Ente di Formazione Professionale per Naturopati

del Centro di Ricerca Erba Sacra

La Malattia: il grido dell'Anima

Elaborato di **Paola Savelloni**

N. Registro Scuola: FORM-1011-NA

Relatore: Sebastiano Arena

25 Settembre 2019

Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione DI Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

www.erbasacra.com

La Malattia:
il grido dell'Anima.

di Paola Savelloni

Indice:

- Prefazione
- 1- La malattia: che cos'è
  - 1.1-La malattia secondo la medicina olistica
    - 1.1.2- Cenni storici sulla medicina olistica
- 2- Ayurveda: storia e filosofia
- 3- Ayurveda
  - 3.1- I cinque elementi e di Dosha
  - 3.2- Salute e malattia in Ayurveda
  - 3.3- La chiave della salute e della malattia
  - 3.4- Ama, le tossine
  - 3.5- Ojas; l'energia vitale
  - 3.6- Il riequilibrio dei Dosha
- 4- L'alimentazione nell'Ayurveda
  - 4.1- L'Ayurveda classifica alimenti in base a 5 aspetti
    - 4.1.1- Rasa; il gusto
    - 4.1.2- Virya e Vipaka; energia e gusto post-digestione
    - 4.1.3- Prabhava; effetto speciale
    - 4.1.4- Guna; le qualità
    - 4.1.5- Regole generali sull'alimentazione
    - 4.1.6- Alcuni alimenti ayurvedici
- 5- Stile di vita nell'Ayurveda
- 6- Il massaggio ayurvedico
  - 6.1- I Marma
    - 6.1.2- Marma, Chakra e Nadi
- 7- Chakra
  - 7.1- I sette chakra principali
    - 7.1.2- Cristalloterapia e chakra

☯ 8- Aromaterapia

8.1.- Aromaterapia Sottile

☯ 9- Conclusione

☯ Bibliografia

Prefazione

Non amo scrivere, soprattutto di me, e non perché non abbia da raccontare ma forse perché avrei troppo da dire e non saprei districarmi in un racconto dai toni thriller, fantascientifici e spesso drammatici. .

Molti hanno pensato che fossi pazza a mettermi a studiare alla mia età, con la licenza media regalata più di 40 anni fa; tranquilli, l'ho pensato anche io, soprattutto ogni qual volta che mi impuntavo su un passaggio o quando non riuscivo a capire qualcosa. Certo, 56 anni non sono pochi, la memoria non è più quella di una giovane donna soprattutto quando una mente è stracarica da una miriade di emozioni, ricordi, sofferenze.

Dalla mia ho però il perenne senso di ricerca: mi sono alimentata più di libri che di cibo e non ho mai rinunciato a qualcosa solo perché era nuovo per me. Se esiste un problema esiste anche la soluzione. Questo motto è stato il carburante di tutta la mia vita:
da un'infanzia e un'adolescenza dai toni drammatici, caratterizzati da sofferenza, paura, solitudine, da una famiglia assente e distrutta, da una madre anaffettiva.

Un'unica presenza, quella di uno dei miei fratelli che, fragile come una ceramica, ha trovato l'analgesico emozionale nella droga e poi nell'alcol che l'ha portato via pochi anni fa. Ma io fuggivo dalla situazione con le mie fantasie, in quel mondo parallelo io ero una donna felice, diversa dall'unico esempio avuto e soprattutto ho scoperto da subito che ero capace di restare nel mio silenzio senza ferirmi troppo e che avevo un dono: sapevo ascoltare gli altri e anche se i loro racconti erano niente rispetto a ciò che avevo vissuto io non

giudicavo, perché avevo già imparato che per ognuno di noi la propria è una sofferenza insormontabile.
Non a caso il mio primo lavoro è stato quello di assistente ai servizi tutelari, a stretto contatto con il disagio, la malattia mentale e il maltrattamento ed ero brava a lavorare per il recupero cognitivo. Di pari passo viaggiava la mia ricerca spirituale, ero assetata di risposte, rimbalzavo come una pallina da ping pong tra una filosofia e un'altra. Ancora adolescente conobbi gli *Hare Krishna*, la cosa che mi colpì erano i colori, i profumi, la danza e i mantra così melodiosi; il mio nome spirituale è *Padmavati d.d*. che significa "colei che risiede nella purezza del Loto". Tengo molto al mio nome perché una volta compresa l'impossibilità di seguire quella religione da laica ed esserne uscita, ho incontrato il buddismo. In esso vi è un rimando al Loto sopracitato: questo fiore nasce dalla melma, ma non ne rimane sporco e ha in sé la simultaneità di causa ed effetto, la schiusa determina la nuova inseminazione, ed è così che rappresento la mia vita.
Sposata con 4 figli, ho deciso di lanciarmi nell'imprenditoria, mossa coraggiosa perché non avevo le conoscenze adatte. Dopo un certo numero di anni ho iniziato a chiedermi se fosse realmente questo ciò che volevo: ero felice, appagata, utile per qualcuno?
Il problema è che, quando non si ha il coraggio di darsi una risposta in qualche maniera l'anima deve dare un allarme, deve far notare che gli anni passano e che non si sta comprendendo quale sia la propria missione e di conseguenza non si sta agendo per perseguirla. Così un bel giorno mi diagnosticarono l'artrite reumatoide, malattia autoimmune degenerativa. Bella batosta! Ma io, figuriamoci, ero forte, ero molto forte; no, bugia, trattenevo tutto dentro e andavo avanti, così come avevo dovuto imparare da piccola. Quindi supero tanti lutti, molti dei quali fortemente importanti; chiudo la mia società con mille problemi familiari ma ancora non mi ascolto, ostinata e capocciona,

quindi cosa accade? La malattia diventa aggressiva, mi immobilizza con dolori lancinanti e mi conduce verso un periodo di profonda depressione, che si conclude grazie a una mail: Erba Sacra mi ricordava che dei crediti accumulati attraverso il conseguimento di alcuni attestati avvenuto anni prima potevano essere utili al percorso di studi dell'Accademia Opera. Tra le discipline da me studiate vi erano: Erboristeria, Aromaterapia, Lettura dell'aura, I chakra e Ayurveda! Nel frattempo, avevo conseguito il primo e il secondo livello di Reiki e diversi livelli di sciamanesimo andino. Sono state esperienze meravigliose, perché ho ricordato chi sono e perché sono qui, ho riacquisito l'apertura di canali sensoriali che mi hanno permesso di essere costantemente in contatto con le mie Guide di cui una in particolare, antica tanto quanto la mia origine *animica*, che mi ha portato a spasso nel tempo e mi ha mostrato quale è stata la mia scelta vita dopo vita, il motivo per cui ho scelto di tornare e che mi aiuta e sostiene in questo percorso sulla Terra.

Come si suole dire, si è accesa in me la lampadina e ho compreso che nonostante il corpo non funzionasse, la mia mente era più che lucida; da qui la decisione di iscrivermi al corso di Naturopatia dell'Accademia. Il percorso di studi è stata la mia cura, la malattia dorme come un angioletto ed io la ringrazio perché è grazie a lei che ho trovato la forza di fare ciò per cui sono nata: dedicarmi agli altri!

Paola Savelloni

1 La Malattia: che cos'è

Ippocrate (460 a. C.- 370 a. C.) è considerato il padre della medicina. Il giuramento pronunciato da ogni laureato in materia porta il suo nome, e ancora oggi la sua filosofia è considerata innovativa; secondo Ippocrate, infatti, la malattia è una condizione a cui ogni medico deve essere al servizio, vivendola in prima persona, conoscendola e soffrendo per i suoi effetti.

Insegnava il senso della compassione e non del distacco, come avviene tra la maggioranza dei medici odierni e i loro pazienti; era fortemente impegnato nella guarigione dei suoi assistiti in senso stretto.

La medicina odierna si è allontanata molto da quel pensiero: oggi si cerca di annullare il sintomo, spesso addormentando la malattia stessa, perché l'uomo corre, non ha tempo di attendere che la malattia faccia il suo corso, dimentica che una normale influenza deve emergere con tutti i suoi sintomi per creare anticorpi e poter espellere le tossine che stanno combattendo contro il sistema immunitario. Prendersi il permesso per malattia dal lavoro ad oggi è un problema, poiché il mercato della competizione e del miglior ribasso mettono l'uomo in una condizione di instabilità, facendolo sentire in una sorta di continuo ricatto; ci si imbottisce quindi di antibiotici, farmaci mucolitici e antifebbrili per tornare immediatamente operativi. Questa, però, non è una guarigione, poiché la causa rimane, in attesa di un nuovo espediente, per riemergere ancora più prepotente (si dice infatti che “le ricadute sono peggiori”), e questo meccanismo è valido per ogni tipo di malattia.

Il medico di base, che dovrebbe essere la figura più vicina al paziente sia dal punto di vista fisico che emotivo, spesso prescrive medicinali basandosi semplicemente sulla presentazione dei sintomi, senza visitare né approfondire ma distribuendo la famosa “ricetta”. Viene spontaneo associare questo gesto ripetuto al meccanismo

dell'industria: perché è inutile negare che dietro a questo automatismo c'è il gigante mondiale dell'industria farmaceutica che giostra i fili della salute delle persone; si tratta di un'economia che si basa sulla creazione della convinzione di stare male. Bisogna partire dal presupposto che ogni medicina allevia un sintomo ma crea una nuova causa nell'organismo, senza considerare che reca indiscutibilmente danno all'ambiente e agli esseri del mondo animale utilizzate come cavie per la sperimentazione nei laboratori. Ad ogni modo, il fulcro di questo elaborato riguarda altri punti di vista; l'intento è quello di dare uno strumento per tornare a vedere l'essere umano nel suo *Olos*, “il tutto”. È importante quindi soffermarsi su un aspetto estremamente rilevante: cos'è il corpo umano?

Il corpo umano è formato da materia: l'organismo è un insieme di cellule, composte da numerosi elementi, come le molecole del DNA e le proteine, che a loro volta possono essere scomposte in carbonio, azoto e minerali che sono presenti ovunque nell'universo.

Il nostro corpo ha la capacità di produrre grandi quantità di anticorpi in grado di attaccare batteri dannosi senza danneggiare gli organi vitali. Il corpo è una macchina perfetta, estremamente intelligente: cosa differenzia, allora, l'uomo da un robot? La risposta è: la forza vitale.

