



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

indirizzo e specializzazione

Ayurveda e Trattamenti Ayurvedici

“Ayurveda e la depressione d'Occidente”

Elaborato finale di **Ylenia Ghiglione**

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2018



Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



Indice

<u>CAPITOLO 1 INTRODUZIONE.....</u>	<u>3</u>
<u>CAPITOLO 2 AYURVEDA.....</u>	<u>8</u>
<u>2.1 LA STORIA, LA TRADIZIONE.....</u>	<u>8</u>
<u>2.2 IL MASSAGGIO, LA SUA IMPORTANZA.....</u>	<u>10</u>
<u>2.3 I DOSHA ED I GUNA.....</u>	<u>12</u>
<u>CAPITOLO 3 AYURVEDA E LA DEPRESSIONE D'OCCIDENTE.....</u>	<u>18</u>
<u>3.1 DEPRESSIONE: DISEQUILIBRIO ENERGETICO.....</u>	<u>20</u>
<u>3.2 AYURVEDA E GLI STATI DELL'ANIMA.....</u>	<u>27</u>
<u>CAPITOLO 4 IL PROPRIO RISVEGLIO.....</u>	<u>33</u>
<u>4.1 L'IMPORTANZA DEL CUORE.....</u>	<u>33</u>
<u>4.2 COME INTERVENIRE CON L'AYURVEDA.....</u>	<u>37</u>
<u>4.3 OLI ESSENZIALI, QUALI E PERCHÉ.....</u>	<u>43</u>
<u>4.4 CONSAPEVOLEZZA NEL MASSAGGIO.....</u>	<u>50</u>
<u>CAPITOLO 5 PROFILO PROFESSIONALE DELL'OPERATORE OLISTICO.....</u>	<u>52</u>
<u>CAPITOLO 6 IL MASSAGGIO "IL RISVEGLIO".....</u>	<u>56</u>

Capitolo 1 Introduzione

Nel corso dell'ultimo secolo siamo stati circondati da una continua corrente di cambiamento, quest'evoluzione ha fatto nascere generazioni completamente diverse e protese verso il futuro più che nel presente. Tuttavia c'è anche da dire che ci siamo lasciati trascinare dal ritmo sempre incessante e crescente di uno stile di vita frenetico e squilibrato.

La rivoluzione tecnologica e la rivoluzione del lavoro hanno fatto sì che le persone perdessero quell'equilibrio energetico che dovrebbe sostenerli nella loro vita.

In questo capitolo introduttivo verrà messa in luce ciò che si è diffuso nel mondo occidentalizzato affinché si possa essere introdotti in questo trattato dal titolo:

"Ayurveda e la depressione d'Occidente"

La definizione di depressione suggerisce un disturbo dell'umore, caratterizzata principalmente da bassa autostima, perdita di interesse o di piacere nelle attività quotidiane. Tutto questo viene identificato, descritto e classificato come una *"malattia invalidante"* e che spesso coinvolge la sfera affettiva e cognitiva della persona influenzando negativamente sulla salute fisica con un forte impatto sullo stile e sulla qualità di vita.

Sulla base di numerosi e di diversi studi, è stato appurato che nell'anno passato una vasta percentuale della popolazione mondiale è affetta da questo problema.

Si è sviluppato però un nuovo concetto di depressione che si può riscontrare nella vita di tutti i giorni che non ci permette e non ci consente di vivere al massimo la nostra energia.

Sono molte di più le persone che vivono enormi disagi e frustrazioni che possono essere eliminate e riequilibrate attraverso l'Ayurveda.

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Ayurveda e Trattamenti Ayurvedici di Ylenia Ghiglione

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Ma la domanda è: *perché* così tante persone soffrono? La risposta è altrettanto semplice e basta gettare un occhio su ciò che ci circonda nella nostra realtà.

La società impone ritmi serrati, nervosismo ed ansia, l'impossibilità di poter dedicare a se stessi del tempo per curare il proprio corpo e la propria mente, un'eccessiva diffidenza e paura di tutto ciò che non rientra negli schemi.

Questo purtroppo è il frutto di quello che siamo costretti a coltivare immersi in una situazione da cui è perfino difficile rendersi conto di quanto nociva possa essere.

Perfino i bambini ed i giovanissimi ne risentono di questi disagi: competitività eccessiva, orari scolastici che superano le sei ore quotidiane, il poco tempo per poter trovare uno sport od un hobby a cui dedicarsi, fanno sì che fin dall'infanzia si crei una vibrazione negativa che man mano andrà a crescere in base alle responsabilità e alle vicende personali del futuro adulto.

Spesso e volentieri queste vibrazioni sono dovute a frustrazioni e ad infelicità e per tale motivo ci si allontana anche dalla risposta più immediata e semplice a questo problema: la *consapevolezza*.

L'Ayurveda, letteralmente traducibile con "*scienza della vita*", è stata creata e messa a disposizione dell'essere umano proprio per riequilibrare lo stato psicofisico della persona per portarla all'armonia e alla pace con se stessi.

Questa disciplina antichissima ci fornisce i mezzi ed i metodi per poter prendere in carico il percorso di "rinascita" di una persona che ha perso il proprio sentiero e attraverso il massimo rispetto ci si avvicina ad una presa di contatto con la parte più intima ed indifesa della persona: la sua anima, il suo Essere.

Tramite i massaggi, l'utilizzo degli oli essenziali e con lo stimolo a *scoprire* sapori nuovi, gli operatori olistici del benessere specializzati in Ayurveda possono portare alla luce la vera essenza gioiosa della persona che è venuta a cercare il loro aiuto.

L'Ayurveda si può mettere completamente a disposizione per alleviare questo mostro invisibile che morde alla gola molte persone.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
L'unico modo per scacciarlo è toccare la persona con tatto, instaurare una connessione di energie e di rispetto oltre che di comprensione per esprimere in modo spontaneo una partecipazione emotiva che già di per sé è la definizione più vicina al concetto di "*cura primaria*", fino al raggiungimento di un percorso che ha come fulcro un massaggio che racchiude in sé la dolcezza, la profondità e l'energia del ritmo.

Un massaggio che porta il messaggio di "Alzati e vivi! Questo è ciò che faremo!".

Perché Ayurveda? Perché questa scelta?

Ciò che mi ha spinto a scegliere questo percorso di formazione di Operatore Olistico in Ayurveda è stata la ricerca di me stessa sotto un'altra prospettiva. Mi sentivo pronta nel voler cercare qualcosa che potesse valorizzare ciò che sono sempre stata per potermi mettere a disposizione degli altri condividendo e scambiando energia.

Ogni essere umano ha un sentiero davanti a sé e talvolta risulta difficile riuscire a seguirlo nel modo più semplice possibile, L'Ayurveda mi ha mostrato ed insegnato che nella semplicità risiede il benessere e la felicità di ognuno di noi.

Il corso che ho frequentato non è stato facile, lo devo riconoscere, ma con serena naturalezza ho lasciato che fluisse nella mia mente per divenire un concetto spontaneo e di continua evoluzione e scoperta.

Ho compreso che l'Olismo è un concetto troppo ampio e meraviglioso per poter essere contenuto, ma si espande nel suo poter partecipare con gli altri.

Ho compreso che l'Ego non esiste di fronte al Tutto e mi ha reso consapevole della persona che sono stata rispetto a ciò che sono adesso.

L'Ayurveda è una biodisciplina che entra nel cuore delle piccole cose quotidiane e che, realmente e sinceramente, libera la natura armoniosa ed altruista dell'essere umano.

Molte persone non sanno nemmeno che cosa significhi "olismo" o in special modo "biodisciplina" e spesso, nella loro ingenuità, le disprezzano per paura che siano

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
solo tutte “baggianate”, quando non realtà si rivolgono a naturopati o ad operatori del benessere.

È altresì vero che oggi giorno la mentalità sta cambiando e stanno prendendo piede le discipline bionaturali, ovvero tutte quelle attività o trattamenti alternativi che si rivolgono alla totalità del benessere dell'individuo sia nel corpo che nell'ambito energetico come ad esempio la Naturopatia, lo Shiatsu, la Pranopratica e così discorrendo.

L'Ayurveda è la più olistica tra le biodiscipline, poiché la sua missione è quella di trovare la “causa” piuttosto che il “sintomo”, affidandosi non solo all'ascolto e all'osservazione dell'individuo ma anche attraverso tecniche del massaggio, alimentazione, meditazione e l'uso dell'Aromaterapia.

Non potevo minimamente immaginare che esistesse un così vasto mondo, una così ampia conoscenza che mette a nudo l'essenza dell'essere umano, sia nel corpo che nello spirito, nelle emozioni con una semplicità disarmante.

“Ayurveda e la depressione d'Occidente” è un tema che mi riguarda da molto vicino, è stata una ricerca che mi ha portato agli occhi diverse nozioni, concetti e spiegazioni riguardo un disagio che mi ha afflitto per diverso tempo.

Non è stato facile per me intraprendere un percorso di “crescita” e di “risalita” verso quello che oggi è la mia vita. Sono ora consapevole delle mie debolezze, delle mie incertezze e soprattutto delle mie paure e proprio per questa ragione credo che sia giusto potermi confrontare con la me stessa di un tempo e con quella che sono adesso.

Molti comportamenti sono di una sottigliezza tale da non riuscire ad essere nemmeno scorti, ma sono piccole ed insignificanti richieste d'aiuto che è assolutamente un dovere riuscire a cogliere per far sì che tutto possa cambiare, che alla fine ci sia luce.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Senza alcun dubbio questo percorso intensivo in Ayurveda mi ha fatto scoprire che tutti siamo connessi da un'energia speciale, qualcosa che va ben oltre le parole e che alla fine le si possono *sentire* ovunque. È un contatto che sia da chi dà e da chi riceve fa provare emozioni e sensazioni come se in quel preciso istante possano esistere solamente due persone.



Capitolo 2 Ayurveda



"Di questo mondo Io sono il Padre, la Madre, l'Avo, il Sostenitore, il Purificatore, il solo Oggetto di conoscenza, il Suono Cosmico Aum e anche la tradizione vedica."

(Krishna - Tratto da Yajur-Veda)

2.1 La storia, la tradizione

L'Ayurveda pone le sue radici nella tradizione vedica indiana e si basa sulla ricerca di equilibrio di armonia.

Come già detto, il massaggio è un'arte antica e l'Ayurveda è letteralmente traducibile con *"scienza della vita"*.

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Ayurveda e Trattamenti Ayurvedici di Ylenia Ghiglione

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Dunque si sbaglia nel dire e nel credere che l'Ayurveda sia una disciplina olistica moderna (secondo i concetti di trend e di mode anche in campo del benessere), poiché ha le proprie radici nell'antichità. Basti pensare che la filosofia ayurvedica ha avuto inizio circa 4000 anni fa.

Secondo le antiche credenze l'universo fu creato con una grande vibrazione e da essa si è generato il suono AUM, da esso, grazie alla sua vibrazione sempre in espansione (Etere), si è contratto in Aria e dal loro scontro si è generato calore fino a quando non è nato il Fuoco.

Con il calore del Fuoco alcune componenti dell'Etere si sono sciolte per dissolversi nell'elemento Acqua, a sua volta l'Acqua si è solidificata generando la Terra. Da qui la rappresentazione dei cinque elementi che caratterizzano uno dei pilastri fondamentali di questa disciplina ed è proprio su questi *Cinque* che si basa l'equilibrio dei Dosha, concetti che vedremo e che verranno citati e spiegati più avanti.

Queste conoscenze sono state tutte raccolte in testi sacri, chiamati Veda, realizzati dai grandi ed antichi maestri fondatori.

Questi testi sacri sono quattro e costituiscono la "rivelazione". In lunghi momenti di meditazione, i Maestri, hanno raccolto l'esito di queste loro esperienze mistiche riportando argomenti specifici riguardanti la salute, l'astrologia, la spiritualità, la poesia e l'etica.

Tuttavia l'Ayurveda ha visto dei lunghi periodi di decadimento a causa dell'invasione musulmana, nel X e nel XII secolo -e successivamente, nell'epoca moderna per la colonizzazione britannica-. Gli Arabi colpirono duramente la cultura distruggendo università, bruciando biblioteche con lo scopo di imporre la loro medicina. Fortunatamente le conoscenze contenute nei Veda furono preservate e portate in salvo in Tibet.

