caldo, maleodorante, acido	intestino tenue	digestione, temperatura corporea	vista
Kapha	acqua+terra	struttura	freddo, umido, dolce	torace	struttura e liquidi nel corpo	gusto e odorato

Test per scoprire il/i dosha dominante/i:

Per una diagnosi corretta, normalmente è necessaria la visita di un medico esperto in Ayurveda, ma esiste un semplice test che può fornire di primo acchito un'indicazione generale per determinare la propria costituzione ayurvedica sulla base di caratteristiche fisiche e mentali.

Questo test è solo una guida e non un'accurata diagnosi.

Contrassegna nelle caselle la caratteristica che ti si addice di più.

Addiziona il numero di caselle per ogni dosha. Quello col numero più alto è probabilmente il tuo dosha predominante e il successivo numero più alto è il tuo secondo dosha dominante.

Caratteristiche	VATA	PITTA	KAPHA
Capelli	Secchi, castani, radi	Delicati, rossi, biondi, ingrigiscono prematuramente	Scuri, grassi, folti
Corporatura	Sottile	Media	Robusta
Denti	Irregolari	Giallastri	Bianchi, forti
Occhi	Piccoli, castani o neri	Vivaci, penetranti, verdi, grigi,	Grandi, luminosi, azzurri, ciglia folte
Pelle	Secca, rugosa	Rosea, morbida, con nei e lentiggini	Grassa, umida, liscia
Sete	Variabile	Eccessiva	Insufficiente
Gusto preferito	Dolce, acido, salato	Dolce, amaro, astringente	Piccante, amaro, astringente
Feci	Secche, dure, costipazione	Molli, abbondanti	Evacuazione lenta, feci consistenti
Attività	Veloce	Mediamente veloce	Lento
Attività	Rapida,	Acuta, perfezionista	Calma, tranquilla,

mentale	immaginativa, costante			stabile	
Sogni	Movimenti, volare, correre, saltare		Violenti, con rabbia	Acqua, fiumi, laghi, oceani, romantici	
Fede	Incostante		Fanatica	Ferma	
Memoria	Buona memoria a breve termine		Buona memoria generale	Buona memoria a lungo termine	
Clima	Avversione al freddo		Avversione al caldo	Avversione all'umidità	
Sonno	Leggero, corta durata		Profondo, media durata	Profondo, lunga durata	
Stress	Ansioso, agitato, iper-attivo		Irritabile, critico, aggressivo	Taciturno, poco stressato	
Amicizia	Cambia facilmente		Interessi comuni	Lunga, sincera	
Elocuzione	Rapida		Viva e trascinate	Lenta, monotona	
Rapporto col denaro	Spende il denaro facilmente e in fretta		Spende molto, tentato dal lusso	Economo, spende in cibo	
Cibo e bevande	Preferibilmente caldo		Preferibilmente freddo	Preferibilmente secche e caldo	
Peso	Piuttosto magro, non ingrassa		Medio, moderato	Piuttosto pesante, ingrassa facilmente	
Appetito	Irregolare		Buono, vorace	Salta i pasti, moderato	
Passo	Rapido		Determinato, medio	Lento, tranquillo	
Difetti	Angoscia		Irritabilità	Depressione	
Umore	Mutevole, instabile		Intenso, cambia lentamente	Stabile	
	Totale Vata		Totale Pitta	Totale Kapha	

Test per determinare la natura psicofisica

La comprensione della nostra *Prakriti* (natura) ci permette di determinare il *Dosha* (biotipo) dominante e quindi di intervenire adeguatamente per il suo riequilibrio, in caso di disturbi. Ognuno di noi possiede tutti e tre i dosha, ma in proporzioni diverse e uniche. Alcune persone sono dominate da un solo umore e vengono chiamate puro Vata, puro Pitta e puro Kapha. I tipi misti si presentano quando due o più umori si trovano in proporzioni simili. Esistono tre tipi doppi nella forma di Vata/Pitta (aria/ fuoco), Vata/Kapha (aria/acqua), Pitta/Kapha (fuoco/acqua), Pitta/Vata (fuoco/aria), Kapha/Vata (acqua/ aria) e Kapha/Pitta (acqua/fuoco). Esiste anche un tipo in cui tutti e tre gli umori sono uguali, il tipo VPK, (tridoshico), ma è molto raro. Il seguente questionario è diviso in tre sessioni. Le prime 20 domande si concentrano sul dosha Vata, il secondo gruppo di domande riguarda

il dosha Pitta e le ultime 20 il dosha Kapha. Leggetele e contrassegnate le risposte marcando da 0 a 6

- 0= no, raramente
- 3= qualche volta
- 6= si, spesso

Alla fine della sessione calcolate il valore totale di Vata, Pitta, Kapha, determinando in tal modo il vostro dosha dominante.

Sessione Vata

1	Eseguo le attività molto velocemente	0123456
2	Memorizzo molto bene e ricordo molto bene	0123456
3	Sono entusiasta e vivace per natura	0123456
4	Il mio corpo è magro e faccio fatica a ingrassare	0123456
5	Imparo le cose velocemente	0123456
6	La mia andatura è leggera e veloce	0123456
7	Mi risulta difficile prendere delle decisioni	0123456
8	Tendo facilmente a essere costipato e ad avere gas	0123456
9	Tendo ad avere le mani e i piedi freddi	0123456
10	Mi preoccupo e divento ansioso facilmente	0123456
11	Il freddo mi dà molto fastidio	0123456
12	Parlo velocemente	0123456
13	Il mio umore cambia facilmente e sono emotivo per natura	0123456
14	Ho difficoltà nell'addormentarmi e ho il sonno leggero	0123456
15	La mia pelle tende a essere molto secca, specialmente in inverno	0123456
16	I miei movimenti tendono a essere veloci e sono molto attivo. Consumo in fretta la mia energia	0123456
17	La mia mente è attiva, a volte frenetica e proiettata nel futuro	0123456
18	Sono impaziente e molto dinamico	0123456
19	Tendo alla sregolatezza nell'alimentazione e nel sonno	0123456
20	Imparo in fretta ma dimentico con la stessa rapidità	0123456

Totale Vata ...