1.1 La malattia secondo la medicina olistica

“Uomo, conosci te stesso”- Apollo, epigrafe sul santuario di Delfi

Il termine “olistico” viene dal greco *Olos* che significa “tutto” e indica la visione globale della persona, l'unione di mente, corpo e spirito; l'approccio olistico consiste quindi nel vedere la persona nella sua interezza al fine di conseguire il suo benessere.

La malattia è considerata un effetto di una causa interna, una disarmonia tra la vita che conduciamo e ciò che siamo e/o chi vogliamo essere, tra gli elementi del nostro corpo, l'ambiente, la società, ma è anche l’effetto di una reazione a un cambiamento. Quando viviamo questo squilibrio il nostro spirito inizia a mandarci dei messaggi, usando il corpo come canale: l'ascolto di questo “grido” ci aiuta a rimanere allineati con noi stessi e a comprendere il senso della malattia. Ciò è essenziale per iniziare il processo di auto guarigione il cui potenziale risiede in ogni essere umano, così come nelle piante e negli animali; ma il distacco causato dal senso di superiorità nei confronti della natura ci ha fatto credere che sia necessario affidarci a qualcun altro per il ben-essere della nostra vita. La nostra felicità nasce da noi stessi, ma spesso abbiamo bisogno di qualcuno che funga da facilitatore e ci aiuti a ritrovarla. Il Naturopata è un facilitatore: promuove la salute con metodiche di prevenzione, avvalendosi anche di trattamenti non invasivi mirati a stimolare le potenzialità di auto-guarigione dell'organismo, applica tecniche di discipline naturali e olistiche mirando al riequilibrio energetico attraverso un percorso in cui le persone si trovano ad intraprendere un cammino di trasformazione sia fisico che mentale e spirituale.

Essere in salute è una condizione definita come la capacità di sentirsi pienamente vivi e vitali, che si sia malati o meno. La salute non è la semplice assenza di sintomi, ma è la cosapevolezza di vivere per

raggiungere i nostri traguardi e lo scopo della nostra missione di vita, qualunque essa sia, e soprattutto viverla con felicità.

La malattia nasce energeticamente sul piano più sottile, scende nel piano mentale fino a quello emotivo; noi abbiamo la capacità di ascoltare e di agire su ognuno di questi piani e riportarlo al suo equilibrio. Per fare ciò bisogna innanzitutto saper dare il giusto valore a ogni piccola manifestazione del corpo, chiamate “sintomi”, che fungono inizialmente da avvertimento e, se non recepiti, finiscono per conclamarsi. Dunque, non è sopprimendo i sintomi che ritroviamo il nostro benessere, al contrario, chiudiamo la “valvola di sfogo” del nostro corpo e perdiamo l'indicazione sulla causa. Curarsi, quindi, significa risolvere il conflitto che sebbene sia invisibile, risiede sul piano energetico; per intervenire occorrono tecniche e rimedi vibrazionali che stimolino lo stato energetico.

Oggi sembra che nel mondo, strangolato dagli eccessi del materialismo che stanno toccando il fondo, sempre più persone tendono a riscoprire le leggi che uniscono l'uomo alla sua natura sottile, come per ridimensionare la logica puramente materialista allargandone la visuale verso una coscienza più profonda, creando dei ponti di comunicazione e di scambi.

1.1.2 Cenni storici sulla medicina olistica.

Per provare a tracciare la storia della medicina olistica dovremmo iniziare dall'avvento dell'essere umano sulla terra, ma partiremo da un periodo leggermente successivo, ovvero la scoperta del fuoco. Con il fuoco l'uomo comprese che bruciando foglie e rami si sprigionava un forte odore: vedendo il fumo salire in alto nel cielo, si iniziò a pensare che potesse arrivare fino agli dei; nacque così la prima forma di divinazione attraverso il pro-fumo. Bruciando le piante aromatiche

l’uomo si accorse che avevano anche ampi poteri su di lui: aprivano il respiro, producevano effetti stimolanti o rilassanti. Questo fu uno dei primi trattamenti a base di erbe a cui seguiranno le scoperte di tanti altri impieghi possibili, come ad esempio l'utilizzo nell’alimentazione, o cospargendovi il corpo attraverso un’opportuna manualità o utilizzandole assieme ad acqua, oli, terre e fanghi particolari. Il senso che guidava gli uomini primitivi era l'olfatto, il più antico e primordiale, con cui percepivano il clima, la presenza di animali nelle vicinanze e che soprattutto costituiva lo strumento per la sopravvivenza.

Questa arte di curarsi attraverso il pro-fumo che darà origine a discipline quali l’aromaterapia e l’erboristeria, è presente in numerose civiltà; una delle fonti più antiche è visibile nelle Grotte di Lascaux, in Francia, in una raffigurazione risalente a 18.000 anni fa. È attestato che nell'antica Mesopotamia (7000/4000 a. C.) l’uomo scoprì il modo di produrre oli grassi vegetali attraverso la loro estrazione mediante pressione da piante quali l'olivo, il ricino, il sesamo e il lino.

Gli antichi egizi, comprendendo l'enorme potere degli oli, costruirono laboratori nelle vicinanze dei palazzi del faraone; le essenze allora più utilizzate erano la mirra, l’incenso, il cedro, l’origano, il nardo, il calamo e il ginepro.

In Palestina, in seguito all'esodo degli Ebrei dall'Egitto (1240 a. C.), questi ultimi ricevettero numerose istruzioni, tramite l’intercessione del Signore a Mosè, per formulare una miscela di oli aromatici da usare esclusivamente per scopi sacri.

Questo passato, che traccia l'utilizzo di erbe, oli, unguenti e profumi per la cura e la bellezza della persona, arriva a noi attraverso i greci, i romani e gli arabi.

La storia di tutte le tecniche olistiche ha inizio in tempi molto lontani: nei papiri medici dell’Antico Egitto (1500 a. C.) ci sono dei riferimenti relativi all’analisi dell’occhio in relazione con le malattie;

sono le prime tracce della conoscenza dell’iridologia. Secondo questa scienza, l’occhio è per l’uomo ciò che il Sole è nel sistema solare; da qui nasce il culto per l'immagine dell'Occhio di Horus, anche se diversi scritti riportano altre matrici al riguardo, che lo ritengono il Dio originale che attraverso i suoi occhi osserva e guida le azioni dell'uomo.

Sempre nell'Antico Egitto troviamo l'utilizzo dei cristalli sia come terapia che come mezzo di comunicazione e spostamenti, in eredità dall'antica Atlantide. Gli egizi erano abili massaggiatori, grazie alle loro conoscenze del potere sottile degli oli, e utilizzavano le mani per trasmettere energia di guarigione.

Troviamo testimonianze di guaritori in ogni parte del mondo.

Di fatto, dalla notte dei tempi, l'uomo ha ascoltato la natura e vi è entrato in simbiosi: la natura è in grado di dare risposte per ogni problema, se il fine è il benessere della persona.

Non a caso ho lasciato per ultimo la Terra spirituale per eccellenza: l'India, che con l'Ayurveda insegna come ogni essere umano può vivere nel Ben-essere

2.Ayurveda: Storia e Filosofia.

Il *Paramatma*, l'Anima Suprema, è una delle emanazioni plenarie di Dio, *Visnu Tattva*, la Persona Suprema, chiamato anche *Ksiridakasayi Visnu* o anche *Maha-Visnu*, Anima Suprema Collettiva, da cui vengono emanati tutti gli universi.

Quando *Visnu* desiderò creare un nuovo universo dal suo ombelico sbocciò un fiore di Loto dorato da cui nacque *Brahma*, “esistente da sé” o “non generato”, non avendo padre né madre. Dall'istante della sua comparsa, *Brahma*, in vista del suo ruolo di secondo Creatore, iniziò a contemplare l'atto della creazione cosmica. La missione che lo attese fu di dare origine all'evoluzione delle diverse forme corporee abitate dagli innumerevoli esseri condizionati (*Jiva*) secondo il loro precedente Karma.

Tuttavia, guardandosi attorno vide solo tenebre che lo disorientarono; fu allora che apparve *Sarasvati*, la dea del Sapere, con lo scopo di istruirlo nella meditazione e nella recitazione dei mantra che avrebbero esaudito, senza ombra di dubbio, ogni suo desiderio, a condizione che nascesse dal cuore. Accompagnato dal Suono del Flauto di *Sri Krsna*, il Creatore di ogni cosa, *Brahma* originò il *Gayatri* Mantra, che rappresenterà le fondamenta di tutta la filosofia racchiusa nei Veda.

La parola Veda (letteralmente -conoscenza di tutto-) significa “Sapienza, Verità”; la conoscenza messa a disposizione dell'umanità.

I Veda sono anche chiamati *Nitya*, “eterni” o anche *Apauruseya*, “di origine divina”; queste antiche scritture sono custodite e trasmesse dai *Rishi*, antichi sapienti considerati i padri della razza umana, uniti alle forme cosmiche in quanto facenti parte dell'universo e costituiti dalla stessa sostanza. I *Rishi* furono i mediatori tra il genere umano e gli Dei; compresero la profonda correlazione tra uomo e universo, tra

microcosmo e macrocosmo. Infatti, nei Veda l'universo è visto come una vera e propria persona, detta Purusha (che significa “maschile”), e il corpo umano ne è l'esatta replica in miniatura.

In origine i Veda erano un numero interminabile di insegnamenti sia orali che scritti; racchiudevano ogni piccola essenza dell'universo, dell'uomo e della Terra, ogni domanda aveva una risposta.

Oggi ne sono rimasti solo quattro, in accordo con l'evoluzione umana:

Rig Veda – Yajur Veda – Sama Veda- Atharva Veda. Tra questi, il Rig Veda comprende mantra e suoni di potere primordiali che riflettono i Marma cosmici, punti energetici sensibili che risiedono alle basi del corpo umano e nel suo movimento.

**-evam sarvatma-sambandham*
nabhyam padman harer abhut
tatra brahmabhavad bhuyas
catur-vedi catur – mukhah

“Il divino Fiore di Loto che spunta dal cavo ombelicale di Visnu è sotto ogni aspetto collegato con tutte le anime grazie al legame spirituale, ed è l'origine del Brahma a quattro facce, esperto nei quattro Veda”

In una delle quattro Upaveda (veda secondarie) sono scritti gli insegnamenti per la medicina del corpo della mente e dello spirito: L'ayurveda.