L'Ayurveda è intrisa di conoscenza ma anche di spiritualità e, come è noto a tutti, la cultura indiana è la fusione di tecnica e mitologia, infatti questa "*scienza della vita*" non è altro che un dono del Divino all'Uomo.

Nella leggenda, per l'appunto, si narra che *Brahma* (divinità della creazione/desideri), affidò ad *Indra* (dio del firmamento) il dono dell'Ayurveda ed *Indra* lo trasmise agli esseri umani che a loro volta lo tramandarono di generazione in generazione, per tale ragione mito e realtà procedono pari passo, infatti sono veramente pochi gli scritti ed i tomi di questa disciplina olistica: la tradizione orale è da sempre rimasta un pilastro per chi ha avuto le basi di questa conoscenza.

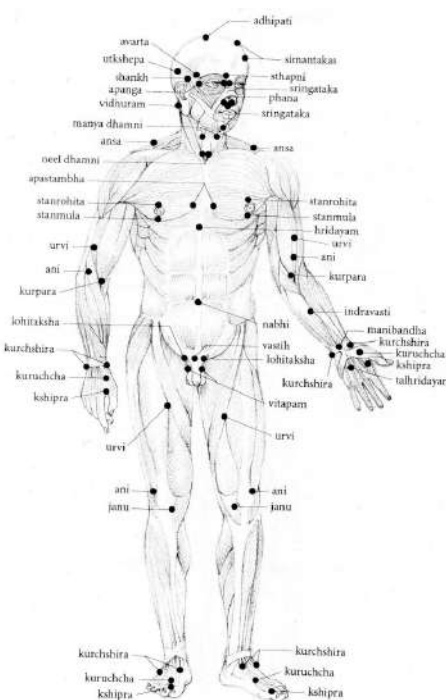
2.2 Il massaggio, la sua importanza

Nella tradizione e nella cultura Ayurveda, il massaggio è presente a partire dalla nascita e, durante il corso della vita, è bene mantenere bello e sano il corpo con oli e addirittura in caso di malattia, sempre secondo le tradizioni indiane, il massaggio può sostenere l'organismo nel processo di auto-guarigione.

Per questo motivo, il massaggio ayurvedico è una valida fonte di prevenzione: con le sue tecniche ed i suoi trattamenti è possibile mantenere pulito e attivo il nostro corpo.

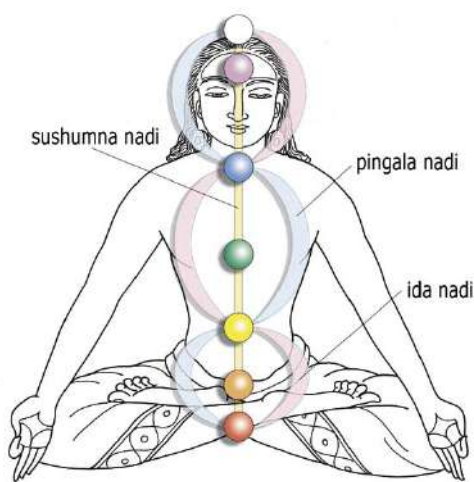
Ma come dev'essere un massaggio ayurvedico?

Un fattore molto importante per la corretta esecuzione di un massaggio ayurvedico è il **silenzio**. Con la pace della mente, con la centratura del cuore, si ottiene la giusta concentrazione per eseguire un perfetto trattamento ayurvedico, qualsiasi esso sia: infatti rappresenta l'incontro e lo scambio di energie tra chi riceve e chi esegue.



Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Oltre alla conoscenza delle Costituzioni e della tecnica ayurvedica, è importante anche la conoscenza e l'attenzione dei punti *Marma* (dal sanscrito "Marman", ovvero *punto debole*), ovvero punti vitali.

Conoscere la disposizione di questi punti energetici è utile per chi esegue un massaggio per poter conseguire un ottimo risultato a livello energetico.



Questi punti di energia sono centri di convogliamento di forza vitale e sono tutti connessi da dei canali chiamati "*Nadi*", sono alimentati dall'energia del *Prana*, considerata l'energia vitale per eccellenza.

Per tanto, i *Marma* possono essere stimolati con opportune tecniche di digito-pressione ed attraverso il massaggio.

L'Ayurveda si basa su uno scambio, sullo scaricare ed il rigenerare dell'energia poiché è sempre giusto ricordarsi che non siamo fatti di sola materia.

È di fondamentale importanza riconoscere ed essere consapevoli di questa forza sottile che si riesce a raggiungere e a ritrovare con questi massaggi.

Altra caratteristica fondamentale del massaggio ayurvedico è l'oleazione, da non confondersi con qualcosa di eccessivamente "teatrale": è la preparazione nel ricevere qualcosa di profondo e questo contatto è caratterizzato da un tocco gentile ma pieno che deve permettere all'operatore di entrare in vicinanza con il ricevente.

Il grande rispetto che l'Ayurveda dimostra verso chi ne riceve i trattamenti è qualcosa di specifico ed unico, poiché *l'essere umano deve essere sempre*

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
considerato come unico e speciale e per tale ragione ad ogni Costituzione corrisponde uno specifico olio ed un modo specifico nell'eseguire il massaggio.

2.3 I Dosha ed i Guna

I Dosha

Secondo l'Ayurveda, l'uomo e l'universo sono connessi da tre tipi di energie, chiamati Dosha. La salute dipende dall'equilibrio di queste tre forze:

- Vata (aria, movimento)
- Pitta (fuoco, trasformazione)
- Kapha (acqua, stabilità)

Ciascuno di noi ha un Dosha predominante e ne determina la costituzione psicofisica, uno squilibrio determina disfunzioni di diversa entità.

Per gli antichi la materia era costituita da proporzioni variabili dei cinque elementi (Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra) che non sono sempre stabili, ma sempre in mutamento ed in trasformazione e tali cambiamenti influenzano la nostra costituzione originaria.

Uno squilibrio, un eccesso od una carenza di queste energie elementali generano delle *Vikriti*, ovvero dei veri e propri mutamenti della costituzione di base.

Questo squilibrio può essere generato da diversi fattori relativi al Macrocosmo come relazioni umane, l'alimentazione, il clima, le abitudini quotidiane e tutte quelle influenze ambientali o sociali che possono fare la differenza nell'arco della nostra vita o della quotidianità.

VATA

Vata

"Ciò che muove le cose"



Come si riconosce un Vata: tende ad essere magro, con problemi ai denti, è incline a mangiarsi le unghie e a dormire in modo irregolare. Ha una natura potente e dinamica. E' incostante, la personalità è vivace. E' un individuo che guadagna e spende denaro con facilità; è una persona decisa ma con una memoria bizzarra. Spesso sogna di volare, di correre, di saltare e di salire sugli alberi. Gli occhi sono piccoli, i denti spesso arcuati e soggetti a carie, il corpo è esile, la pelle è secca e dura, le abitudini alimentari sono irregolari, il

polso è irregolare, debole e veloce.

Che cosa ne causa uno squilibrio: lo stile di vita occidentale è il maggior imputato, e Vata tra l'altro è spontaneamente attratto dalle esperienze eccitanti e da una vita frenetica. Lo stress, un eccesso di attività, l'incapacità di rilassarsi, l'abuso di cibo, tabacco, alcool, sesso, il superlavoro e una tensione fisica ed emotiva se prolungati nel tempo possono provocare squilibrio. Viaggi troppo frequenti, ansia e preoccupazioni, paure e shock mentali. Saltare i pasti, dormire in modo inadeguato esporsi al freddo e al vento, mangiare troppi alimenti crudi, freddi o secchi sono ulteriori motivi di squilibrio.

Pitta

"Ciò che digerisce le cose"

Come si riconosce un Pitta: i Pitta sono persone decise, aperte a nuove idee e abili con le parole, che non amano lavorare troppo. L'altezza è media, gli occhi grigio azzurri, verdazzurro o nocciola, ha spesso fame e un gran appetito, la pelle è chiara e tende a scottarsi. I pitta sono generalmente sani, forti e dotati di un buon sistema immunitario. Anche se non sono veloci quanto i tipi Vata, i pitta devono spesso imparare a rilassarsi, i loro livelli di energia li tengono in

PITTA



Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
movimento continuo, chi li circonda è esausto; la personalità è impetuosa, talvolta
soggetto a gelosia, competitività e ambizione sfrenata.

Che cosa ne causa uno squilibrio: lo stress, uno stile di vita irregolare protratto nel
tempo. Per loro è importante dormire a sufficienza, non saltare i pasti e prendersi
il tempo necessario per esprimere le emozioni represses. Causa squilibrio il caldo
eccessivo, i cibi salati, grassi, speziati che creano difficoltà digestive, Pitta si
aggrava guardando la TV, usando il computer e mangiando mentre si cammina.

KAPHA

Kapha

"Ciò che tiene unite le cose"



Come si riconosce un Kapha: di natura tolleranti, indulgenti e
calmi, i Kapha spesso sono anche fedeli e amorevoli. Sono
peraltro abili nell'incoraggiare gli altri a lavorare per loro.

I capelli sono grossi e lucenti, la pelle è grassa, l'appetito è
scarso e la digestione è lenta, la struttura è robusta, le ossa
pesanti. Forse per il fatto che raramente perdono la calma i
Kapha tendono a vivere a lungo, gli occhi sono grandi e
attraenti, esprimono energia vitale in abbondanza, tendono a
muoversi lentamente e con grazia.

Che cosa ne causa uno squilibrio: la mancanza di stimoli che
conduce all'apatia. Il freddo, l'umidità, una dieta troppo abbondante ricca di
zuccheri, grassi e sale, lo scarso movimento, le troppe ore di sonno soprattutto
durante la giornata.

Non sempre è facile riuscire a riconoscere di avere uno squilibrio della propria
costituzione perché non sempre è evidente dal momento che interviene anche la
mentalità e la psiche della persona.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Per esempio, una *Vikriti* (ovvero uno squilibrio) molto diffusa -e molto più facile da riconoscere- è quella dell'energia Kapha: molte persone risultano essere in sovrappeso o in stato obesità.

Le ragioni possono essere molteplici a partire da una predisposizione naturale all'aumento del peso, ipotiroidismo o semplicemente uno stile di vita troppo sedentario ed un ritmo irregolare.

Questo disequilibrio spesso può generare problematiche più o meno gravi che possono causare inestetismi. L'Ayurveda infatti ha come scopo il riequilibrio delle tre energie per "pacificare e riequilibrare" il proprio *Dosha*.

I Guna

Esistono però anche "*costituzioni psicologiche*" con le tre energie primarie e questa *Prakriti* (Costituzione Ayurvedica) ha prevalenza di una o due qualità mentali al momento della nascita.

Queste qualità ed attributi caratteriali possono cambiare nel corso del tempo, così come si è già detto in merito al fisico, in base alle proprie esperienze e principalmente secondo il proprio livello di consapevolezza.

Anche qui esistono tre principali caratteristiche "*mental*" che tutti i tre Dosha condividono:

- ***Sattva*** (l'intelligenza, la luminosità e l'armonia): rappresenta la stabilità, armonia o virtù. Le sue qualità sono la leggerezza e la luminosità. Ha un movimento diretto dal basso verso l'alto. Porta al risveglio e all'evoluzione dell'anima. Sattva dona gioia, felicità. E' il principio dell'intelligenza. Da Sattva proviene la chiarezza (in termini di *coscienza*) e la pace che ci permettono di percepire la verità. A livello mentale, Sattva viene definita come "la mente" stessa, perché è per sua natura in grado di percepire. Di base, la mente è quindi chiara e pura, ma le emozioni e i pensieri negativi la rendono torbida. Sattva è la natura

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova divina. Quando pura, o resa tale, procura illuminazione e realizzazione della persona. Una mente Sattvica è spiritualmente predisposta.