Sessione Pitta

- | | | |
|----|--|---------|
| 1 | Mi considero molto efficiente | 0123456 |
| 2 | Nelle mie attività tendo a essere estremamente preciso e ordinato | 0123456 |
| 3 | Ho una mente acuta, sono loquace e tendo a imporre agli altri le mie idee | 0123456 |
| 4 | Mi stanco facilmente e mi sento a disagio più della media quando mi trovo in ambienti caldi | 0123456 |
| 5 | Tendo a sudare facilmente | 0123456 |
| 6 | Anche se a volte non lo faccio vedere, tendo ad arrabbiarmi facilmente | 0123456 |
| 7 | Se salto un pasto mi sento a disagio | 0123456 |
| 8 | I miei capelli tendono ad essere:
Grigi e con calvizie
Sottili, fini e dritti
Biondi, rossi o color castano | 0123456 |
| 9 | Ho un forte appetito e se voglio posso mangiare grandi quantità di cibo | 0123456 |
| 10 | In tanti mi considerano testardo e ostinato | 0123456 |
| 11 | Sono regolare in bagno | 0123456 |
| 12 | Sono eccessivo e passo spesso da un estremo all'altro | 0123456 |
| 13 | Tendo a essere un perfezionista sui dettagli | 0123456 |
| 14 | Mi arrabbio facilmente altrettanto facilmente mi passa | 0123456 |
| 15 | Mi piacciono i cibi freddi come il gelato e anche le bibite fresche o con il ghiaccio | 0123456 |
| 16 | Tendo a sentire la temperatura di una stanza più calda che fredda | 0123456 |
| 17 | Non mi piacciono i cibi troppo caldi e speziati | 0123456 |
| 18 | Ho la pelle chiara, delicata, spesso arrossata o infiammata | 0123456 |
| 19 | Mi piacciono i cambiamenti e quando voglio qualcosa sono molto determinato nei miei sforzi per raggiungerlo | 0123456 |
| 20 | Tendo a essere critico con gli altri e anche con me stesso | 0123456 |

Totale Pitta ...

Sessione Kapha

- | | | |
|----|---|---------|
| 1 | La mia tendenza naturale è fare le cose con un'attitudine calma e rilassata | 0123456 |
| 2 | Prendo peso con più facilità della maggior parte delle persone e lo perdo a fatica | 0123456 |
| 3 | Ho una predisposizione flemmatica e difficilmente mi scompongo | 0123456 |
| 4 | Posso saltare i pasti senza particolare sensazione di sconforto | 0123456 |
| 5 | Tendo ad avere eccesso di muco, congestione cronica, asma o problemi di sinusite | 0123456 |
| 6 | Devo dormire almeno otto ore per sentirmi in forma il giorno dopo | 0123456 |
| 7 | Dormo molto profondamente | 0123456 |
| 8 | Non riesco a imparare velocemente le cose come alcune persone, ma una volta imparate tendo a non dimenticarle e a ricordarle molto bene | 0123456 |
| 9 | Sono tollerante per natura e non mi arrabbio facilmente | 0123456 |
| 10 | Tendo a diventare robusto, sovrappeso, immagazzino grasso facilmente | 0123456 |
| 11 | Il clima freddo e umido mi infastidisce | 0123456 |
| 12 | I miei capelli sono grossi, scuri e pesanti | 0123456 |
| 13 | Ho una pelle soffice, liscia, chiara | 0123456 |
| 14 | Ho una struttura fisica robusta e solida | 0123456 |
| 15 | Sereno e dolce sono parole che mi descrivono molto bene | 0123456 |
| 16 | Ho una digestione lenta, che mi fa sentire pesante dopo aver mangiato | 0123456 |
| 17 | Ho una buona resistenza fisica e un buon livello d'energia | 0123456 |
| 18 | Generalmente cammino con un'andatura lenta e misurata | 0123456 |
| 19 | Ho la tendenza a dormire troppo e a svegliarmi lentamente. Carburante con difficoltà quando mi alzo | 0123456 |
| 20 | Mangio lentamente e nelle mie azioni sono metodico e tranquillo | 0123456 |

Totale Kapha ...

La cura personalizzata

L'approccio ayurvedico è personalizzato e consiste nel:

1. determinare la costituzione individuale (il dosha o la prakriti)
2. comprendere le cause basilari della malattia o del disturbo (vikriti)
3. applicare dei rimedi per riportare in equilibrio gli elementi che hanno causato la malattia, senza acutizzare il disequilibrio della costituzione individuale (dosha).

L'Ayurveda è l'unica scienza olistica che si prende cura di tutto il processo di guarigione. L'approccio personalizzato rende mirata e efficace la terapia che è "dolce", non violenta (concetto di *ahisma*, letter. "in-nocenza", che equivale al rispetto dell'integrità fisica di ogni essere vivente).