3. Ayurveda

Il termine Ayurveda ha origine dalle parole sanscrite *Ayus* (Vita) e Veda (conoscenza o scienza), e viene tradotto in “scienza della Vita”. L'Ayurveda è riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

La nascita delle pratiche risale a 5000 anni fa anche se, filosoficamente, la conoscenza fu impartita al momento della Creazione.

I primi versi del *Caraka Samhita*, trattato medico dell'antica India, raccontano le origini dell'Ayurveda:

a quel tempo i *Rishi* si radunarono sui sacri pendii dell'Himalaya per parlare delle “malattie che attanagliavano gli uomini”.

Bharadvaja, uno dei potenti asceti, fu incaricato di intercedere con *Visnu* che gli consegnò la “sapienza della vita” così come promulgata da *Brahma*, conoscenza che consegnò ai suoi confratelli, nacque così la *Caraka Samhita*.

In un altro canto del trattato, si narra che il Dio *Indra* rivelò la scienza chirurgica a *Divodasha*, sovrano di *Kashi* (antico nome di Benares) convertitosi in un eremita. *Divodasha* è ritenuto l'incarnazione del Dio *Dhavantari*, padre dell'Ayurveda, ancora oggi venerato in tutto il paese per chiedere il sollievo dalle malattie. Viene rappresentato nelle varie iconografie con una coppa di *Amrita* (nettare della Vita), i testi vedici, una sanguisuga, un coltello e le erbe mediche a simboleggiare l'intero campo della medicina e della chirurgia.

Nel III secolo a.C. un grande Re, dal nome *Ashoka* (traduzione “senza dolore”), il cui regno era espanso in tutto il nord dell'India, si convertì al buddismo. Mosso dalla compassione verso tutti gli esseri viventi, fece costruire numerosi ospedali e incrementò la coltivazione delle piante medicinali (ve ne è testimonianza nei famosi “editti di Ashoka”). Egli invitò tutti i sapienti a diffondere la medicina Ayurveda.

L'ayurveda affonda le radici nella visione ‘olistica’, secondo cui l'uomo è costituito da tre aspetti fondamentali: il corpo, la mente e lo spirito considerato il soffio che da' la vita.

Spirito e materia sono entrambi aspetti del divino, lo scopo dell'uomo è quello di spiritualizzare la materia e materializzare lo spirito, ma per poterlo fare l'uomo deve prima di tutto conoscere sé stesso.

L'Ayurveda, da sempre, dà massima importanza al corretto stile di vita, dettando principi guida sulla prevenzione delle malattie e per il mantenimento del benessere psicofisico della persona, consigliando preparati e rimedi naturali.

Questa disciplina non si focalizza solo su una parte dell'uomo ma lo considera nel suo insieme, poiché non esistono parti indipendenti l'una dall'altra, la causa della malattia è da ricercare su ogni piano dell'uomo.

I principi dell'Ayurveda si basano sulla teoria dei cinque elementi;

Spazio: *Akasha*

Aria: *Vayu*

Terra: *Prithvi*

Fuoco: *Agni*

Acqua: *Apa* o *Jala*

Da essi è formato ogni organismo, così come il corpo umano ma anche l'intero universo, le piante, gli animali e gli alimenti. I cinque elementi sono una vibrazione sottile e contengono proprietà quali energia, gusto, qualità e azione; quando la loro energia non scorre liberamente si crea uno squilibrio che alla fine diventa malattia.

3.1 I 5 elementi e i Dosha

I cinque elementi nell'organismo umano si manifestano come segue:

Prithvi: L'elemento terra è solido e conferisce al corpo la sua struttura:

le ossa, i tessuti, i muscoli, la pelle.

Jala: L'elemento acqua è fluido e rappresenta tutti i liquidi corporei:

il sangue, le secrezioni ghiandolari, la linfa, i liquidi della digestione,

lo sperma e l'urina.

Agni: L'elemento fuoco è in relazione con il calore e la trasformazione e

governa la regolazione termica.

Vayu: L'elemento aria è associato al vento, al movimento ed è in relazione

con la respirazione, che ossigena il corpo.

Akasha: L'elemento spazio è la manifestazione delle cavità (la bocca, il naso), degli spazi intracellulari, del tratto gastro-intestinale.

Questi elementi all'interno del corpo umano non sono statici ma si mescolano continuamente tra loro creando varianti della fisiologia umana sempre nuove ed uniche.

Le tre funzioni basilari sono rappresentate dai *Tridosha*, in ognuno dei quali esiste una prevalenza di alcuni elementi.

I *Dosha* sono:

Vata: è il principio che governa il movimento, predominanza di Spazio/Aria.

Pitta: governa il metabolismo, predominanza fuoco/acqua

Kapha: governa la coesione e crea la struttura del corpo, predominanza acqua/terra.

La nostra salute dipende dall'equilibrio di tali energie che sono presenti in tutte le cellule dell'organismo:

Vata è legato al sistema nervoso, al cervello, permette la respirazione, la circolazione del sangue e gli impulsi nervosi.

Nasce, appunto, dalla combinazione di aria, *Vaju*, e spazio, *Akasha*, equilibra tutto ciò che è movimento. Le sue qualità fondamentali sono: ruvidità (*Khara*), leggerezza (*Laghu*), sottigliezza (*Sukshma*), freddezza (*Sita*), mobilità (*Sara*) e secchezza (*Ruksha*).

Vata è considerato il Re dei *Dosha* perché, se in equilibrio, probabilmente lo sono anche *Pitta* e *Kapha*.

Le caratteristiche del tipo *Vata* sono: costituzione leggera, velocità e imprevedibilità, sonno leggero con tendenza all'insonnia, avversione al freddo, tendenza all'ansia e alla stitichezza. La persona *Vata* è asciutta ed esile, ha la muscolatura poco sviluppata, la pelle secca e spesso rugosa, la carnagione scura. I suoi sensi dominanti sono l'udito e il tatto.

La persona *Vata* è molto dinamica, avventurosa, attiva, sempre in movimento, ma la sua vitalità si esaurisce in tempi brevi.

Tratti psicologici: immaginazione, sensibilità, spontaneità, apertura mentale, allegria, creatività.

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

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

Le sue qualità fondamentali sono:

Calore (*Ushna*)

Acutezza (*Tikshna*)

Sapore piccante (*Katu*)

Liquidità (*Drava*)

Cattivo odore (*Durgandha*)

Leggera untuosità (*Sasneha*)

Gusto acido (*Amla*)

Le caratteristiche Pitta sono: costituzione media, intelletto acuto, incarnato chiaro, pelle umida e lentigginosa, capelli chiari (biondi o rossi), avversione al caldo e al sole, intraprendenza, coraggio, fiducia, veemenza e impazienza. Il suo senso dominante è la vista. La persona Pitta ha una personalità intollerante, sanguigna, conflittuale, facilmente irritabile, emotiva.

È una “buona forchetta”. Ama la cultura, le belle cose, ha un’intelligenza brillante con un’ottima capacità di pensiero logico; è ambiziosa, ha buona memoria e riesce a concentrarsi a lungo.

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

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

Le sue qualità fondamentali sono:

Pesantezza (*Guru*)
Freddezza (*Sita*)
Morbidezza (*Mridu*)
Lentezza (*Manda*)
Untuosità (*Snigdha*)
Stabilità (*Sthira*)
Dolcezza (*Madhura*)

Le caratteristiche del tipo *Kapha* sono: corporatura robusta, sonno profondo e prolungato, digestione lenta, tendenza a ingrassare e all'obesità, carnagione liscia e chiara, rilassatezza, lentezza, avversione ai climi umidi, temperamento affettuoso, calmo e pacifico, pronto al perdono, buona resistenza fisica. I suoi sensi dominanti sono il gusto e l'odorato.

Ha un carattere tranquillo, umore stabile, flemmatico, calmo, tollerante; è riservato e ha poche ma buone amicizie. Ha un'intelligenza lenta, è molto paziente, generoso, sincero e si arrabbia raramente. Ha una buona memoria a lungo termine e la capacità di concentrarsi profondamente. Ama dormire a lungo e non ama molto i cambiamenti nella sua routine.

Se *Kapha* è squilibrato l'individuo diventa pigro, indolente, ottuso, depresso e soffre spesso di bronchite, sinusite, asma, ritenzione dei liquidi, dolori articolari, diabete o letargia.

Come abbiamo detto, *Vata*, *Pitta* e *Kapha* sono presenti in ogni cellula dell'organismo ma sono anche residenti in alcuni organi, che ne

vengono definiti sedi, secondo lo schema qui di seguito:

Vata: colon, cervello, cosce, ossa, rene, vescica, pancreas;

Pitta: intestino tenue, fegato, milza, cistifellea, rene, cuore, pancreas, utero;

Kapha: stomaco e torace, polmoni, pericardio, triplice riscaldatore, vescica, pancreas, testicoli.

I primi menzionati sono le sedi originarie e, quando si manifesta uno squilibrio del *dosha,* sono il primo organo a manifestare i sintomi.

Scoprire il proprio *dosha*, cioè la propria *Prakriti* (natura) dominante, significa trovare i diversi metodi per riequilibrare gli organi attraverso l'alimentazione, l'attività fisica e i rimedi.

Il compito dell'Ayurveda è prevenire la malattia individuando le cause prima che i sintomi siano manifesti e risanare il problema alla radice.

E' quindi importante riuscire a individuare i sintomi dello squilibrio.

Per i *Vata*:

Le funzioni del corpo sono sregolate e disorganizzate; la digestione è disturbata dalla presenza di gas che causano flatulenza e stipsi; i sensi si rivelano intorpiditi, le risposte rallentate, vi sono tremori e spasmi, la percezione risulta inappropriata, vi è uno stato di agitazione mentale, confusione oltre che una memoria imprecisa e incostante. In aggiunta, vi è una mancanza di succhi gastrici e digestivi con eccesso di gas che porta a indigestione, alla perdita di energia con conseguente spossatezza, cali di tono, ansia, preoccupazione, intolleranza al freddo, eccessiva produzione di muco e di liquidi, respiro corto, tosse secca, disturbi respiratori, insonnia, sonno leggero

e interrotto, paura, stress, iperattività e, spesso, senso di angoscia.