- **Rajas** (dinamicità, azione al cambiamento, la trasformazione): rappresenta la distrazione, la turbolenza, il dinamismo o l'attività. È mobile, motivato e finalizzato. Ha un movimento verso l'esterno e genera azioni egoistiche che possono portare alla disintegrazione. Rajas genera illusione, dolore e sofferenza. È il principio dell'energia. Da Rajas proviene il potere dell'immaginazione che genera il mondo esterno a noi e che poi ci limita entro i suoi confini. Una mente Rajas è la distrazione o la turbolenza cui è soggetta e cerca nel mondo esterno piacere e realizzazione. La mente si agita, desidera. Se non viene soddisfatta, allora diventa irritata e collerica. Rajasici sono i pensieri e le immagini che disturbano l'equilibrio della mente, come, ad esempio, l'ostinazione, la manipolazione e l'egoismo. È una mente che cerca potere, eccitazione e intrattenimento. La mente dell'uomo moderno è tremendamente Rajasica: distratta da mille attività, iperstimolata e iperattiva.

- **Tamas** (inerzia, oscurità): rappresenta la torbidità, l'oscurità e l'inerzia. È pesante e ostruisce. Il suo movimento è verso il basso. Causa decadimento, degenerazione e delusione. È il principio della materialità. Da Tamas proviene l'ignoranza che copre la nostra vera natura spirituale. Infine questo Guna, a livello mentale, rende il pensiero torpido ed incapace di percepire.

La mente è oscurata dall'ignoranza e dalla paura. Tamas genera indolenza, sonnolenza e mancanza di attenzione. C'è una mancanza di attività mentale, insensibilità e incapacità di dominare la mente che rimane preda di forze esterne o inconsce. Tamas genera una natura servile, animalesca.

Rajas e Tamas sono fattori che causano le malattie. L'effetto di Sattva è invece portatore di armonia. Rajas crea spreco di energia e Tamas porta al decadimento. Di solito, i due lavorano insieme. Una vita frenetica, l'ambizione smodata, la prevaricazione, la corsa per il successo a tutti i costi, il surmenage lavorativo,

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
l'egocentrismo, il consumo di alimenti e sostanze stimolanti per sostenere questo modo di vivere sono tutte qualità Rajasiche. Alla fine portano all'esaurimento delle energie, alla chiusura in se stessi, all'attaccamento eccessivo, ad un forte senso del possesso che sono qualità Tamasiche.

Il massaggio ed i trattamenti ayurvedici sono anche indicati per pacificare la mente oltre che il corpo, per ripulire dalle tossine mentali accumulate durante il ritmo stressante della nostra quotidianità.

È fondamentale per un operatore riuscire a comprendere la natura della persona che ha davanti per potergli garantire una completa presa in carico del suo benessere.

L'Ayurveda, pur essendo nata migliaia di anni fa, fornisce questi tre modi per riconoscere diversi stati caratteriali o mentali che possono essere riportati nel giusto equilibrio sperimentando in maniera ottimale una crescita interiore. L'operatore ha il compito di far comprendere in maniera naturale e semplice che la propria salute passa anche attraverso il benessere dello spirito, così come definisce il pensiero Sattva.

Capitolo 3 Ayurveda e la depressione d'Occidente



*"Dovunque mi fossi trovata,
sul ponte di una nave o in un caffè di Parigi o a Bangkok, sarei stata sotto la stessa campana
di vetro, a respirare la mia aria mefitica."*

(Sylvia Plath)

Troppe poche persone si rendono conto che ogni cosa è energia e come tale ha bisogno di rigenerarsi e di trasformarsi. Il problema è che altrettante persone non credono nemmeno in questi concetti: sono troppo focalizzate nella loro realtà, nella loro modalità di vita che non concede la benché minima apertura ad un concetto più ampio di essere umano e di ciò che lo circonda.

Sempre più spesso ci si sente e ci si riconosce come incompatibili con tutto e con tutti dimenticandoci che basterebbe così poco per ritrovare se stessi negli altri

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Ayurveda e Trattamenti Ayurvedici di
Ylenia Ghiglione*

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
cominciando a comprendere la forza e l'energia che creiamo in ogni nostro pensiero, gesto od espressione, positiva o negativa che sia.

Ci siamo dimenticati, nel passare del tempo, anche per merito/colpa della nostra cultura, che cosa realmente voglia dire Universo, il modo in cui si ricerca costantemente qualcosa di più grande e di più vasto fa sì che ci si dimentica che il più piccolo granello di sabbia nasconde in sé un universo infinito.

Vogliamo sempre di più allontanando il nostro sguardo e la nostra attenzione da ciò che è importante. È facile dimenticare se stessi, è facile non riuscire più a comprendere e a comunicare con gli altri sentendosi lentamente ed inesorabilmente soli, incompresi ed arrabbiati.

Tutto questo fa parte di una realtà e del modo in cui veniamo cresciuti, in un mondo così pragmatico, così materialista, ci scordiamo dell'importanza che può avere la vita sotto un aspetto più ampio e più alto.

Si vuole dare più credito all'apparenza e all'Ego senza dare alcuna possibilità a noi stessi di poter dare e ricevere qualcosa dagli altri senza avere nulla in cambio ed è per questa ragione che ci si sta evolvendo in esseri viventi incapaci di dare ascolto alle proprie emozioni ed alla propria energia.

L'Ayurveda non è solo una disciplina olistica capace di intervenire su contratture ed inestetismi, ma se ascoltata con spirito diverso fa accedere ad una realtà molto più spirituale e molto più sorridente perché diamo qualcosa di noi agli altri: nel momento in cui tutto è energia, tutto è una trasformazione e con essa anche un cambiamento di ciò che siamo.

In questi anni e in questo momento ciò di cui abbiamo realmente bisogno è quello di raggiungere una comprensione ed una accettazione in sé e negli altri tale da farci progredire e da evolverci sia come persone che come esseri viventi.

I concetti di longevità e di equilibrio insegnati nell'Ayurveda possono davvero fare la differenza poiché occorre ricercare l'Equilibrio nel Caos. In una condizione di depressione energetica è fondamentale lo scambio con chi ha questa

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
consapevolezza per poter procedere al raggiungimento di un proprio stato di benessere nel corpo e nella mente.

Il non accettarsi, il chiudersi in se stessi sono chiari segni di una vita priva dell'energia pulita di cui l'essere umano ha bisogno, così come il non avere un'idea precisa di che cosa sia il concetto di *bisogno*.

Tale parola non è da confondersi con il "bisogno materialista" di avere sempre di più, bensì di *bisogni* legati all'organismo e alla mente che ci permettono di trarre l'energia positiva e vitale per ottenere un equilibrio ed una serenità che allontanano la fatica e la malattia di una vita scorretta. Non dare ascolto a questi bisogni o il mancato soddisfacimento di essi generano una disarmonia che si diffonde in tutto il nostro organismo e da esso viene enormemente influenzata la mente e lo spirito. Il distacco da questa vibrazione negativa è la migliore crescita personale per poter riottenere una stabilità e purezza continua.

Per questo motivo è importante curare il Cuore con l'Ayurveda, perché ci insegna che le emozioni derivano dalla digestione dell'Ego e questi è la refrazione dell'anima che a sua volta diventa il flusso stesso dell'energia che nutre e sorregge l'intero corpo fisico.

3.1 *Depressione: disequilibrio energetico*

Sylvia Plath (poetessa e scrittrice statunitense) è un esempio di persona che ha vissuto in modo intenso e buio la depressione ed è riuscita in poche parole ad esprimere perfettamente la sensazione di soffocamento in cui ci si rinchiede.

Il suo modo di comunicare il proprio malessere era attraverso la scrittura, ed è così che Sylvia definisce questo squilibrio energetico come una presenza costante che assorbe energia ad ogni respiro e che ci nutre di negatività e di spossatezza.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Nella nostra vita veniamo costantemente colpiti da emozioni fortemente negative, siamo letteralmente sommersi dallo stress della nostra vita frenetica e nemmeno ce ne rendiamo conto di quanto possa essere nocivo per la nostra salute, non solo psicofisica ma anche a livello energetico.

I nostri ritmi, specialmente nel mondo Occidentale, sono serrati, competitivi e metaforicamente all'ultimo sangue, racchiusi in un circolo vizioso da cui è pressoché impossibile riuscire ad uscirne.

Fattori sociali, lavorativi e famigliari sono i più grandi attori di questo malessere di cui, bene o male, tutti possono soffrirne.

E' altresì vero che il termine "*depressione*" è stato fin troppo abusato dai media, dalla gente di tutti i giorni per classificare e giustificare comportamenti tipici dell'apatia e del mero menefreghismo, ma se analizziamo con occhio critico la nostra società noteremo che tutto rientra nei parametri di una vera e propria depressione energetica: irritabilità, impazienza, scarsa autostima nelle proprie capacità e nel proprio aspetto, sovrappeso, mancanza di attenzione e di auto-consapevolezza di ciò che siamo e di ciò che sono le altre persone.

Come citato nel capitolo introduttivo ad "*Ayurveda e la depressione d'Occidente*", la depressione è generalmente considerata come un disturbo dell'umore.

Chi ne soffre mostra e prova frequenti ed intensi stati di insoddisfazione e tristezza e tende a non provare piacere nelle comuni attività quotidiane o a sentirsi costantemente insoddisfatto di qualcosa senza sapere bene di cosa si tratti.

Queste persone vivono in una condizione di costante malumore e con pensieri negativi e pessimisti circa sé stessi ed il proprio futuro.

Spesso questo problema nasce dall'incapacità di accettare una perdita o il non raggiungimento di un proprio scopo (che viene spesso vissuto come un fallimento insuperabile).

Si tratta per esempio di tutte le forme di "perdite" che nascono da lutti personali piuttosto che dalla perdita del lavoro o dalla rottura di una importante relazione affettiva.

Alcune persone presentano segni legati ad alcuni momenti di vita, mentre altre si sentono talmente scoraggiate da non riuscire a svolgere le normali attività quotidiane.

Si può soffrire di questo calo energetico in modo acuto (con fasi depressive molto intense ed improvvise) oppure soffrirne in modo cronico e continuo, anche se in forma leggera, con alcuni improvvisi momenti di peggioramento.

Spesso i parenti spronano chi ne soffre a reagire, questo avviene naturalmente in buona fede, ma può generare sentimenti di colpa nella persona.

Quanto è diffusa?

Tutti noi sperimentiamo emozioni e sensazioni fortemente negative nell'arco della nostra vita. Nel mondo si stima che circa 340 milioni di persone ne soffrano. La fascia di età più colpita è quella compresa tra 30 e 49 ed inoltre è circa due volte più frequente tra le donne.

Nel corso degli ultimi anni la prevalenza della depressione energetica è aumentata costantemente e allo stesso tempo la media della fascia d'età colpita è diminuita.

Credo che questo forte e continuo aumento sia dovuto ad un cattivo e scorretto approccio a ciò che ci circonda.

Se l'ambiente spinge a "difendersi" da uno stress, una competizione e a dei modelli aggressivi è normale ed umano che ci si adatti ad esso in modo da non venire conseguentemente isolati o prevaricati in una società sostanzialmente egocentrica ed egoista.

Basti pensare agli adolescenti che, oggigiorno, vivono le loro vite attraverso i socialnetworks, un continuo giudicare e farsi giudicare per poter ottenere un "consenso" da altri e chi non è conforme alla moda, allo standard, ne subisce le conseguenze ritrovandosi isolato e confuso nel doversi chiedere "*che cosa c'è di sbagliato*".

Quali sono i segni?

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Essere "immersi" in essa significa vedere il mondo attraverso degli occhiali con le lenti scure: tutto sembra più opaco e difficile da affrontare, anche alzarsi dal letto al mattino o fare semplicemente una doccia.

Molte persone hanno la sensazione che gli altri non possano comprendere il loro stato d'animo e che siano inutilmente ottimisti.

I segni della depressione energetica più comuni sono la perdita di energie, senso di fatica, difficoltà nella concentrazione e memoria, agitazione motoria e nervosismo, perdita o aumento di peso, disturbi del sonno (insonnia o ipersonnia), mancanza di desiderio sessuale e dolori fisici.

Le emozioni tipiche sperimentate sono la tristezza, l'angoscia, disperazione, insoddisfazione, senso di impotenza, perdita della speranza, senso di vuoto.