Per i *Pitta*:

La digestione risulta difficile, dunque i sintomi possono essere alito cattivo, sensazioni di bruciore, infiammazioni, temperatura corporea irregolare, traspirazione incontrollata, forti sudori e sete anche improvvisa, visione imprecisa dovuta dall'idratazione irregolare; il colore della pelle risulta variabile e a macchie anche con rossori. L'aspetto non trasmette una situazione di salute. I capelli possono essere spenti e grassi; la persona si mostra irritabile, ansiosa, impaziente, intollerante, critica e dispotica nonché priva di vitalità e di gioia di vivere. Altri sintomi fisici possono essere bruciori di stomaco, ulcera peptica, emorroidi, diarrea, eccessi di gola, pus, sudori e infiammazioni.

Per i *Kapha*:

Si mostrano stanchezza, sovrappeso, sedentarietà, letargia, muscoli flaccidi e ossa fragili, idratazione scarsa, poca o troppa produzione di muco e saliva. Vi è una forte tendenza alla depressione nonché impotenza sessuale; la persona si mostra insicura, taciturna, introversa, sofferente di digestione lenta o totale indigestione, di appetito irregolare e letargia così come di problemi linfatici e polmonari con abbassamento del sistema immunitario ed esternazioni di fiacchezza.

Inoltre, ogni *dosha* ha dei "*subdosha*" che possiedono responsabilità specifiche:

***Subdosha Vata*:**

Prana Vata ("che respira"). E' responsabile dei processi mentali e della respirazione. Ha sede nel sistema nervoso centrale. Se è in squilibrio crea iperattività mentale, insonnia, disturbi percettivi, perdita di energia, disturbi della memoria e disordini respiratori.

Udana Vata ("che muove verso l'alto"). E' responsabile dell'emissione della voce, della vitalità e dell'entusiasmo. Ha sede nella gola e nel torace. Se è in squilibrio causa mal di gola, tonsillite, mal d'orecchie, tosse secca.

Samana Vata ("che equilibra"). E' responsabile della digestione e dell'assorbimento del cibo. Ha sede nello stomaco e nell'intestino tenue. Se è squilibrato causa problemi digestivi, meteorismo, disturbi dell'assorbimento.

Apana Vata ("che muove verso il basso"). E' responsabile dell'eliminazione delle feci e delle urine, del flusso mestruale e del parto. Ha sede nel colon e negli organi pelvici. Se è in squilibrio causa stitichezza, diarrea, coliti, disordini mestruali, urinari, sessuali ma anche dolori alla base della schiena.

Vyana Vata ("che circola"). E' responsabile della circolazione sanguigna e del corretto funzionamento degli organi motori e sensoriali. Regola il ritmo cardiaco, la pressione arteriosa e la sudorazione. Ha sede nei vasi circolatori e in tutto il sistema periferico. Se è squilibrato causa ipertensione, aritmie e insufficienza circolatoria.

I *subdosha di Pitta*:

Pachaka Pitta ("che cuoce"). E' responsabile della digestione, della produzione del succo gastrico, degli enzimi digestivi e dell'assimilazione del cibo. Stimola il fuoco digestivo (*agni*). Ha sede nello stomaco e nell'intestino tenue. Se squilibrato causa bruciori di stomaco, iperacidità, disturbi digestivi.

Ranjaka Pitta ("che colora"). E' responsabile della formazione di emoglobina e delle attività epatiche. Ha sede nel fegato, nel pancreas, nella milza e nei reni.

Se squilibrato causa anemia, collera, infiammazioni e rossori della pelle.

Sadhaka Pitta ("che porta realizzazione"). E' responsabile delle funzioni cognitive, attiva l'intelligenza, la creatività intellettuale e artistica. Controlla le funzioni del cuore, le passioni, i sentimenti. Ha sede negli emisferi cerebrali e nell'ipotalamo. Se è in squilibrio, causa tristezza, apprensione, collera, disturbi della memoria, malattie cardiache.

Alochaca Pitta ("che permette la visione"). E' responsabile del processo della visione.

Associato alla vista conferisce chiarezza e luminosità allo sguardo. Ha sede nella retina, nel nervo ottico e nella corteccia visiva. Se è squilibrato, causa rossore degli occhi o addirittura malattie.

Brajaka Pitta ("che dà lustro"). E' responsabile delle attività metaboliche della cute e anche della colorazione e della lucentezza della pelle. Se in squilibrio, causa acne, foruncolosi, eritemi e disordini cutanei

I subdosha di *Kapha:*

Kledaka Kapha ("che inumidisce"). E' responsabile del muco gastrico. Rende le pareti dello stomaco forti ed elastiche e protegge la mucosa gastrica. Ha sede nello stomaco. Se è squilibrato causa digestione lenta e pesante.

Avalambhaka Kapha ("che sostiene"). Dà energia alle membra, ha un'azione rinforzante, conferisce robustezza e forza. Ha sede nel torace. Se in squilibrio, causa asma, perdita di vigore, letargia e dolori alla schiena.

Bodhaka Kapha ("che dà gusto"). E' responsabile della saliva, delle papille gustative e delle ghiandole salivari. Ha sede nel cavo orale e nelle ghiandole salivari. Se è squilibrato, può portare a obesità, allergie e diabete.

Tarpaka Kapha ("che dà soddisfazione"). Nutre e mantiene efficienti il cervello e gli organi di senso. Ha sede nelle meningi e nel midollo spinale. Se è in squilibrio causa sinusite, rinite allergica, vertigini e riduzione della sensibilità dei sensi.

Sleshaka Kapha ("che unisce"). E' responsabile del dialogo intercellulare, della lubrificazione delle articolazioni, dà forza ai tendini e ai legamenti. Ha sede nelle giunzioni intercellulari e nelle articolazioni. Se è in squilibrio causa infiammazioni articolari nonché loro fragilità.

3.2 salute e malattia in Ayurveda

Secondo l'Ayurveda, il concetto di salute e benessere ("*svastha*") si basa sul favoreggiamento dell'equilibrio e delle corrette funzioni dei *Dosha* quando intervengono condizioni di squilibrio costituzionale (*vikrti*).

La salute è ordine, la malattia è disordine. Nell'organismo c'è una costante interazione tra ordine e disordine; esserne consapevoli e agire per ristabilire l'ordine laddove si è perso è un atto di saggezza nei confronti di se stessi.

Vivendo nell'ambiente esterno sappiamo che il corpo interagisce e reagisce costantemente a tutti gli stimoli.

La salute è quando il fuoco gastrico (*Agni*) e gli umori corporei (*Vata,Pitta e Kapha*) sono in condizione di equilibrio. Tale condizione si manifesta attraverso attraverso una giusta espulsione dei rifiuti da parte del corpo e un giusto funzionamento dei sensi; quando corpo, mente e coscienza sono una cosa sola, si può parlare di equilibrio e, dunque, di salute.

Secondo l'Ayurveda la malattia può essere classificata in base alla sua origine che può essere psicologica, spirituale o fisica e in base alla zona in cui insorge, tenendo conto che l'insorgenza è un sintomo e la causa può essere nell'organo sede del *Dosha*. La costituzione individuale determina l'inclinazione alla malattia; ad esempio, le persone di costituzione *Kapha*, possono accusare ripetuti attacchi di tonsillite, sinusite, bronchite e congestione dei polmoni, così come i Pitta lamenta disordini alla cistifellea, alla bile , al fegato, nonché

iperacidità, ed episodi di ulcera e i *Vata* risentono di problemi di meteorismo, dolori al fondo schiena, artrite, sciatica, paralisi e nevralgie.

Le inclinazioni psicologiche:

Lo squilibrio che causa la malattia può avere origine nella coscienza sotto forma di qualche consapevolezza negativa e può quindi manifestarsi nella mente; questo seme può giacere nel subconscio sotto forma di ira, paura o attaccamento. Dunque, le emozioni si manifestano nel corpo attraverso sintomi mentali.

La paura repressa creerà danneggiamenti di *Vata*; l'ira produce un eccesso di *Pitta,* l'invidia e la morbosità aggravano *Kapha*. Questi squilibri dei *Tridosha* influenzano la naturale resistenza del corpo, ovvero il sistema immunitario (*Agni*) e il corpo sarà soggetto alla malattia.

A volte la malattia può avvenire nel corpo e manifestarsi successivamente nella mente e nella coscienza; l'alimentazione e/o gli ambienti con attributi del *dosha* aggravati saranno in antagonismo con i tessuti corporei (*Dathu*) e creeranno uno squilibrio.

Il danneggiamento degli umori corporei (*Vata, Pitta e Kapha*) crea tossine ("*ama*") che vengono messe in circolazione per tutto il corpo, accumulandosi nelle aree più deboli.

3.3 La chiave della Salute e della malattia: *Agni*.

Agni è il fuoco biologico che governa il metabolismo ed è un concetto fondamentale nell'Ayurveda; infatti, se ne incontrano diversi riferimenti nelle scritture vediche come nel *Rig-Veda* e nell' *Atharva-Veda.*

In opere più tarde, *Agn*i (quale Dio del fuoco) è definito come il distruttore di demoni e malattie, è l'elemento centrale di ogni celebrazione rituale sacra ed è il fuoco digestivo da cui dipendono sia la digestione che l'assimilazione dei cibi a livello di tessuti e cellule.

Agni indica anche la capacità del corpo di rifornire il tessuto muscolare lesionato da fattori esterni, è concepito anche come forza del cambiamento e come mediatore tra il macrocosmo (*Brahmanda)* e l'uomo (*Pinda*) ed è caratterizzato da qualità come il movimento ascendente, il profumo, il calore, l'asciuttezza e la luminosità, nonostante il movimento ascendente è considerato la sua qualità primaria.

Dato che occupa una dimensione sottile, eterea o energetica, *Agni* pervade l'intero organismo, soprattutto in relazione con Pitta, Dosha con cui opera. All'interno del corpo *Pitta* è considerato la sostanza più grossolana che agisce da contenitore di *Agni* ma, data la sua consistenza liquida, è in grado di fluire nell'intero organismo, in ogni direzione. Questo *Pitta* digestivo è concepito come funzione del *subdosha Pacaka Pitta* che si occupa dell'intestino tenue.

Il corpo di *Agni (deha agni*) è associato con i seguenti aspetti:

1. *Ayu*: la vita
2. *Varna*: il colore della pelle, la carnagione
3. *Bala:* la forza fisica
4. *Utsaha*: il dinamismo
5. *Upacaya*: la costituzione fisica
6. *Prabha:* la lucentezza corporea
7. *Ojas*: la vitalità del corpo
8. *Svastha*: la salute
9. *Prana*: l'energia pranica del respiro.