Dall'aspetto cognitivo sono la difficoltà nel prendere decisioni e nel risolvere i problemi, restare a pensare al proprio malessere e alle possibili ragioni, auto-criticismo e auto-svalutazione, pensiero catastrofico e pensiero pessimista.

Non meno importanti sono i comportamenti che ne contraddistinguono l'atteggiamento e sono: evitare volutamente le persone e l'isolamento sociale, i comportamenti passivi, frequenti lamentele, la riduzione dell'attività sessuale ed, infine, i tentativi di suicidio.

Ma quali sono le cause?

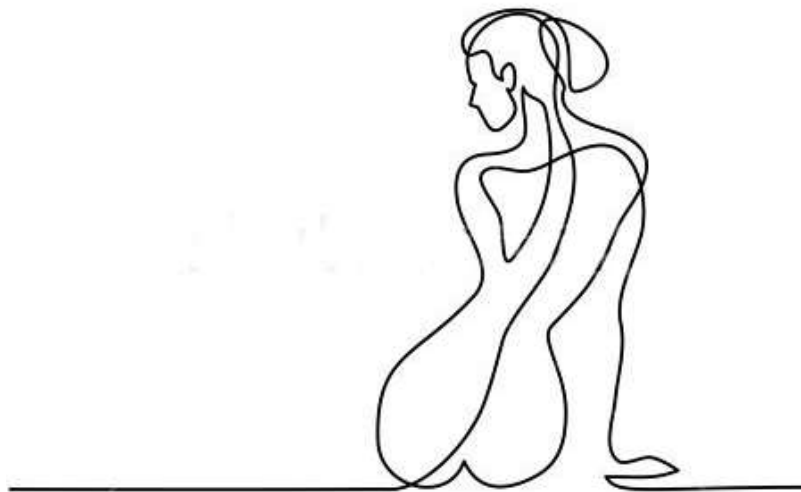
La realtà è che può colpire chiunque, nessuno ne è completamente immune. Le cause possono essere molteplici e diverse da persona a persona (ereditarietà, ambiente sociale, lutti familiari, problemi di lavoro,...).

Sono due i fattori di rischio principali come cause della depressione energetica:

- *Il fattore biologico*: alcune persone nascono con una maggiore predisposizione genetica verso la depressione;
- *Il fattore psicologico*: le esperienze e i comportamenti appresi nel corso della propria storia di vita possono rendere vulnerabili alla depressione.

E quali possono essere le sue conseguenze?

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Le conseguenze di questo calo energetico possono rappresentare importanti ripercussioni sulla vita di tutti i giorni. L'attività scolastica o lavorativa della persona può diminuire in quantità e qualità soprattutto a causa dei problemi di concentrazione e di memoria che tipicamente presentano le persone depresse. Questo disturbo, inoltre, porta al ritiro sociale e con il tempo danneggia le relazioni con il/la partner, figli, amici e colleghi. L'umore della persona depressa condiziona anche il rapporto con sé stessi e il proprio corpo. Tipicamente, infatti, chi è depresso ha difficoltà a curare il proprio aspetto, mangiare e dormire in modo regolare.



La depressione nel ciclo vitale femminile

Colpisce prevalentemente il genere femminile e la realtà della depressione nelle donne è profondamente più ampia e complessa rispetto al suo termine generico. Sono diverse le ipotesi fatte per spiegare la maggior prevalenza di depressione energetica nelle donne rispetto agli uomini. Il principale fattore di questa ipotesi è il fattore psicosociale: vulnerabilità personale, nella frequenza di esposizione e nella qualità degli eventi stressanti, in particolare abusi e violenze, eventi di separazione o di perdite traumatiche, relazioni di attaccamento nell'infanzia e/o in età prepuberale, variazioni ormonali in determinate fasi del ciclo mestruale.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Tutti questi aspetti, interagendo tra loro in maniera e con intensità diversa, possono rendere ragione delle differenze nella prevalenza della depressione nelle donne rispetto alla depressione maschile, non con questo si nega o si sminuisce il disagio che può provare un uomo. Ad ogni modo, pare che le donne presentino con maggior prevalenza il quadro della depressione atipica. Sfortunatamente le donne presentano una predisposizione all'ansia ed alla bulimia. Naturalmente il ciclo riproduttivo fa da sfondo a tutti i fattori di rischio di depressione nelle donne ed in particolare durante alcune fasi di vulnerabilità specifica: adolescenza, gravidanza, post partum e perimenopausa.



Depressione infantile, cos'è?

Solo negli ultimi anni ci si è effettivamente accorti che qualcosa pareva non andare nel verso giusto. Infatti si è assistito ad un incremento delle ricerche sulla depressione infantile che oggi è riconosciuta come un qualcosa che può severamente compromettere bambini e adolescenti in molti ambiti di vita, come la scuola e le relazioni sociali.

L'umore depresso include tristezza, pianto, irritabilità, con perdita di piacere/interesse per le attività quotidiane. I bambini depressi appaiono infelici, si sentono sfiduciati, senza valore ed impotenti.

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Ayurveda e Trattamenti Ayurvedici di Ylenia Ghiglione

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Un diverso sintomo del disturbo dell'umore che può sostituire la tristezza è la rabbia, che molto spesso è presente nei bambini depressi.

Le modificazioni cognitive causate dalla depressione includono scarsa capacità di concentrarsi e ridotte prestazioni nelle attività scolastiche. Sono presenti anche sentimenti di inutilità, colpa, mancanza di fiducia in sé stessi.

Non è sicuramente semplice vivere la propria fanciullezza e la propria adolescenza in un mondo ed in un'epoca come la nostra, spesso i giovanissimi vengono bombardati dalle frustrazioni e dalle rivendicazioni dei genitori che, ovviamente senza rendersene conto, mettono sotto pressione i loro stessi figli.

Basti pensare al modo in cui la tecnologia ha preso il posto di attività più salutari e più stimolanti, oggi giorno è "cosa normale" affidare i bambini ad una televisione, uno smartphone od un PC. Questo tipo di educazione così anomala e fredda causa spesso e volentieri una cerchia di emozioni negative che spingono il bambino od il ragazzo a cercare altrove -ed in modo sbagliato- i propri affetti: idoli televisivi, icone della moda, totale assenza di fantasia in cambio di un "mondo già costruito". Il "premio" che ne ricevono sono briciole del vero affetto che meritano e si ritrovano da soli in un mondo che è metaforicamente peggio di una giungla, tartassati da ogni sorta di emozione che non farà altro che tenerli costantemente sotto pressione.

Ora affronteremo, invece, la depressione dal punto di vista ayurvedico.

Vedremo in che modo viene classificata ed affrontata oltre che illustrata e con esso spiegherò anche il motivo che mi ha spinto a scegliere questo argomento così difficile e delicato per la conclusione e la relazione del mio percorso di formazione professionale.

3.2 Ayurveda e gli stati dell'anima



Secondo l'Ayurveda, la depressione non è una malattia, è uno stato dell'anima. Quando si accumula il dolore emotivo nel subconscio della mente, allora si perde la potenzialità psicologica ed energetica.

L'esistenza si può esprimere in tre modi: strutturale, sottile e causale. Il cervello è *strutturale* e la mente *sottile*; mentre il *corpo causale* è nascosto nella mente profonda o subconscia che possiamo anche chiamare *Karma*.

La mente agisce secondo le cause nascoste nel subconscio, ugualmente il corpo subisce la qualità della mente, sia essa negativa o positiva; viceversa il corpo riesce a trasmettere alla mente e di conseguenza la mente al subconscio.

Quando il subconscio è puro, chiaro senza blocchi e oscurità, la salute e il benessere si esprimono naturalmente, senza alcuna forzatura.

In caso di depressione è necessario lavorare a livello di corpo, mente, anima e anche nel *Karma* e le sue cause.

In Ayurveda lo squilibrio dei Dosha è associato con la depressione.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
I tre Dosha (Vata, Pitta e Kapha), sono tre energie funzionali e sottili che governano il corpo e la mente. quindi da essi vi sono reazioni e risposte in base all'equilibrio di tutti questi insiemi.

Quando sono in armonia contribuiscono al benessere, mentre lo squilibrio porta a malessere come, in questo caso, la depressione.

L'Ayurveda dona una forma naturale di benessere per chi soffre di questo problema.

Si può restare letteralmente spiazzati dalla semplicità con cui L'Ayurveda dà risposte in merito alla depressione.

Ama, le tossine

Ricordando sempre che Vata, Pitta e Kapha non sono inermi nel nostro organismo occorre dire che muovono, creano ed organizzano il nostro corpo. In un certo qual modo si potrebbe dire che l'intero nostro corpo è formato da Dosha e come una fabbrica si organizza nella produzione di prodotti e sottoprodotti, in quanto è un organismo che scambia costantemente materia ed energia con l'ambiente che lo circonda.

Tendo presente che tutto ciò che viene trasformato crea un rifiuto, che sia il respiro, il pensiero, il cibo ingerito, occorre sempre riuscire a smaltirlo o ad eliminarlo per evitare indebolimenti sia energetici che fisici.

Cosa significa tutto questo? Che cosa deve avviare questo meccanismo di indebolimento? Tutto dipende da Agni.

Quando Agni (inteso come il Fuoco digestivo) è insufficiente per dare la giusta energia al nostro organismo, il processo di scambio tra materia ed energia subisce un'alterazione od un blocco.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Ciò che ristagna, ciò che si accumula in tossine all'interno del corpo viene definito in Ayurveda "Ama", traducibile letteralmente con "scarto". L'Ama è sempre presente nell'organo o nel tessuto in cui si manifesta il problema. Secondo questo concetto è dalla formazione di Ama che hanno origine le malattie, non forzatamente "fisiche" ma anche energetiche: basti pensare ad una persona estremamente stressata che assume cibo in modo e ad orari irregolari avrà di certo una digestione lenta e pesante, con gastriti, dolori e problemi intestinali che influenzeranno enormemente il suo riposo e la sua quotidianità ed oltre a questo avrà una certa tendenza ad aumentare il proprio peso.

Per questo motivo "Ama" può raggiungere ogni parte del corpo colpendo già un organo indebolito o quello che ha la composizione analoga alla sua. Attraverso i massaggi, trattamenti e l'alimentazione è possibile eliminare Ama in eccesso per poter riportare il corpo in una condizione ottimale per far sì che Agni possa riavere la propria forza e la propria energia digestiva e metabolica.

Il concetto fondamentale dell'Ayurveda è la pulizia da tutto ciò che è tossina o scarto proprio perché per vivere una vita longeva e sana occorre avere una mente ed un corpo puliti.

Si può dire che la depressione è sostanzialmente un accumulo di tossine mentali ed emozionali che il nostro inconscio non ha ancora "digerito" o trasformato, quindi questo accumulo genera uno stato di squilibrio che dalla mente si ripercuote in tutto il corpo. In Ayurveda il fondamento di "benessere e bellezza" risiede nella pulizia del corpo ma anche della mente, tutto ciò che è "scarto e/o tossina" viene considerato e denominato "Ama" (ovvero "ciò che deve essere eliminato", "rifiuto").

Ama è come un fango viscoso che si forma quando gli alimenti o le esperienze non sono completamente digeriti. Nel corpo fisico *Ama* può intasare tutti i sistemi corporei e sopprimere la loro sana funzione.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Lo stesso equivale per la mente.

Le cose che vediamo o ascoltiamo restano con noi, spesso lasciando tracce negative sul nostro tessuto psichico. I resti di cose violente, odiose o che abbiamo ascoltato o sperimentato diventano una nebbiolina opaca nella nostra coscienza, influenzando negativamente la nostra capacità di vedere chiaramente, amare ed agire armoniosamente.

Un processo di purificazione o disintossicazione è spesso necessario per tornare a uno stato di salute ottimale.

I blocchi emotivi nascono da un'indigestione emozionale che è causata da uno squilibrio di Vata, un'indigestione intellettuale causata da uno squilibrio di Pitta e un'indigestione alimentare che è causata da uno squilibrio di Kapha.

Queste *indigestioni* causano un aumento di tossine o Ama che impediscono il flusso vitale delle cellule e di conseguenza impoveriscono la vitalità e rallentano la rigenerazione cellulare causando depressione.