Nel concetto di *Agni*, associato all'intera digestione, sono inclusi

anche i cambiamenti e i processi che avvengono a livello psicologico ed emotivo.

E' il principio attivo del cambiamento che agisce nelle 5 guaine, o corpi, che compongono ogni singolo individuo:

1. ***annamaya koa***: il corpo fisico
2. ***pranamaya koa***: il corpo e il respiro
3. ***manomaya koa***: il corpo emotivo e mentale
4. ***vijnanomaya koa***: il corpo della sapienza-intelligenza
5. ***anandamaya koa***: il corpo della beatitudine.

La buona qualità della vita deriva direttamente dal buon funzionamento di *Agni*.

La nutrizione, una delle sue funzioni principali, svolge due importanti ruoli: regolare i sei sapori fondamentali (*rasa*) e agevolare l'assimilazione di ognuno dei cinque elementi primari contenuti nei cibi o nelle erbe, approfondimento che verrà svolto nel capitolo dell'alimentazione.

I cinque elementi sono:

1. L'elemento terra, che sta alla base del nutrimento dell'organismo e della massa corporea, ovvero la parte proteica del corpo, cioè il muscolo, che è alimentata da tale elemento.
2. L'elemento acqua, che contribuisce al plasma, al sangue, ai liquidi riproduttivi e al tessuto adiposo.
3. L'elemento fuoco, che contribuisce alla formazione di enzimi digestivi, dell'acido idroclorico e dell'emoglobina.
4. L'elemento aria, che contribuisce alla crescita delle ossa e dei nervi.
5. L'elemento etere, che contribuisce al nutrimento dei cinque sensi e della mente.

La digestione inizia nella bocca grazie all'azione della saliva; successivamente, il cibo viene trasportato allo stomaco, dove si mescola con gli enzimi digestivi.

Il cibo viene poi diretto nel duodeno dove la digestione continua grazie al fuoco digestivo (*Agni*) e alle funzioni del fegato e del pancreas. Infine, l'intestino crasso assorbe gli elementi di aria ed etere presenti nel cibo e il cibo non assimilato si trasforma nelle feci; l'acqua viene assorbita, trasferita ed eliminata attraverso l'urina. Il cibo non digerito correttamente si trasforma in tossine (*Ama)*

I fattori che disturbano *Agni* sono:

digiuno prolungato
eccesso di cibo
mangiare prima di avere digerito il pasto precedente
mangiare in modo affrettato e irregolare
mangiare cibo in scatola
mangiare in un ambiente ostile (clima, persone, situazioni…)
pensieri ed emozioni negative durante il momento del pasto.

3.4 Ama: le tossine

E' un altro concetto fondamentale dell'Ayurveda; con *Ama* si indicano le tossine e le impurità. La parola Ama deriva dalla radice verbale "*am*" che significa "ferire" o "indebolire"; *Ama* viene infatti prodotta in seguito ad una cattiva digestione contemporaneamente ai

prodotti finali della digestione.

Le abitudini dietetiche, una scorretta alimentazione, i fattori di vita e stagionali e come ci rapportiamo a tutto ciò nella nostra vita frenetica, costituiscono l'insieme delle impurità metaboliche.

Quando *ama* si unisce ai tre *Dosha* ed entra in circolazione nell'organismo, agisce come un veleno, ostruendo i canali del corpo e causando debolezza e pesantezza. Quando si unisce a *Vata* crea disturbi digestivi, colon irritabile, insonnia, stress, spasmi muscolari, dolori, perdita di peso e stitichezza; quando si unisce a Pitta causa bruciori, infiammazioni, arrossamenti della pelle, emorroidi, febbre, disturbi in bocca, sete eccessiva, alito cattivo, sudore acido, vampate di calore e scatti d'ira. Infine, quando si unisce a *Kapha* comporta letargia, fiacchezza, gonfiori, sovrappeso, asma e allergie, mucosità e catarro.

Ama si elimina attraverso la depurazione e con una dieta che riduce principalmente *Kapha*, perché il cibo che aumenta *Kapha*, fa aumentare anche Ama e viceversa. Le tipologie *Kapha* traggono quindi beneficio dal seguire in modo regolare un regime *antiama*.

Le tipologie Pitta possono essere combinate a un regime anti-ama anche attraverso terapie di ringiovanimento.

Per le tipologia *Vata*, che sono le più sensibili e delicate, si consiglia di seguire una dieta anti-ama per una settimana e di continuare poi con rimedi fitoterapici ringiovanenti (*rasayana*). Di seguito, un breve elenco degli alimenti principali che torneremo ad approfondire nel capitolo dell'alimentazione Ayurveda:

Alimenti che aumentano Ama: pane, pasta, prodotti a base di grano bianco contenenti lievito, latticini, carne e soprattutto carne di maiale, uova, zucchero, sale, caffè, bevande fredde.

Alimenti che diminuiscono Ama: limone, pompelmo, mirtilli,

verdure cotte al vapore,cereali interi, lenticchie, semi di zucca, yogurt naturale, *ghee*, spezie, tisane e liquidi caldi.

Esistono anche Ama mentali. I pensieri negativi danno vita a emozioni negative come ad esempio paura, rabbia, collera, avidità, gelosia, invidia, vittimismo, etc., che sono dannose come qualsiasi tossina chimica, se non di più!

L'igiene del pensiero è essenziale.

"Ogni volta che in noi ci sono pensieri di conflitto, avvertiamo un malessere. In quel momento basta smettere di pensare in modo automatico, fermarsi un attimo e respirare profondamente, dis-identificarsi da quel pensiero e osservarlo da una certa distanza.

Nel momento in cui si osserva il pensiero senza giudizio, esso cambia e perde la sua carica negativa. Si tratta dello stesso processo utilizzato in meditazione. I pensieri negativi non vanno combattuti, ma accettati e trasformati attraverso l'amore.

In linea generale, oltre all'igiene del pensiero, è opportuno evitare di frequentare ambienti malsani, di intraprendere letture e intrattenimenti violenti e di esporsi senza protezione alle negatività altrui.

È importante seguire uno stile di vita sano, ricordandosi però di non temere le impurità e di non isolarsi dal mondo per proteggersi, perché in noi esiste la capacità di trasformare l'impuro in puro. Da ogni esperienza consapevole traiamo insegnamenti profondi.

L'Ayurveda prevede tra le pratiche quotidiane per eliminare le tossine mentali la meditazione, il pensiero positivo, il servizio disinteressato dagli altri e lo yoga.

3.5 *Ojas*, l'energia vitale.

Se il fuoco digestivo è in eccesso oppure è troppo scarso, *ojas* diminuisce provocando uno stato di malessere.

Il termine sanscrito *Ojas* significa "colui che dona la luce"; è una sostanza sottile (analoga alla secrezione della ghiandola pineale), una linfa vitale che viene estratta dal cibo ben assimilato e che protegge il sistema immunitario. *Ojas* è l'essenza dei tessuti del corpo (*dhatu*), ne pervade tutte le aree e ha le seguenti caratteristiche:

Snigda (untuosa),
Shukla (bianca),
Shita (fresca),
Sthira (stabile),
Sara (fluida),
Vivikta (pura),
Mridu (molle),
Mritsna (coesa).

Per non ammalarsi, una regola semplice consiste nell'alimentare l'organismo con cibi *sattvici* e di facile assimilazione.

Un'eccessiva attività sessuale, le droghe, la musica ad alto volume, l'eccessiva loquacità, lo stress, il riposo insufficiente, l'abuso di alcol e di tabacco e gli alimenti non freschi sono tutti fattori che diminuiscono il principio vitale *ojas*.

Le sostanze di scarto che il corpo elimina in modo naturale, vengono definite *mala* quando non sono più benefiche e utili per l'organismo. Sono i Dosha a separare il materiale di scarto dai tessuti del corpo (*dathu*); essi vengono eliminati sotto forma di feci, urina, sudore, muco,

lacrime e saliva.

Esistono dei canali di circolazione chiamati *Srota* che trasportano i dosha e i tessuti (*dhatu*) o i loro elementi ai vari organi. Alcuni sono visibili come la trachea e il tubo digerente, mentre altri sono di dimensioni microscopiche. Da un punto di vista funzionale, si dividono in quattro gruppi:

- i canali deputati al metabolismo e all'assorbimento delle sostanze nutritive
- i canali responsabili del nutrimento dei tessuti
- i canali della mente
- i canali di congiunzione tra la mente e il corpo

Il buon funzionamento e la pulizia di questi canali è indispensabile per mantenere uno

stato di benessere. I canali della mente sono i più sottili e i più difficili da pulire.

3.6 Il riequilibrio dei *Dosha*

Una persona saggia, secondo l'Ayurveda, dovrebbe perseguire tre scopi: mantenersi in buona salute, procurarsi il benessere materiale per poter vivere tranquillamente e cercare l'auto-realizzazione . La salute è la base della vita, quindi uno stile di vita sano è essenziale per vivere bene. Bisogna aggiungere, però, che vivere a lungo senza benessere economico può causare non pochi inconvenienti.

Come è già stato detto, lo scopo della vita, secondo i Veda, è l'auto-realizzazione. Se le persone vivono in modo sano e non hanno eccessive preoccupazioni materiali, hanno il tempo di dedicarsi al primo e più importante scopo esistenziale, ovvero la consapevolezza spirituale.

Per ripristinare lo stato di salute è necessario prendere atto dei

propri comportamenti errati, porvi fine e adottare comportamenti e abitudini costruttive.

Il riequilibrio dei Dosha si ottiene in modi diversi in base al proprio Dosha.

Per quanto riguarda i Vata: abitudini regolari, tranquillità, riposo abbondante, calore, apporto costante di nutrimento,massaggi con olio caldo, massaggio Shirodhara, meditazione, ambiente sereno, silenzio.

Per quanto riguarda i Pitta: moderazione, clima temperato, tempo libero, godimento delle bellezze naturali, giusto equilibrio fra riposo e attività, riduzione degli stimolanti, meditazione, compagnia allegra.

Per quanto riguarda i Kapha: stimoli, varietà di esperienze, esercizio fisico regolare, controllo del peso, clima caldo e secco, riduzione degli zuccheri, meditazione, attività umanitarie e sociali.