Naturalmente, quando il corpo ha più cellule vecchie di quelle nuove, si ha un aumento di stanchezza con conseguente perdita di vitalità.

Il funzionamento armonioso dei Dosha porta stabilità, chiarezza e vitalità della persona, invece quando i Dosha sono sottoposti a diversi conflitti, la rigenerazione delle cellule rallenta e di conseguenza il corpo e la mente subiscono.

Curare il cuore è molto importante per quanto riguarda la depressione, perché in Ayurveda l'anima dimora nel cuore e subisce tutte le esperienze che derivano dalla gestione dell'ego.

Ricordiamo, che l'ego è solo una sfaccettatura dell'anima, rimane nella testa, assume il ruolo di gestione del flusso della vita, è responsabile della nascita di tutte le emozioni insieme all'intelletto.

L'ego è la causa primaria della caduta nella depressione, ma il cuore subisce i risultati e soffre perdendo la sua stabilità e purezza.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Quindi qual è la natura della verità che viene rivelata quando l'intelligenza di una persona è pienamente sviluppata?

Nell'Ayurveda, la verità è intesa come la *consapevolezza*, al di là del tempo e dello spazio, oltre le forme e il pensiero di ogni tipo, dell'unità di tutta l'esistenza, di tutta la creazione che pulsa insieme come un'espressione variegata ma singolare dello sviluppo della coscienza divina.

Il viaggio verso questa consapevolezza libera da pensieri della propria vera identità di spirito, è il viaggio verso la "*liberazione*". Questo è lo scopo spirituale dell'esistenza. L'Ayurveda classico ha l'obiettivo di alleviare tutte le sofferenze, incluso quello relativo al *chitta*, che include la sofferenza mentale, psicologica ed emotiva.

In definitiva, la chiave per la salute a tutti i livelli è ricordare la propria vera natura di spirito. Quando si ricorda questa verità e si dimora in questa conoscenza, si scelgono azioni che sono congruenti con la salute e l'integrità. Piuttosto che identificarsi con la sofferenza mentale, si riconosce la propria identità (o la sua mancanza) più ampia come una goccia d'acqua nell'oceano della coscienza, una parte del tutto più grande e non differenziata da essa.

Tutto questo ci riporta all'importanza dei Guna (descritti nel Capitolo 2), ovvero le qualità mentali di un individuo.

Lo stato dei Guna si riflette nella mente e nello stile di vita. Come una persona si evolve dall'ignoranza alla comprensione e dalla comprensione alla consapevolezza trascendente, lo stato della mente e le azioni della persona riflettono questa evoluzione. La coltivazione dello stato Sattva è di grande importanza nel superare i drammi negativi e irresistibili della mente.

Quindi, l'essenza del trattamento della depressione è di passare da Tamas a Rajas, quindi da Rajas a Sattva, ed infine a trascendere completamente Sattva mentre la mente si libera dai legami dell'identità egoistica individuale.

Di solito la totalità di questo processo richiede molte vite, anche se non è necessario. Portando i *Dosha* in equilibrio, purificando *Ama* ed aumentando il Guna Sattva, un individuo impara ad usare abilmente la propria mente ed il corpo come strumenti.

Ricordando la propria vera identità di essere divino, si maneggiano gli strumenti della forma umana con *consapevolezza* ed *intenzione*, usandoli al servizio di tutti gli esseri.

Capitolo 4 Il proprio risveglio



*"O voi che siete in catene e continuamente cercate e agognate la libertà,
cercate soltanto l'amore. L'amore è la pace stessa, una pace che dà una soddisfazione
completa."*

(Krishna – Bharati)

4.1 L'importanza del Cuore

L'epoca moderna, ovvero il nostro presente, è un continuo susseguirsi di ansie e stress, ritmi di vita frenetici che ci portano ad ingoiare costantemente e quotidianamente emozioni e sensazioni negative e nocive per il nostro stato psicofisico.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Quante volte è capitato di sentirsi stanchi e spossati senza un motivo? Magari proprio durante uno dei pochi giorni in cui il riposo ed il relax dovevano essere sovrani? Quante volte ci siamo sentiti inutili ed impotenti di fronte a tante piccole cose della nostra quotidianità che non sono assolutamente affini a ciò che noi siamo?

Oppure ancora, perché ci sentiamo così aggressivi verso gli altri vedendo in ogni dove un probabile nemico, un competitore? Non sempre è così scontato riuscire a comprendere che cosa sta accadendo dentro di noi, in special modo quando abbiamo delle misure nella nostra realtà che ci obbligano ad essere così.

La società e questi nostri *usi* ci bombardano incessantemente di modelli, di standard e di concetti che “dobbiamo” assolutamente raggiungere ed idolatrare oltre che conquistare e mantenere. In poche parole la nostra esistenza e le nostre vite hanno obiettivi troppo ambiziosi e soprattutto insostenibili da un punto di vista emotivo.

Tutto questo insieme, tutto questo groviglio di “etichette moderne”, può essere sostanzialmente riconosciuto come una guerra in cui non esistono né vinti né vincitori ma solo persone che hanno bisogno e che, soprattutto, necessitano di un aiuto a ritrovare loro stessi in un mondo che deve appartenere loro.

Le vittime di questi fantasmi spesso vivono vere e proprie crisi emozionali, comportamentali ed affettive in particolare nei luoghi in cui più spesso vivono, come il luogo di lavoro, in famiglia o nell'ambiente scolastico e così facendo perdono il controllo su ciò che di positivo e buono ha la loro vita.

Il difetto principale è che le persone hanno per lo più dimenticato come si comunica con il cuore ponendo al primo posto la testa poiché pare loro essere il modo più facile per non esporsi e non mettere a nudo le proprie incertezze, debolezze ed addirittura le proprie emozioni. Comunicare in modo “vero” risulta sempre più arduo e con un risultato spesso pari a zero, poiché la fiducia nel comunicare ciò che si sente e si prova diventa un'illusione e si genera sconforto e

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
frustrazione nel sapere anticipatamente che non ci sarà qualcuno che potrà comprenderli e soprattutto che non li giudichi.

Per sopperire a questa mancanza è necessario scoprire e comprendere la propria intelligenza emotiva, un tipo di intelligenza umana che va al di sopra dell'intelletto e della ragione ma che si basa su ciò che di "umano" abbiamo: le emozioni sono un perfetto mezzo di comunicazione per poter costruire non solo noi stessi ma veri e propri ponti con gli altri anche nell'ambito del massaggio.

Il massaggio è una forma molto profonda di contatto, non solo fisico -per quanto riguarda l'effetto in sé- ma anche emotivo: crea una comunicazione priva di parole ma molto profonda che si connette alla nostra vera concezione di "Io esisto".

Una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, delle proprie debolezze e della propria forza si estendono su di noi per creare una sintonia ed una valida relazione con gli altri.

L'intelligenza emotiva, posta in questi termini, sembra essere una mera utopia, ci poniamo con gli altri in modo quasi automatico senza i principi di questa intelligenza, perdendoci in critiche (anche auto-critiche), discussioni e giudizi.

Più siamo emotivamente tesi a causa di questo nostro comunicare di *testa* e più ci sentiamo vulnerabili con tutto ciò che ci circonda e questo stato di debolezza ci rende talvolta aggressivi e talvolta remissivi verso chi vuole affermarsi con la forza, con l'invidia e tutto diventa meno *digeribile* per il nostro cuore, così facendo si entra in conflitto con il proprio *Sé*.

È fondamentale riuscire a comprendere quando si comunica con la testa e quando col cuore, per non lasciarci scivolare nella paura, nell'ansia e nello stress. Il modo giusto è quello di riuscire a raggiungere le emozioni dell'altra persona, dando il giusto spazio ad entrambi con i propri sentimenti, le proprie opinioni e se necessario anche alle proprie incertezze, per rendere questo contatto gratificante e costruttivo sempre in espansione del proprio *Io emotivo*.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Sotto un punto di vista strettamente pratico risulta molto difficile potersi aprire in tale modo con qualcuno al di fuori di una cerchia ristretta di affetti, difficilmente siamo stati educati o cresciuti a comunicare con un'intelligenza emotiva.

Spesso e volentieri la vita non è stata una grande maestra sotto questo punto di vista se prendiamo atto ed in considerazione di alcune esperienze che possiamo aver vissuto sulla nostra pelle: vittime di critiche, di falsità e di bugie.

Non tutti sono disposti ad intraprendere questo principio poiché si tratta di una "battaglia" molto difficile e che necessita un grande impegno, ma occorre ricordarsi che riuscire a conquistare e a riottenere la voce al proprio cuore può condurre ad un salto di qualità nelle nostre vite e nella nostra quotidianità.

Riuscire a relazionarsi con gli altri senza temere alcun giudizio è un primo passo verso questo obiettivo, è un atto che ci fa sentire più sicuri di noi e delle nostre idee, dei nostri principi. Se si è certi di ciò che siamo e di chi siamo non occorrerà più temere l'opinione od il giudizio altrui, sarà semplicemente un modo per confrontarsi e comprendere la maniera in cui gli altri ci percepiscono, ed eventualmente dare loro una forma diversa per vedere il mondo anche attraverso gli occhi di qualcun altro. Così come imparare ad ascoltare: esiste una differenza abissale tra "sentire" ed "ascoltare".

Chi sente generalmente non è partecipe delle emozioni altrui, dello stato di bisogno o di necessità dell'altra persona, resterà nella propria sfera incapace e senza alcuna voglia di aprirsi agli altri poiché l'ego è più radicato, invece chi sa come ascoltare vuole avere una visione empatica di chi ha di fronte, ascolta il come l'altro percepisce qualcosa, vuole provare a comprendere quelle sensazioni che gli vengono esposte.

Imparare ad ascoltare è fondamentale anche per conoscere e comprendere se stessi, per avere una consapevolezza maggiore delle proprie emozioni e conseguentemente ci si interesserà e ci si preoccuperà maggiormente degli altri. Sapere che qualcun altro possa sempre contare sul nostro supporto farà in modo

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
da sentirci gratificati e felici oltre che importanti e ci allontanerà progressivamente dall'idea e dalla convinzione di essere infallibili.

In questa tavolozza di sensazioni, di emozioni e di crescita personale si trova il giusto equilibrio di noi stessi con gli altri e nel mondo, nonché concetto molto importante dell'Ayurveda che ho appreso ed apprezzato in questa mia formazione. Il Cuore è fondamentale se si vuole raggiungere un obiettivo più alto nella nostra esistenza, ci si avvicina maggiormente a ciò che è Olistico, la corrente emozionale della vita va solcata piuttosto che lasciare che ci affoghi.

Il compito di un Operatore Olistico Ayurveda è anche quello di mostrare questi principi in modo che la persona che ne richiede i trattamenti possa comprenderne la natura positiva e farla propria per poter crescere interiormente. Ogni trattamento ha come fondamento questo concetto di consapevolezza e di accettazione di sé e dell'altro, in assenza totale di giudizio e di completa apertura verso l'essere umano. Il Cuore è il centro dell'Ayurveda, è il fulcro su cui si basa il rispetto e l'ascolto di chi riceve.

4.2 Come intervenire con l'Ayurveda

L'Ayurveda vede la depressione e lo stress come un percorso da superare per eliminare le "tossine mentali" in eccesso per poter recuperare un comportamento ed un pensiero puro e corretto sulla propria consapevolezza dell'essere.

A parole sembra molto facile poter parlare di cancellare questo modo di pensare negativo o mentalmente e fisicamente pesante, tuttavia vi è sempre un modo per agire e tutto inizia con il contatto con la persona. Un Operatore Olistico deve riuscire a vedere oltre, come insegna l'Ayurveda, bisogna avere una sensibilità capace di comprendere i piccoli segni che riusciamo a cogliere dagli altri.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Si tratta di comunicazione: conoscere e comprendere l'altro è già un passo avanti per instaurare un rapporto di fiducia che conduce attraverso un percorso di benessere che noi vogliamo offrire.

Per poter agire in maniera concreta con una persona che ha perso fiducia in sé ma che ha ancora la voglia di riscoprirsi sembra quasi scontato il concetto di dare ciò che l'altro vuole. Una persona depressa avrà molte insicurezze sul proprio aspetto, sul proprio stato emotivo e generalmente volge più la propria vita in uno stato di totale assenza oltre che di indolenza e di inerzia.

È altresì facile che sia in sovrappeso, con scarsa capacità di riposare la notte o addirittura con un totale sconvolgimento del proprio orologio biologico.

Nel mio elaborato offro a questa tipologia di cliente una serie di suggerimenti nell'alimentazione oltre che un massaggio improntato sull'eliminazione dei liquidi in eccesso, di un recupero tonificante del tessuto connettivo e di una particolare attenzione per quanto riguarda lo scarico dello stress e delle emozioni.

Ayurveda e alimentazione

In Ayurveda vi è una vera e propria filosofia sul cibo e, cosa affascinante, è il modo in cui si riesce a riconoscere una costituzione ed un aggravamento proprio attraverso a ciò che mangia.

La psicosomatica nel cibo è fondamentale per poter mettere in atto ed avere dei risultati nel massaggio, poiché spesso e volentieri non ci rendiamo conto di nutrirci di cibi che possono aggravare alcuni aspetti del nostro fisico e della nostra salute importanti per il nostro stato di benessere.

Esistono dunque sei tipi di sapori nella concezione ayurvedica e sono formati dai cinque elementi che non solo costituiscono tutto ciò che ci circonda ma anche noi stessi, basti pensare alle tre costituzioni Vata, Pitta e Kapha.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
 Vediamo ora in che modo i cinque elementi si combinano tra loro per creare i sapori che influenzano i Dosha.

Sapore	Elementi	Effetti sui dosha
Dolce	Acqua+terra	V- K+ P-
Acido	Terra+fuoco	V- K+ P+
Salato	Acqua+Fuoco	V- K+ P+
Amaro	Aria+Etere	K- V+ P-
Piccante	Fuoco+aria	K- V+ P+
Astringente	Aria+terra	K- V+ P-

Ogni sapore può aggravare o pacificare un Dosha e un sapore può influire sull'effetto che ogni alimento ha sul nostro corpo. Dunque conoscere i sapori dominanti è importante per comprendere l'effetto che il cibo può avere sul nostro corpo, secondo l'Ayurveda ogni pasto deve essere bilanciato nel contenere tutti e sei i sapori.

È da tenere in considerazione che non dobbiamo prescrivere diete, ma possiamo dare suggerimenti riguardo a cosa è più affine alla propria costituzione.

Se una persona, come in questo caso, presenta uno stato di sovrappeso è teoricamente una Vikriti (aggravamento) di tipo Kapha, quindi occorrerebbe limitare l'assunzione di cibi di sapore dolce e salato favorendo quelli piccanti, amari ed astringenti, infatti questi sapori sono in grado di ridurre l'energia Kapha che favorisce gli accumuli di grasso e di cellulite edematosa, con la presenza di gonfiori e di ristagno dei liquidi in eccesso.

Le spezie, in particolare zenzero, curcuma e cumino, aiutano l'eliminazione di ciò che è in *eccesso* specialmente se si è di fronte ad un metabolismo lento.

Il metabolismo in sanscrito è denominato "*Agni*", ovvero Fuoco: fondamentale per la propria esistenza, non è da considerarsi come unicamente un metabolismo digestivo ma da esso dipende tutto il nostro processo di *vita*, basta ricordare che

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
anche la più piccola cellula necessita di nutrimento e senza il “carburante” non si può essere in salute. Per questo motivo l'Ayurveda suggerisce di accompagnare i propri pasti a bevande calde o addirittura a preparare pasti propriamente caldi o tiepidi, poiché tutto ciò che è freddo rallenta il processo di digestione e aumenta Kapha favorendo il sovrappeso. Nel caso di una persona sedentaria, depressa, stressata sarà quasi scontato che mangi spesso cibi freddi come panini, salatini, dolci e tutto ciò che può essere di “conforto” ma poco salutare aumentando così la dipendenza da questi “cibi-non cibi” che contribuiscono all'accrescimento lo stato mentale Tamas.

I gusti che, per l'appunto, aiutano a perdere peso e ci stabilizzano nel caso in cui vi fosse un eccesso di energia Kapha sono quello *astringente*, *piccante* ed *amaro*, ma vorrei mostrarvi alcuni esempi su cosa possiedono questi elementi.

-Sapore Astringente:

I cibi che possiedono questa caratteristica asciugano i liquidi in eccesso, smorzano l'appetito perché diminuiscono le mucose della bocca e dello stomaco. Gli alimenti ricchi di tannini sono considerati astringenti, ovvero quelli che “legano la lingua”.

I legumi, carciofi, finocchi, mele pere, mirtilli, salvia, rosmarino e curcuma fanno parte di questo sapore.

-Sapore Piccante:

Il piccante è un toccasana per il metabolismo, poiché riscalda e scioglie i grassi favorendo l'eliminazione delle tossine. Occorre però non esagerare poiché abusare del piccante potrebbe portare problemi e disturbi gastrointestinali, specialmente in una costituzione Pitta che tendenzialmente soffre di gastriti e di infiammazioni all'intestino tenue.

L'aglio, peperoncino, pepe, cipolle, rafano, ravanelli, prezzemolo e menta sono alcuni dei cibi rappresentanti il sapore piccante.

-Sapore Amaro:

Questo sapore riduce la sensazione di fame e la voglia di dolci, inoltre depura l'organismo e aiuta la digestione per la sua proprietà di stimolare i succhi gastrici. Prendere qualcosa di amaro alla fine dei pasti "spezza" la fame e ferma il desiderio di continuare a mangiare.

Le melanzane, cicoria, catalogna, indivia, scarola, pompelmi, rabarbaro, cetrioli e tutte le verdure a foglia scura sono appartenenti a questa categoria di sapore.

Per quanto riguarda gli altri tre sapori, ovvero il dolce, salato ed acido, occorrerebbe mangiarli con un occhio di attenzione e preferibilmente ridurli per inserire nella propria abitudine alimentare gli altri tre che favoriscono il metabolismo e la depurazione dalle tossine. Cibi come i latticini, i dolci, la pasta o le carni possono decisamente influire sul nostro peso oltre che sulla nostra vita. Esistono infatti dei collegamenti con l'alimentazione e la psicosomatica, poiché si ricerca nel cibo ciò di cui abbiamo bisogno nella vita, è fondamentale riuscire a comprenderne il motivo per poter correggere questa abitudine.

È innegabile che esiste un rapporto profondo tra cibo e psiche e spesso è così complesso che si fatica a metterlo a fuoco. Sicuramente il primo rapporto col cibo è di "carburante": il cibo è fonte di energia per il corpo ma anche di benessere e da questa scelta dipende anche la nostra salute.

Ma sicuramente tutti noi sappiamo che non è quasi mai il corpo a scegliere quanto e cosa mangiare, spesso siamo dominati da un desiderio emotivo, dai ricordi associati a quell'alimento, dalle persone e dall'ambiente in cui mangiamo.

Le connessioni tra emozioni e cibo sono molto più di quel che pensiamo, spesso si riesce quasi a capire lo stato d'animo di una persona in base a quello che sceglie di mangiare. La tristezza e la noia sono due elementi che influenzano

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
enormemente le nostre abitudini, non solo quotidiane ma anche alimentari
specialmente se si sta passando un momento difficile.

Dopo una giornata amara ci sono persone che hanno bisogno di qualcosa di dolce per colmare il vuoto, per potersi sentire meglio. Spesso si tende a scegliere un cioccolatino od un gelato se non una fetta di torta piuttosto che un frutto, per poter appagare quella parte che non è soddisfatta. Esistono però anche persone che in condizioni di tristezza perdono l'appetito o il desiderio di mangiare, chiudendosi in loro stessi per proteggersi. Invece, in uno stato di noia il cibo diventa una vera e propria occupazione, adatta anche ai più pigri: il cibo spazzatura diventa più appagante di una passeggiata o di qualsiasi altra attività rispecchiando perfettamente lo stato emotivo in cui si trova.

I segnali della depressione possono anche derivare dall'incapacità di osservare un rigido regime alimentare unito allo sperimentare una serie di fallimenti. Il vissuto di una persona può fortemente influenzare l'utilizzo del cibo come "antidepressivo", non facendo altro che peggiorare la situazione dando il via ad una serie di sensi di colpa riguardo a tutta la situazione e non accettazione di sé e del problema. Spesso si parla di insicurezze e di scarsa voglia di voler provare qualcosa di nuovo o di stimoli diversi da quello che ci fanno sentire "al sicuro", per questo motivo -sempre parlando di psicosomatica in relazione al cibo- bisognerebbe provare cibi nuovi, speziati, che accendino i sensi e che ci riducano l'uso di sapori dolci o acidi, in modo da poter aiutare l'organismo a disintossicarsi dai liquidi e dal grasso in eccesso.

Una persona depressa avrà così modo di concentrarsi su un'alimentazione diversa che stimolerà un processo migliore di digestione rendendola meno pesante e meno lenta. Se a questa nuova abitudine si uniscono i benefici di un massaggio, non solo si potranno avere risultati visibili in poco tempo ma si percepiranno le cose in modo diverso, sotto un occhio meno critico e più aperto ci si porrà diversamente nella propria quotidianità acquisendo ciò che fino a quel momento mancava: una maggiore autostima e consapevolezza di sé e di ciò che vogliamo.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Per agevolare questo processo di eliminazione di *Ama* (tossine) possono venire in nostro aiuto anche gli oli essenziali che, con le loro proprietà energetiche e sottili aiutano l'organismo a ritrovare un proprio equilibrio oltre che a liberarsi delle sostanze in eccesso come la ritenzione idrica.

Esistono centinaia di oli essenziali ma non tutti sembrano adattarsi ad un caso come trattato fin'ora. Molti di essi sono fondamentali anche per un riequilibrio emozionale, per allontanare l'affaticamento mentale o semplicemente per aiutare a ritrovare un sano riposo notturno.

4.3 Oli essenziali, quali e perché



La scelta degli oli essenziali è molto particolare visto il problema esposto: la depressione non è una malattia ma uno stato dell'anima, una mancata voglia di credere in sé, scarsa autostima e poca consapevolezza di ciò che si può fare di positivo e di costruttivo e talvolta presenta anche situazioni in cui vi è un aumento del peso per combattere questo problema esistono alcuni oli essenziali capaci di rispondere direttamente.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
L'Aromaterapia nella sua complessità e nella sua varietà di oli può seriamente essere un valido alleato per poter ottenere risultati incredibili. Questo dimostra che l'energia di ciò che ci circonda e di ciò che abbiamo a disposizione in natura può essere un alleato umile ma vincente.

Vi sono moltissimi oli essenziali nella piramide olfattiva e ciascuno di essi hanno diverse e particolari proprietà che possono essere combinate o scelte in base a particolari sinergie delle loro principali qualità. Per questo motivo vorrei esporre una mia scelta di o.e che possono essere presi in considerazione per migliorare lo stato psicofisico di una persona depressa ed in seguito a questo elenco proporrò una serie di combinazioni adatte per i tre Dosha.

– *Olio essenziale di Arancio Dolce:*

E' usato come rimedio naturale per altri disturbi emotivi come depressione e nervosismo. Perfetto per la preparazione di profumi fai da te dalla nota dolce e fruttata. E' tra gli oli essenziali più diffusi. Questo olio essenziale è una nota di testa, ha una capacità sedativa ed è molto efficace a combattere l'insonnia ed i disturbi del sonno tipici di una persona depressa o con disturbi emotivi simili. L'arancio dolce aiuta anche nel processo digestivo, rendendo più facile la prevenzione al meteorismo e alla stitichezza presenti in uno stile di vita sregolato e soprattutto sedentario.

– *Olio essenziale di Cedro:*

Questo o.e favorisce un forte radicamento alla terra, aiuta a dare armonia al primo Chakra (Muladhara) e aiuta a centrarsi su se stessi, a dare coraggio e favorendo il recupero della propria autostima.

Il Cedro è perfetto per accettare i grandi cambiamenti della propria vita, come ad esempio un trasloco, un nuovo lavoro o la fine di una relazione sentimentale. Questo suo "radicamento" è anche nei confronti di qualcosa di più materiale come le radici dei capelli.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Infatti questo olio essenziale combatte la caduta dei capelli e ne stimola la ricrescita, favorendo l'irrorazione di ossigeno negli strati cutanei.