Ognuna di queste tecniche viene approfondita nell'Ayurveda; la prima ad essere sottoposta ad analisi è l'alimentazione.

4. L'alimentazione nell' Ayurveda

" Il cibo con cui ci nutriamo diventa parte di noi. Qualunque cosa sia assimilata ha un effetto sottile sulla salute del nostro organismo.

Per avere un corpo sano e una mente calma abbiamo bisogno di nutrirla in modo sano" - Swami Joythimayananda

L'alimentazione è il fattore che determina il mantenimento dell'equilibrio fra il mondo interno e quello esterno all'organismo.

La dieta ayurvedica si basa su regole ed esperienze “olistiche” molto antiche, risalenti a millenni fa, che fanno riferimento ai Dosha e

agli alimenti; essa si differenzia dalla scienza nutrizionale occidentale soprattutto in quanto tiene conto delle caratteristiche di ogni individuo in relazione all'assunzione dei singoli alimenti per mantenere l'equilibrio dei Dosha.

Gli alimenti (freschi e naturali) per l'Ayurveda sono creature vive, con delle caratteristiche ben precise; se ne parla attribuendogli l'accezione di "intelligenza cellulare", creando così una similitudine con gli esseri umani.

Consumati integri, ovvero non raffinati e non manipolati industrialmente, essi interagiscono con l'essere umano - a seconda delle specifiche tipologie individuali - in modo quantico.

L'Ayurveda, quindi, pone l'attenzione sull'individualità e sulle caratteristiche specifiche del singolo individuo.

Questa affermazione sottopone alla nostra attenzione una falsa credenza, ovvero che l'alimentazione Ayurveda possa essere adottata solo dalle popolazioni native dei luoghi dove tale scienza è nata, dunque principalmente l'India; questo pensiero comune, tuttavia, non tiene in considerazione le differenze dell'ecosistema che si individuano da una parte all'altra del Pianeta. L'Ayurveda ci insegna a leggere la Natura con i suoi stessi occhi rendendosi applicabile a qualsivoglia aspetto della vita; da millenni l'Alimentazione Ayurveda ci insegna a nutrirci creando benessere psicofisico e spirituale.

L'Ayurveda approfondisce l'analisi dell'alimentazione attraverso la conoscenza degli elementi, dei gusti, dell'energia, delle qualità e degli effetti sul corpo, sulla mente e sullo spirito.

Il cibo che ingeriamo assume tre forme:

grossolana: forma le feci

intermedia: forma la massa corporea

sottile: nutre la mente e l'anima.

Il cibo deve essere trattato con amore e rispetto; possiamo

sostituire il termine "mangiare" con "nutrirci" e con "offrire", perché offriamo e nutriamo la nostra Anima che sostiene il corpo e la mente.

E' in questa visione spirituale del nutrimento che in Ayurveda il cibo si consuma con le mani, anzi con la mano destra, in quanto la sinistra è considerata impura. Ogni nostro dito è collegato con un elemento: il medio, il più lungo, è il primo a raggiungere il cibo, quindi è collegato all'elemento Terra; sotto la Terra c'è l'Acqua (dito anulare), poi c'è l'Aria (dito mignolo), il Fuoco con il dito indice e infine c'è il Cielo, rappresentato dal dito pollice, il più lontano. Quando ci nutriamo, il contatto tra le dita e il cibo crea un collegamento con il chakra della mano; di conseguenza, il nostro corpo riconosce il cibo ancor prima di ingerirlo, in modo da creare sin da subito un rapporto con gli alimenti, di modo che la digestione sia di gran lunga facilitata.

La buona salute dipende da una nutrizione bilanciata, una corretta digestione, una buona assimilazione e una regolare eliminazione.

Nell'alimentazione Ayurveda è importante sapere bene come preparare un pasto e come assumerlo secondo le nostre specifiche esigenze; uno dei principi basilari riguarda il come utilizzare le sostanze dei cibi in modo bilanciato secondo la presenza dei cinque elementi e come saper purificare il cibo dalle proprietà dannose attraverso l'utilizzo di sostanze come le spezie, che assumono il ruolo di veri e propri antidoti. I cibi così preparati saranno compatibili, favorevoli e digeribili, di qualità pura (*sattvica*), leggeri, saporiti e ben assimilabili. In Ayurveda il cibo è considerato sacro, gli viene portato rispetto anche attraverso la recitazione di una preghiera a lui dedicata e deve essere assunto con calma.

La nostra dieta può influire sulle emozioni e può predisporci a problemi sia psicologici che fisici. La buona digestione oltre ad influire

sull'organismo incide anche sull'umore.

Se consacreremo il cibo con motivazioni spirituali esso diventerà la cura per la nostra anima.

Ma oggi con cosa ci nutriamo? La risposta è visibile nell'aumento delle malattie causate da ingredienti adoperati dall'industria alimentare e chimica moderna e dall'eccessivo consumo di alimenti raffinati e manipolati che di conseguenza sono privi del Prana, ovvero la sostanza vitale. E' ormai una priorità rivedere le basi teoriche nutrizionali moderne e rivolgersi ad un sistema antico che insiste sulla necessità di condurre una vita equilibrata, secondo i ritmi naturali, e di nutrirci con cibi “integri” scelti, preparati, e consumati a seconda della propria specifica individualità. Tra le malattie più comuni vi sono l'obesità e le disfunzioni cardiovascolari del metabolismo.

Secondo la classificazione della medicina moderna, la struttura dei cibi è composto da: proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e acqua, che dopo la digestione vengono scomposti in aminoacidi, acidi grassi e zuccheri. Per l'Ayurveda, queste strutture molecolari corrispondono ai *Tridosha* o *Mahabhuta*, gli elementi di cui è composto il nostro organismo, che una volta assimilati vengono digeriti dai loro enzimi (Agni) e vengono convertiti nei vari tessuti (*Dathu).*

Quando ci nutriamo dobbiamo assumere il cibo in piccole quantità e secondo queste porzioni:

1/2 cibo solido

1/4 liquido

1/4 spazio vuoto.

" *“Il medico ayurvedico inizia a curare la malattia prescrivendo la dieta che il paziente deve seguire. Il medico ayurvedico nutre così tanta fiducia nella dieta, da dichiarare che tutte le malattie possono essere curate seguendo delle regole alimentari in modo attento, insieme ai complementi fitoterapici*

appropriati; ma se il paziente non segue la dieta, neanche cento buone medicine lo cureranno."
Carakasamhita 1.41

L'Ayurveda propone una teoria della nutrizione basata sui sei sapori fondamentali e calibrata sui diversi temperamenti individuali.
Secondo l'Ayurveda la prima medicina è un'alimentazione che favorisca l'equilibrio dei Dosha che deve essere nutrito e mantenuto in equilibrio con gli alimenti contenenti i sapori (*rasa*), la qualità (*guna)* e l'energia (*virya)* che gli sono propri.

4.1 **L'Ayurveda classifica le erbe, i cibi e le bevande in base a cinque aspetti:**

1. sapore iniziale
2. elemento
3. effetto caldo o freddo
4. effetto post-digestivo
5. proprietà specifiche

La parola gusto, in sanscrito *Rasa*, significa "essenza". Il gusto viene percepito nella bocca e attraverso dei ricettori - trasmettitori l'essenza del gusto viene inviata al cervello. Questa essenza stimola il prana che a sua volta stimola agni, il fuoco digestivo. Se il sapore del cibo non è gradevole, agni non riesce a digerirlo.

4.1.1 Rasa, il gusto

I sei gusti e i loro rispettivi elementi sono:

1. gusto dolce (*Madhura Rasa*); elemento terra/acqua
2. gusto acido (*Amla Rasa*); elemento terra/fuoco
3. gusto salato (*Lavana Rasa*); elemento acqua/fuoco
4. gusto piccante (*Katu Rasa);* elemento fuoco/aria
5. gusto amaro (*Tikta Rasa*); elemento etere/aria
6. gusto astringente (*Kashaya Rasa*); elemento terra/aria

1.Il gusto dolce promuove la crescita dei tessuti e li rinforza, aumentando *ojas*. A livello mentale produce piacere e contentezza; riduce sia Vata che Pitta. Se il gusto dolce è in eccesso aumenta Kapha e in un soggetto Kapha darà adito a letargia, mentre in un soggetto Vata ad ansia.

2. Il gusto acido mantiene l'acidità, elimina i gas intestinali, favorisce la digestione, la circolazione e l'eliminazione. Sul piano psicologico risveglia i sensi e la mente; riduce sia Vata che Kapha. Se il gusto acido è in eccesso aumenta Pitta e possono manifestarsi impazienza, rabbia e temperamento focoso.

3. Il gusto salato mantiene l'equilibrio minerale, promuove il sudore, lubrifica i tessuti, ha un effetto lassativo e sedativo e produce saliva. Sul piano mentale calma i nervi, acquieta l'ansia e riduce Vata. Se il gusto salato è in eccesso, aumentano Pitta e Kapha; ciò causa sia letargia che impazienza e rabbia.

4.Il gusto piccante se usato con moderazione purifica il sangue, promuove le funzioni metaboliche, pulisce i canali, allevia dolori tanto muscolari quanto nervosi. Sul piano psicologico apre la mente e acuisce i sensi; riduce sia Vata che Kapha. Se in eccesso aumenta Pitta.

5. Il gusto amaro è depurativo, rimuove gli accumuli e le infiammazioni. A livello mentale rischiara i sensi e le emozioni e riduce Pitta e Kapha. Se in eccesso aumenta Vata e può causare manifestazioni di paura, ansia e

insonnia.
6. Il gusto astringente promuove l’assorbimento dei liquidi, è espettorante e diuretico. A livello mentale riduce la letargia. Riduce Pitta e
Kapha e se in eccesso aumenta Vata.

Ogni gusto, quando in eccesso, va a influenzare specifici organi del corpo.

1. Dolce: milza e pancreas
2. Acido: fegato
3. Salato: reni
4. Piccante: polmoni
5. Amaro: cuore
6. Astringente: colon

4.1.2 *Virya e Vipaka*: energia e gusto post digestione

Charaka afferma che tutte le azioni che le sostanze producono sul corpo sono dovute all'effetto di *Virya*. Esso consiste nel percepire l'energia calda o fredda derivante dagli alimenti; inoltre, dà inizio alla seconda azione che avviene nel corpo durante la digestione, momento di massima potenza delle sostanze.
Qui di seguito la tipologia di energia a seconda del gusto:
Il gusto dolce ha un’energia fredda;
Il gusto acido ha un’energia calda e acida;
Il gusto salato ha un’energia calda;
Il gusto piccante ha un’energia calda;
Il gusto amaro ha un’energia fredda;
Il gusto astringente ha un’energia fredda.