– *Olio essenziale di Cipresso:*

Questo olio è conosciuto per le sue numerose proprietà tra le quali contro la tosse e contro la cellulite. Il cipresso è un ottimo vasocostrittore ed è consigliato a chi ha problemi di circolazione e a chi presenta l'ineestetismo della cellulite, di ritenzione idrica e di emorroidi. Spesso questi problemi possono essere riscontrati tutti insieme ed è quindi un segno di una scarsa attività fisica e di una alimentazione scorretta, il cipresso può aiutare a diminuire, se non ad eliminare, questi problemi riequilibrando la circolazione capillare, inoltre se inalato aiuta a riequilibrare l'umore allontanando lo stress e la pesantezza mentale.

– *Olio essenziale di Gelsomino:*

L'olio di Gelsomino è molto utile per contrastare e riequilibrare i disturbi ormonali femminili ed il calo della libido, se inalato stimola la propria sensualità. A livello psicofisico aiuta ad elaborare sentimenti repressi riportando la persona alla pace e alla serenità. Inoltre allevia da ansie di origine sessuale, dissolvendo le paure in chi ha difficoltà emozionali e blocchi inerenti la sfera della sessualità. È un euforizzante che stimola la propria volontà ed aumenta l'autostima. Questo olio è molto indicato per chi soffre di depressione, in quanto vince il pessimismo aiutando a superare l'inerzia e l'apatia. Massaggiato sulla zona lombare ed addominale contrasta i fastidi della sindrome premestruale (cattivo umore, tensione, cefalea) e, durante il ciclo, allevia gli spasmi uterini, sciogliendo le tensioni nella zona pelvica.

– *Olio essenziale di Mandarino:*

L'olio essenziale di Mandarino presenta numerosissime proprietà e benefici da poter utilizzare nei nostri trattamenti, in special modo sul piano fisico aiuta a combattere l'obesità, la ritenzione idrica e la diarrea dovuta a forte stress. A livello psichico regola la tensione ed allontana l'ansia, stimola l'appetito in assenza di esso dovuto alla depressione. Questo o.e è molto delicato e per tale motivo viene spesso utilizzato su donne in stato interessante e sui bambini, inoltre favorisce un buon funzionamento dell'apparato digerente e i suoi effetti stimolanti sull'eliminazione dei liquidi lo rendono molto indicato per il trattamento delle ritenzioni idriche e della cellulite. Una delle proprietà più interessanti dell'olio essenziale di mandarino è quella di favorire la circolazione sanguigna locale, rendendolo il rimedio ideale quando si desidera migliorare il tono cutaneo.

– *Olio essenziale di Melissa:*

La Melissa è un ottimo riequilibratore ormonale legato ai problemi che possono insorgere durante la menopausa. È un buon sedativo, capace di ridurre ansia e stress di natura psicosomatica come palpitazioni, cefalea e gastrite. Inoltre la sua energia solare aiuta a tonificare il cuore, regolando la pressione e gli effetti negativi sulla circolazione dovuti alla tensione.

L'o.e di Melissa agisce quasi istantaneamente ed è considerato un vero toccasana per la cura della persona.

– *Olio essenziale di Patchouli:*

Il Patchouli è famoso per le sue proprietà stimolanti e tonificanti. E' usato per lenire la stanchezza dei piedi dopo una lunga passeggiata, per curare l'acne in modo naturale, contro le screpolature e la pelle danneggiata. L'olio essenziale di Patchouli trova ampio impiego in aromaterapia e nei diffusori

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
di oli essenziali domestici, dove è usato per profumare l'ambiente ed eliminare i cattivi odori. In Aromaterapia, l'essenza di Patchouli è usata come stimolante, soprattutto per lenire lo stress; è spesso usata in combinazione con altri oli essenziali come quello di lavanda, rosa, sandalo e bergamotto. Molti sostenitori dell'aromaterapia consigliano l'olio essenziale di patchouli per risvegliare i sensi assopiti.

– *Olio essenziale di Rosa:*

In aromaterapia, questo olio essenziale è usato per migliorare l'autostima e ripristinare il buonumore. Se inalato, apre e rafforza il cuore, l'olio essenziale di rosa rilassa l'anima e attiva la disposizione per tenerezza e amore, perché sviluppa la pazienza, la devozione e l'autostima. Dona gioia e scaccia i pensieri negativi, equilibrando emozioni negative provocate da collera, gelosia e stress. Il profumo dell'essenza è un meraviglioso supporto sia psicologico, che fisico nella gravidanza: ottimo per accompagnare le donne durante il parto e accogliere il nuovo arrivato con dolcezza e amore. In menopausa aiuta a lenire la depressione e la tristezza.

– *Olio essenziale di Rosmarino:*

Favorisce la concentrazione e migliora la memoria, soprattutto durante periodi di forte pressione per le attività intellettuali. Se usato al mattino svolge un'azione tonificante generale; scioglie e stimola le nostre componenti emozionali, infonde coraggio, rinforza la volontà. Vero e proprio nemico delle illusioni ci insegna a guardare lontano ed a percepire chiaramente le sfumature della vita. Inoltre l'o.e di rosmarino ha delle proprietà depurative sia per aiutare la digestione e il drenaggio biliare che per eliminare le adiposità localizzate, come la cellulite, agendo come drenante sul sistema linfatico.

L'olio essenziale di sandalo riequilibra tutto il sistema energetico dei Chakra calmando e facilitando lo sviluppo spirituale. Il suo pregio particolare consiste nel fatto che riesce a calmare il lavoro mentale. Placando la parte razionale della mente, le consente di entrare negli stadi più profondi di meditazione e di consapevolezza. Trasmette apertura di spirito, calore e comprensione. Riduce lo stress, calma l'aggressività, l'agitazione e la paura, indicato in caso d'insonnia. Sostiene chi pratica lo yoga contro ansia e depressione, per ritrovare la serenità.



Come agisce l'Aromaterapia, con le sue energie sottili, insieme ai Dosha della scuola Ayurveda?

Come già spiegato ogni costituzione ha dei propri pregi e delle proprie caratteristiche e per ciascuna di queste tre vi sono diversi modi di interagire con gli oli essenziali specialmente con i tre *Guna* (qualità mentali).

Tipologia Vata:

Vata è leggero, secco, mobile e freddo, perciò deve essere trattato con oli umidi, pesanti, calmanti e riscaldanti.

Un Vata in disarmonia ha un estremo bisogno di essere radicato e per tale motivo necessita di profumi dal tono forte e deciso in modo che possa riportarlo alla serenità. I Vata sono tendenzialmente soggetti alla depressione proprio per questa loro "mobilità", il pensiero che è costantemente in movimento e che facilmente tende a subire sbalzi che influiscono enormemente sull'umore della persona.

Per questa tipologia è utile una sinergia tra l'olio essenziale di Sandalo, Arancio Dolce e Melissa.

Tipologia Pitta:

Pitta è caldo e umido, perciò deve essere trattato con oli rinfrescanti, disidratanti, nutritivi e calmanti.

Una persona con costituzione Pitta, a differenza del Vata, deve essere armonizzato, deve sentirsi pacificato senza però lasciare che Agni (il fuoco) possa spegnersi o prendere il sopravvento. Per tale ragione la mia sinergia per la tipologia Pitta è: olio essenziale di Gelsomino e di Rosa.

Tipologia Kapha:

Kapha è prevalentemente freddo, umido, lento e pesante, perciò deve essere trattato con aromi riscaldanti, disidratanti, dimagranti e astringenti.

Questa Prakriti (ovvero costituzione ayurvedica), necessita di oli essenziali che stimolino l'eliminazione di tossine e che ne purifichino il sangue e la circolazione linfatica. La sinergia ideale per una persona Kapha è la seguente: olio essenziale di Patchouli, Rosmarino e Cipresso.

4.4 Consapevolezza nel massaggio

L'energia della consapevolezza è l'energia che ci permette di conoscere quel che sta accadendo.

Ad esempio quando si pratica un trattamento, od un massaggio, l'oggetto della consapevolezza è ciò che si sta facendo, nulla di altro o di esterno deve intromettersi nel pensiero e nell'energia che si impiega in quel "presente".

La *Consapevolezza* dunque è sempre la consapevolezza di qualcosa: quando si respira in *consapevolezza* quella è la consapevolezza del respiro; quando si cammina in *consapevolezza* quella è la consapevolezza del camminare e così con ogni cosa nella propria vita e nell'Ayurveda.

Si focalizza la propria attenzione su ciò che stiamo vivendo o facendo, senza pensare a null'altro e godendo dell'azione presente. In questo modo si diventa *vivi* in ogni singolo attimo della vita quotidiana.

È come un mantra da ripetersi: "sono arrivato nel *qui* e *ora*, la vita è disponibile solo qui, solo ora": lo stesso Buddha disse "Il passato se ne è già andato ed il futuro non è ancora arrivato".

Ayurveda e Massaggio

L'attenzione e la dedizione con cui ci si adopera nell'eseguire un massaggio ayurvedico fanno sì che lo stesso operatore tragga l'energia di cui abbia bisogno con la propria concentrazione e la capacità di sentire se stesso e l'altro.

Difatti, la depressione energetica non si sofferma ad un concetto di insoddisfazione ma può essere in qualsiasi elemento, in qualsiasi angolo della nostra vita: si lega a noi come un'ombra a cui spesso nemmeno poniamo

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
attenzione fino a quando non diventa una lenta e silenziosa agonia quotidiana:
nulla ha più colore o sapore, si riesce solamente a percepire un grande vuoto.

Un vuoto che vogliamo combattere ma non è facile riuscire a farlo da soli, con la nostra Consapevolezza ci difendiamo da questa energia negativa per sostituirla con una nuova e forte.

Dalla mia esperienza, dal mio percorso di sofferenza e poi di rinascita, spero di poter dare aiuto e sostegno a chi ancora non è riuscito a *risollevarsi* e a *liberarsi*, perché sono fermamente convinta che la comprensione e la consapevolezza delle nostre azioni e delle emozioni siano fondamentali per chi, come me, vuole intraprendere questo percorso professionale e personale.

Il massaggio è fondamentale per stabilire una linea di contatto fisico ed energetico, importantissimo se il ricevente necessita di un rinnovamento di energia, ed unito ai trattamenti Ayurvedici non solo aiutano la persona ad eliminare stress, stanchezza, nervosismo e tossine ma instaurano una fiducia, ed una consapevolezza del *“qui e ora”* che permettono di andare oltre a quelli che sono i limiti negativi della depressione energetica acquisendo più forza e più decisione nell'io Sono.

Per tale ragione la Consapevolezza è la base di ogni trattamento Ayurvedico, la mente ed il corpo sono canali per indirizzare non solo l'energia ma anche la positività del pensiero e della volontà, senza di essa non esiste alcun beneficio in ciò che facciamo.

“Non c'è nulla di nobile nell'essere superiore a un altro uomo. La vera nobiltà sta nell'essere superiore alla persona che eravamo fino a ieri.”

(Proverbio Indù)

Capitolo 5 Profilo professionale dell'Operatore Olistico



Con l'entrata in vigore della legge 4/2013 sono stati definiti i modi in cui è possibile valorizzare le competenze professionali di noi operatori olistici tutelando anche il cittadino che si rivolge a noi.

La figura dell'Operatore Olistico deve interagire con persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per farne ritrovare l'equilibrio psicofisico e un'evoluzione interiore attraverso l'uso di tecniche energetiche e naturali.

È molto importante ribadire che la professione di Massaggiatore in qualità di Operatore Olistico è considerata un'attività legittima ai sensi della Costituzione Italiana, nonché dal Codice Civile.

Non di meno importanza è ricordare e precisare che non questa figura professione è un terapeuta, non può curare malattie e definire diagnosi inoltre non può assolutamente prescrivere medicine o rimedi, quindi non deve creare conflitto con la medicina ufficiale ma ha il compito di aiutare con le sue competenze per sostenere il benessere della persona.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Non si è infatti un operatore sanitario od un'estetista poiché non si offrono né servizi sanitari o medici né servizi di tipo estetico. Questa professione è "l'anello mancante" tra bellezza e salute, la cui attenzione si rivolge al raggiungimento ed al mantenimento di uno stato di equilibrio psicofisico e di crescita interiore.

Deontologia professionale

Per essere un Operatore Olistico occorre intraprendere una formazione che possa poi riconoscerlo come tale. Questo percorso attualmente deve avere un minimo di almeno 400 ore con una chiara impronta sulla cultura olistica, deve acquisire padronanza nel saper comunicare ed ascoltare e deve essere preparato per quanto riguarda le tecniche psicocorporee, trattamenti e massaggi bionaturali ed ayurvedici. Inoltre è d'obbligo per lo specialista seguire corsi di aggiornamento della professione, per garantire il continuo mantenimento delle sue conoscenze e competenze nel benessere.

Dopo questa introduzione di che cosa è un Operatore Olistico, dobbiamo volgere l'attenzione alla vera e propria deontologia di questa professione.

Sono state definite delle regole comportamentali e come tali vanno seguite e rispettate.

Questo codice deontologico definisce tutti gli aspetti di questa professione, ne regola i comportamenti e ne sancisce le mancate responsabilità nei confronti dei suoi associati, vengono definiti i concetti dei *Doveri* degli specialisti che devono operare nel benessere, alla salute psicofisica e all'evoluzione globale dell'Uomo senza porre alcuna discriminazione o preconcetto.

Inoltre è ben definito come esercitare la propria attività professionale nel rispetto dell'Olistismo e della legge, ma è altresì specificato il tipo di responsabilità che comporta questo lavoro: informare e chiarire sempre i tipi di servizi forniti dalla

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
propria attività, comunicare in modo cristallino gli importi delle prestazioni fornite con prezzi equi rispetto alla proporzione tra prestazioni/servizi forniti. Importantissimo è mantenere un ruolo da “professionista” senza instaurare nel cliente una dipendenza psicologica, ricordandosi che è eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con parentele o relazioni affettive. Come già detto, lo specialista non può e non deve assolutamente prestare cure riversate all'ambito medico, può invece consigliare al cliente di contattare una figura sanitaria qualora fosse sorto un qualsiasi sospetto di possibili patologie, altrimenti lo specialista può rifiutarsi di prendere in carico la persona interrompendo il rapporto di consulenza fino a quando non si sarà posta ad opportuni controlli medici.

La tutela dei dati sensibili è fondamentale per questa professione, è un obbligo tutelare la riservatezza dei dati delle persone che chiedono le nostre prestazioni, in tale ambito è fondamentale nominare il **Consenso Informato**: un documento importantissimo per il nostro lavoro.

Tale documento informa il cliente su tutto ciò che riguarda la materia di cui noi andremo ad agire e a lavorare con lui. In questo documento lo specialista deve offrire le informazioni sulle finalità delle sue prestazioni, la modalità con cui vengono effettuate, i tempi, i costi, in che modo può essere interrotta la prestazione e tutte le informazioni riguardanti la tutela dei dati riservati.

In concomitanza con questo documento, il cliente dovrà firmare anche una autorizzazione al trattamento dei dati personali (l. 196/2003).

Infine, chi con l'inganno e millantando tale professione procura a se stesso degli ingiusti profitti e crea danno ad altri è punito ai sensi della legge con reclusione fino a cinque anni e ad una sanzione di un massimo di 1549€, ma *olisticamente parlando* è una delusione per tutti noi che crediamo in ciò che facciamo e che ci adoperiamo per migliorare noi stessi e le persone che ci circondano poiché non siamo semplicemente operatori del benessere ma educatori nel cominciare a vedere il mondo con gli occhi di chi vuole scoprire sé e gli altri.

Capitolo 6 Il massaggio “Il Risveglio”



"Non siate i distruttori di voi stessi. Elevatevi al vostro vero Essere, e allora non avrete nulla da temere."

(Krishna – Bharati)

Ho pensato a lungo a questo massaggio, chiedendomi in prima persona su cosa mi aspettassi da un trattamento simile in base a quanto è stato già discusso riguardo alla depressione rendendomi conto piuttosto velocemente che il tutto doveva mantenere una certa armonia ma un ritmo costante e crescente.

Nella mia esperienza personale ho dovuto affrontare un periodo difficile: le emozioni, sensazioni, pensieri che provai erano di sconforto nell'intraprendere decisioni o quanto meno ad accettare la mia vita. Avrei voluto che qualcuno mi accompagnasse in questo percorso per farmi sentire più a mio agio col mio corpo e togliendomi tensioni accumulate nel fisico oltre che nella mente.

Quindi ora mi trovo a sconvolgere in positivo una parte buia del mio passato per potermi mettere a disposizione di chi sta passando un momento simile.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Ho passato due anni a non accorgermi che stavo lentamente diventando l'ombra di ciò che in realtà, mi nascondevo nell'apatia e nell'insofferenza di ciò che facevo e di ciò che accadeva attorno a me.

Per questa ragione credo di poter portare la mia vicenda su un altro piano per poter elaborare un massaggio in stile Ayurveda capace di ridare benessere ed energia ad una persona che l'ha persa.

Questo massaggio vuole creare un contatto con chi lo riceve per trasmettergli la cura e la comprensione di ciò che ha dentro per ridonargli la possibilità di tornare a sentire col cuore e di vivere il più sereno possibile, ed è ispirato dalle tecniche acquisite durante la formazione.

L'estetica non è sempre la soluzione o il concetto di bellezza assoluta, ma ciò che ci rende *belli* è la salute e l'equilibrio oltre che una profonda crescita interiore. La serenità di una persona che richiede il nostro lavoro è fondamentale per la nostra professionalità, ci sostiene e ci ispira nella nostra professione perché il nostro compito non è solamente quello di eliminare inestetismi della cellulite, rigidità muscolare, ma anche quello di aiutare a ritrovare il giusto equilibrio.

Il rispetto, la semplicità e l'eleganza dell'Ayurveda consentono a noi operatori di instaurare un filo invisibile di empatia con il ricevente attraverso il tocco. Ed è questa la base fondamentale del massaggio "*Il Risveglio*": ho scelto e provato manovre del massaggio ayurvedico che possano dare un senso di cullamento, di protezione e di fiducia tipici dei massaggi rilassanti, accompagnato da linfodrenaggi sulla zona degli arti inferiori e dell'addome per aiutare ad eliminare le scorie in eccesso, fino a concludere con manovre rivolte specificatamente per eliminare le tensioni e tonificare i muscoli.

"*Il Risveglio*" è un massaggio dal ritmo crescente, un massaggio che prevede movimenti lenti, precisi e profondi per riuscire a svolgere un ottimo linfodrenaggio specialmente sui fianchi, glutei ed arti inferiori, per poi prendere ritmicità e dinamicità per quanto riguarda il tono muscolare e la circolazione.

Il massaggio inizia ponendo il ricevente in posizione prona e si partirà posando entrambe le mani in lieve appoggio sulla schiena come presa di contatto per far accettare il nostro tocco, dopodiché ci si concentrerà sulla schiena con manovre di distensione dei grandi dorsali fino al trapezio e alla zona cervicale.

Successivamente si scende sui glutei per poter scaricare la tensione nella zona lombare e smuovere gli eventuali accumuli di adipe con impastamenti e scarichi linfatici che svolgono un'ottima funzione -non solo rilassante- ma anche riducente. (Il ritmo, in questa prima parte deve essere lento, rilassante ed armonioso)

Una volta finito di lavorare i glutei si scende sulle gambe. È necessario iniziare sulla gamba sinistra per le donne e la destra per gli uomini dal momento che andiamo a compiere alcuni scarichi linfatici, quindi si procede con un pompaggio profondo, lento, con un contatto pieno di entrambe le mani in modo da far sentire al ricevente la spinta della linfa ed il conseguente svuotamento degli arti inferiori dai liquidi in eccesso. Conseguentemente, partendo dalla coscia, si effettueranno delle percussioni con i tipici pugni ayurvedici per dare tonicità agli adduttori fino a scendere sul gastrocnemio (saltando ovviamente il popliteo) ed alla pianta dei piedi su cui si concentreranno le percussioni e frizioni.

A questo punto possiamo posizionare il ricevente in posizione supina aprendo le stazioni linfatiche inguinali, riprendendo il massaggio dalla pianta del piede fino a risalire alla coscia. I movimenti devono essere ampi e fluidi, profondi e ritmici ma precisi per distendere e tonificare i muscoli della coscia ed agire anche questa volta sul sistema linfatico.

La zona dell'addome fa parte della sequenza emozionale del massaggio, per cui occorre usare pompaggi ed impastamenti a distensione dell'intestino e dei muscoli addominali utilizzando la tecnica specifica dei "cassetti emozionali" dell'Ayurveda.

Unendo gesti fluidi si passa al torace con la distensione dei pettorali e delle spalle scivolando poi sulle braccia con impastamenti e pompaggi dal polso alla stazione

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
linfatica ascellare, senza però dimenticarsi della spremitura dei palmi e delle dita di
entrambe le mani.

Ed infine, ponendosi a capo lettino, si giunge al collo ed al viso.

Con delicatezza si procede ad un rilassamento del platisma e si risale poi al mento
inserendo movimenti armoniosi e precisi, tipici del massaggio ayurvedico al viso,
con distensione finale della fronte ed uscita scivolata con le mani a coppa sul
settimo Chakra, all'altezza della fontanella cranica.



Bibliografia

Ayurveda

- "Ayurveda – Vita, salute e longevità" del dottor Robert E. Svoboda – Macro Edizioni
- "Storia dell'Ayurveda", AyurvedicPoint (www.ayurvedicpoint.it)
- "Ayurveda, per il benessere psicofico", Il Giardino degli Illuminati (www.ilgiardinodegliilluminati.it)
- "Le radici dell'Ayurveda" di Dominik Wujastyk – Adelphi Editore
- "Ayurvedic Approaches to the Treatment of Depression" di Laura Perlin (<http://www.ayurvedacollege.com>)
- "Treating Depression with Ayurveda" di Bess O'Connor (<http://spiritualityhealth.com/>)
- "Ayurvedic treatment for Depression and Anxiety", NuAyurveda (<https://www.nuayurveda.com/>)
- "Ayurveda. Principi e concetti" di Paola di Giambattista (<http://www.paoladigiambattista.com>)
- "I tre Guna" del Dottor Perugini
- "Depressione", Joytinat (<http://www.joytinat.it>)
- "Stati d'ansia e depressione in Ayurveda", Ayurveda-Bergamo (<http://www.ayurveda-bergamo.it>)

Aromaterapia ed oli essenziali

- "Oli essenziali: aromaterapia contro la depressione e la malinconia", Rodiola (<https://www.rodioia.it/>)
- "Oli essenziali contro stress, ansia, depressione e altri disturbi moderni", Diffusori (<http://www.diffusori.info>)
- "Aromaterapia: 10 benefici per la salute", GreenMe (<https://www.greenme.it/>)

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

- “Ayurveda e Aromaterapia”, AyurvedaItalia (<http://www.ayurvedaitalia.it>)
- “Elenco degli oli essenziali”, IdeeGreen (<https://www.ideegreen.it>)

Alimentazione

- “Cucina Ayurvedica, i cibi del benessere”, di Simona Vignali
- “Le carenze alimentari che causano stress e malumore” di Flavia Rodrigues (<https://www.melarossa.it>)
- “Il cibo e la psicosomatica”, BimboNaturale (<http://blog.bimbonaturale.org>)
- “La dieta ayurvedica dei sapori”, AyurvedaItalia (<http://www.ayurvedaitalia.it>)

Ringraziamenti:

Desidero ricordare tutti coloro che mi hanno aiutato nella stesura dell'elaborato con suggerimenti, critiche ed osservazioni: a loro va la mia gratitudine, anche se a me spetta la responsabilità per ogni errore contenuto nella mia ricerca.

Ringrazio soprattutto Mirella Molinelli: senza il suo supporto e la sua guida sapiente questo elaborato non esisterebbe.

Un ringraziamento in particolare a mia madre ed ai miei amici che mi hanno incoraggiata o che hanno speso parte del proprio tempo per leggere e discutere con me le bozze del lavoro.

Un grazie di cuore.