La terza azione del cibo avviene dopo la digestione e consiste nella sua trasformazione in 3 gusti: dolce, pungente e salato.

Rasa ha un effetto immediato che dalla lingua passa alla mente e al cervello, mentre *Vipaka* ha un effetto più lento, agisce in tutto il corpo ed è responsabile dell'azione finale. Ogni volta che ingeriamo il cibo, inizia il processo della digestione (*Avasthapaka*), durante il quale viene prodotto Kapha Dosha e il cibo viene trasformato in una sostanza mucosa fluida, dolce e schiumosa. Durante la seconda fase viene prodotto Pitta Dosha, il cibo viene acidificato e stimola la produzione della bile; durante la terza, infine, viene prodotto Vata Dosha, il cibo viene convertito in fluido nutritivo assimilabile e in sostanza di scarto. Da qui si evince quanto il nutrimento sia responsabile del nostro benessere.

4.1.3 Prabhava, effetto speciale

Prabhava è l'effetto speciale che alcune erbe, determinati cibi e anche alcuni riti esercitano sull'individuo; vengono definite *Prabhava* anche le azioni o le guarigioni senza spiegazione o di origine soprannaturale. *Prabhava* include l'effetto astrale, il magnetismo, il potere speciale del *prana*, dei mantra, della meditazione, delle preghiere, del pensiero trascendentale, dei *manì* (pietre preziose) e dei rituali. La cura medica in genere si basa sulla valutazione dei 5 elementi, ma Prabhava non è spiegato in base a questi attributi e viene classificato solo dopo una lunga osservazione degli effetti finali delle sostanze, definiti Karma. Infatti, una sostanza è Prabhava quando la sua azione finale risulta peculiare rispetto alla logica che in genere lo legherebbe a *Rasa, Virya, Vipaka e Guna*; per fare alcuni esempi:
- il limone ha un gusto aspro che normalmente ha un effetto riscaldante, ma invece rinfresca
- la cipolla ha un gusto pungente, ma ha un Vipaka dolce
- il miele ha un gusto dolce e astringente che in genere è rinfrescante ma il suo *Vipaka* è riscaldante.

4.1.4 *Guna*, le qualità

I *Guna* sono le qualità e le proprietà della sostanza. I testi ayurvedici elencano 41 *Guna* , di cui venti sono i più importanti.
Le qualità definiscono tutta l'esistenza: spazio, tempo, stagioni, uomo, animali, vegetali, minerali, erbe e anche cibo. I sei Rasa e i cinque elementi sono qualità pure, nove invece sono le qualità mentali: intelligenza, desiderio, devozione, rinuncia, gelosia, serenità, contentezza, tristezza e abitudini.
Tra le venti qualità, dieci hanno un azione anabolica e dieci catabolica; l'azione anabolica costruisce (ovvero aumenta la massa muscolare), mentre l'azione catabolica distrugge (ovvero diminuisce la massa di grasso nel corpo).

4.1.5 Regole generali sull'alimentazione

L'alimentazione pratica comprende linee guida (*upayoga samstha*) per la corretta preparazione e il giusto consumo dei cibi, oltre che per la scelta degli alimenti compatibili con la propria *prakruti* ma anche con l'età, la stagione e le necessità comuni:
1. una dieta equilibrata prevede che, ogni giorno, siano assunti tutti e sei i sapori
2. le scelte dietetiche devono essere compatibili con la prakruti individuale
3. la dieta deve comprendere alimenti dalle qualità opposte al proprio Dosha o ai propri Dosha dominanti
4. tutti i cibi devono essere di prima qualità e salubri (*satmya)*
5. gli alimenti devono essere freschi, preparati subito prima del pasto e consumati caldi. Le insalate vanno naturalmente mangiate crude. La cottura facilita la digestione e riduce gli effetti collaterali
6. il pasto principale deve essere consumato intorno a mezzogiorno
7. non si deve ingerire nessun alimento prima che il precedente pasto sia

stato completamente digerito
8. la quantità e il tipo di cibo consumato devono adeguarsi al proprio fuoco digestivo (Agni)
9. per ciascun pasto, la quantità di cibo ingerita deve corrispondere a circa 3/4 della capacità dello stomaco
10. è necessario evitare combinazioni di alimenti erronee e che non siano compatibili tra loro.
Ad esempio: il latte deve essere consumato da solo o, al massimo, accompagnato con i cereali. Si deve assolutamente evitare di assumere il latte con le banane, il pesce e gli agrumi. Le uova non devono mai essere mangiate con formaggio e patate. Il melone va consumato da solo, come pure lo yogurt e le uova. Il miele non va mai cotto. Non si deve mai consumare il miele e il ghi in eguali proporzioni. Non si devono mai mischiare cibi caldi e cibi freddi.
11. generalmente si deve evitare di mangiare alimenti eccessivamente pesanti, freddi o secchi.
12. le bibite o l'acqua con ghiaccio non sono raccomandate
13. quando si mangia la postura deve essere comoda, tranquilla. Si deve evitare di mangiare qualora ci si senta emotivamente turbati o se si crede di non avere il tempo necessario. Durante il pasto è bene parlare poco, concentrandosi il più possibile su quanto si sta consumando e sullo stesso processo del mangiare. Si deve cercare di apprezzare il pasto attraverso tutti i cinque sensi. Dopo mangiato, fare una passeggiata di una ventina di minuti costituisce una buona abitudine. Dopo il tramonto si devono evitare cibi pesanti dalle qualità simili a Kapha, come yogurt, gelato e i prodotti a base di sesamo. Non si deve mangiare nelle ultime due ora prima di coricarsi.
14. non sono raccomandate grandi quantità di yogurt, di gelato, di formaggio e di carne. Qualora siano consumate, è necessario unirvi, come antidoto che ne prevenga gli effetti collaterali, alcune spezie. Ad esempio allo yogurt si aggiunga del ginger o del cumino, al gelato il cardamomo o dei chiodi di

garofano, al formaggio pepe nero o peperoncino. Se si mangia carne, bisogna aggiungervi il peperoncino e un po' di curcuma che la renderà digeribile. In caso di consumo di alcool, l'aggiunta di cardamomo o di cumino contrasterà alcuni dei suoi effetti negativi.

Inoltre bisogna prestare attenzione al concetto di *satmya* (salubrità) degli alimenti e delle erbe, che ha in se' un alto livello di *sattva* (l'essenza della bontà). Bisogna ponderare attentamente le scelte dietetiche dato che solo gli alimenti satmya sono benefici: gli alimenti definiti freschi, naturali, privi di pesticidi o diserbanti, privi di ormoni e non geneticamente modificati rappresentano la tendenza alla produzione di sostanze satmya.
Altre regole importanti:
- Mangiare lentamente e alzarsi da tavola prima di essere completamente sazi. Se si mangia fino a sazietà o ci si abbuffa, a poco a poco si diventa materialisti, sovraccarichi, “appesantiti” in tutti i sensi. Se invece terminate il pasto con ancora un leggero appetito, vi sentirete leggeri, vitali e più disposti a lavorare.
- Prima di mangiare è opportuno lavarsi le mani.
- Il cibo va masticato il più a lungo possibile. La bocca è la prima a ricevere il cibo e la digestione inizia proprio nella bocca, dove vengono assorbiti gli elementi eterici del cibo, che vanno a nutrire il sistema nervoso. Nello stomaco sono assorbiti gli elementi più grossolani.
- Se alla masticazione si aggiunge anche la respirazione, viene nutrito non solo il corpo fisico ma anche il corpo eterico. Ogni tanto mentre si mastica, ricordatevi di fermarmi a respirare a fondo. Il silenzio è d’oro durante il momento del pasto, perché permette di concentrarsi su ciò che si sta mangiando, assaporarne il gusto, oltre ad incentivare una respirazione consapevole
- Se non è possibile mangiare in silenzio, allora è auspicabile una tavola allegra e il buon umore tra i commensali. È sconsigliato mangiare

brontolando, criticando o quando si è arrabbiati, a lungo andare è nocivo per la salute e causa stress e nervosismo. Un sentimento di riconoscimento per il cibo che si sta mangiando è il condimento migliore per ogni pietanza.
- Anche la preparazione del pasto ha una sua importanza. Il cibo naturale, cucinato con attenzione e amore, è benefico per il corpo e per la mente. Il cibo possiede in sé la vita (l'energia vitale) e l'essere umano, quando mangia con riconoscenza e attenzione, infonde al cibo un'essenza che risveglia ed eleva l'energia vitale stessa delle pietanze.

4.1.6 Alcuni alimenti ayurvedici

L'elenco ha il puro scopo di accendere la curiosità verso un approfondimento di tali cibi, in quanto ognuno di essi ha una sua cottura, una sua modalità di assunzione e i suoi condimenti. Qui di seguito, dunque, alcuni tra gli alimenti più comuni presenti nella cucina ayurveda:
La frutta, che è anche il cibo più sattvico;
Il Ghee (burro chiarificato);
Verdure, cereali e legumi;
Latte;
Naturalmente l'indispensabile acqua.
Una piccola quantità di vino, specialmente rosso, aiuta la circolazione e la digestione.

Tra i cibi che diminuiscono la salute e limitano la longevità vi sono:
sale, caffeina, cibo raffinato, cibo grasso, cibo fritto, cibo povero in fibre.

Le spezie
L'arte di usare le spezie e la conoscenza del potere curativo di erbe aromatiche, fiori, cortecce e semi sono aspetti essenziali dell'Ayurveda.

Nella cucina ayurvedica le spezie rivestono, per tradizione, un ruolo centrale, perché contengono “*agni* concentrato”, in pratica una capacità digestiva in forma potenziata. Il gusto base della maggior parte delle spezie è piccante: esse fungono da “combustibile” per accendere il fuoco della digestione.
L’azione curativa delle spezie piccanti è stata analizzata in modo approfondito: non solo stimolano l’appetito e i succhi gastrici, ma svolgono anche un’attività espettorante (ad esempio in caso di bronchite o sinusite) e attivatrice del metabolismo. Grazie alla loro assunzione è possibile aumentare di quasi un terzo il metabolismo basale, cioè il processo di combustione che ha luogo nell’organismo. Inoltre, le spezie piccanti favoriscono la perdita di peso, stimolano la sudorazione e aumentano la temperatura corporea.
Rafforzano anche il sistema immunitario e hanno proprietà disinfettanti, antibiotiche e antisettiche.
Alcune piante hanno anche proprietà diuretiche, come il prezzemolo, o antiallergiche, come la curcuma. Spezie ed erbe aromatiche rappresentano uno strumento efficace per regolare i tre dosha, poiché il senso del gusto è in comunicazione intensa e diretta con essi.

L'Ayurveda promuove il giorno di digiuno per purificazione e depurazione.

5. Stile di vita nell'Ayurveda

Non mi stanco mai di sottolineare che l'Ayurveda non è solo dieta e alimentazione (*Anna*) e rimedi naturali (*ausadha*) , ma è uno stile di vita (*vihara*); l' Ayurveda insegna a mantenere la salute, favorire l'equilibrio delle dimensioni fisiche, mentali, emotive e spirituali.
Il termine sanscrito *svastha* significa salute e la migliore condizione di salute è detta *svasthavrtta* e indica " il rispetto della propria natura", cioè vivere in armonia con la propria costituzione corporea in occasione dei vari cambiamenti che avvengono nella nostra vita, come anche nel susseguirsi

delle stagioni.
Uno stile di vita salutare deve dedicare attenzione ai tre aspetti del proprio comportamento:
1. il *dinacarya* - il regime quotidiano
2. il *rtucarya* - il regime stagionale
3. il *sadvrtta* - la propria condotta e prospettiva etica.
Il *dinacarya* è strettamente connesso alle abitudini quotidiane salutari: svegliarsi prima dell'alba in primo luogo, e in secondo luogo avere una corretta igiene, soprattutto della bocca (in particolare della lingua), degli occhi, del naso, delle orecchie e della pelle. Inoltre, corrette funzioni intestinali, incoraggiati da esercizi di respirazione, yoga e massaggio sono essenziali per il benessere psico-fisico.
I rtucarya comprendono le scelte alimentari e le attività stagionali. La stagione migliore per le attività fisiche è il *visarga kala*, autunno/inverno, quando si ha maggiore forza fisica, la dieta deve essere più abbondante, per approfittare del momento in cui gli alimenti sono più energetici e nutrienti. Nel periodo *adana,* primavera/estate, il dispendio di energie è minimo, di conseguenza la dieta deve essere meno abbondante; inoltre, è il periodo del riposo e delle attività che richiedono minor impegno fisico.
I sudvrtta comprendono le raccomandazioni sui propri valori e il proprio comportamento, soprattutto a livello di rapporti personali e sociali.
La letteratura ayurvedica sottolinea che questi consigli non devono essere visti come "massime morali" né credere che siano precetti strettamente culturali, bensì sono principi universali.
Le qualità *sattviche* (pure, equilibrate e giuste) nel pensiero, nella parola e nell'azione creano un buon karma, portano armonia nell'ambiente, nella città, nel paese, nel mondo, ricordando che non c'è diversità tra macro e micro cosmo.

6. Il massaggio Ayurvedico

"Quando tocchi il corpo di una persona, fa come se fosse una preghiera. Fluisci con l'energia totale". - Shree Rajnesh

La tradizione ayurvedica considera il massaggio una parte integrante della vita quotidiana (dinacarya); infatti, viene descritta nei testi vedici risalenti al 2500 a.C., ed è un'arte che si è via via sviluppata e tramandata ai terapeuti e ai medici ayurvedici che hanno appreso e applicato tale disciplina fino ai giorni nostri, ottenendo effetti terapeutici sorprendenti, anche nelle patologie croniche.

Il massaggio ayurvedico non è benefico solo per il corpo, ma è anche collegato al movimento dell'energia; bambini e ragazzi, infatti, vengono massaggiati fino all'età adulta. Prima del matrimonio i futuri sposi sono sottoposti da parte dei componenti della famiglia a speciali rituali di massaggio, in preparazione alla prima notte di nozze. Per le donne in gravidanza il massaggio è fondamentale non solo per facilitare il parto, ma anche per sostenere sia la donna che il neonato nel periodo post-parto.

L'occidente ha sviluppato nel corso dei millenni un rapporto conflittuale con il corpo, considerato dalla religione una cosa sporca da temere, e dalla scienza un insieme meccanicistico da studiare nei dettagli, senza una visione del tutto. In occidente, dove predomina ancora il materialismo, la tendenza è identificarsi con il corpo fisico e la sua apparenza, come se esistesse solo questo, mentre in oriente si è consapevoli che il corpo è in stretta relazione con la mente e con lo spirito ed è considerato il Tempio dove risiede l'Anima.

"Noi siamo templi itineranti". - Swami Ramaswarupananda

Per conservare la salute e creare equilibrio fra i tre umori, t*ridosha*, l'Ayurveda raccomanda l'utilizzo di vari oli nel massaggio, secondo la

costituzione della persona.
Gli antichi egizi, nei loro protocolli di cura, attribuivano agli oli una duplice funzione: facilitare lo spostamento delle mani sul corpo e, soprattutto, amplificare o polarizzare l'azione dell'Onda Energetica di guarigione offerta al malato.
Nella pratica ayurvedica, per un migliore scambio energetico, il massaggio viene eseguito tra persone dello stesso sesso, ma, se ciò non fosse possibile, l'importante è comunque il totale rispetto per il ricevente. Chi massaggia deve essere in buona salute fisica e mentale, per cui è bene evitare di fare massaggi quando si è ammalati o si vive in condizioni disarmoniche.
L'ambiente dove si svolge il massaggio deve essere pulito, sereno, silenzioso, lontano da situazioni negative e poco armoniche. Il paziente durante il massaggio non va esposto a correnti d'aria, alla polvere o ai raggi solari diretti.
Il massaggio ayurvedico è una pratica terapeutica in cui avviene uno scambio di energia e di informazioni tra il massaggiatore e il cliente, è un atto d'amore e di rispetto per sé e per gli altri, dunque è importante effettuarlo in silenzio, con calma e tranquillità interiore.
Il massaggio prevede il trattamento di specifici punti vitali (Marma) da massaggiare mediante digito-pressione dei pollici con oli vegetali (sesamo, cocco, senape, mandorle, etc.) o con l'aggiunta di speciali sinergie di erbe medicinali.

6.1 I *Marma*

Abbiamo già visto che i Veda concepiscono l'universo con la forma fisica dell'uomo, *Purusha,* di cui il corpo umano è esatta replica in miniatura, quindi i punti energetici del corpo umano non sono altro che un riflesso della mappa universale.
I punti energetici sono chiamati Marma (dal sanscrito *marman,* punto debole).

La scienza dei Marma (*Marma Vidya*) è rintracciabile sin dagli albori della storia stessa della civiltà e della guarigione nell'antica India; nei siti archeologici, la maggior parte situati lungo il fiume *Sarasvati*, che risalgono all'antica cultura *Indu- Sarasvati* (3500-1700 a.C.) sono state rinvenute delle testimonianze di *Marma Vidya*.

La conoscenza dei Punti Marma era importante per i guerrieri per sapere dove colpire il nemico e per proteggersi adeguatamente dai colpi mortali; infatti, i punti Marma sono circa 350 situati su tutto il corpo e 107 sono i punti letali che, se colpiti, possono condurre alla morte. Ci sono diversi gradi di vulnerabilità, tra cui:

-Sadya Pranahara. Causa morte istantanea e corrisponde a cuore, ombelico e vescica

-*Kalantara Pranahara*. Causa una morte leggermente più lenta e corrisponde ad alcuni punti del cranio e del petto

-*Vishalyaghna*. La sua penetrazione è fatale, causa invalidità e corrisponde al punto centrale tra le sopracciglia

-*Rujakara*. Causa dolore e riguarda le articolazioni sensibili come i polsi e le caviglie.

I Marma sono uniti tra loro da canali energetici sottili (*Nadi)* e sono attivati dall'energia del *prana* che li raggiunge scorrendo attraverso tali canali, che si trovano in profondità nei tessuti del corpo.

I marma fungono da interruttori pranici utilizzabili per alzare o abbassare, "accendere" o "spegnere" il *Prana* nelle varie zone del corpo; tramite la manipolazione dei marma è possibile indirizzare il *Prana* verso l'eliminazione dei blocchi, il miglioramento del flusso energetico e il risveglio di riserve energetiche nascoste. La condizione dei Marma è un' importante strumento diagnostico Ayurvedico, è li che si accumulano tossine, stress ed emozioni negative che, a volte, vengono trattenute per anni. La malattia si riflette in dolori, blocchi o gonfiori di queste aree prima ancora che si manifesti esternamente con i sintomi tipici.

Il concetto di Marma include un'ampia gamma di strutture anatomiche tra cui pelle, ossa, articolazioni, nervi e organi interni. Molti Marma si trovano sugli arti, come il ginocchio e il gomito; su questi punti esterni è possibile lavorare facilmente tramite il tocco terapeutico.
I punti marma possono essere stimolati con opportune tecniche di pressione, calore, aghi, oli da massaggio e oli erboristici o aromatici.
In una prospettiva più ampia, i Marma sono considerati i luoghi in cui *Purusha* e *Prakriti* si incontrano, dove Coscienza e *Prana (Purusha*) sono riflesse nella nostra struttura dinamica psicofisica (*Prakriti*).
Purusha è pura coscienza, *prakriti* (o natura) è una sostanza eterogenea ad azione diversificata. E' costituita dai 3 *Guna* (qualità primarie):
sattva - equilibrio ed intelligenza
Rajas - azione ed energia
tamas - inerzia o materialità
e dalle loro interazioni.
Dall'integrazione dei 3 Guna nascono i cinque grandi elementi (*Pancha Mahabhuta*) di acqua, terra, fuoco, aria ed etere, e da loro i Dosha; di conseguenza i Marma influenzano i fattori relativi ai Dosha.

6.1.2 Marma, Chakra e Nadi

I livelli dei centri energetici che collegano il corpo alla mente e alla coscienza superiore sono tre: i *Nadi, i Chakra e i Marma*.
I Chakra sono i punti più sottili, sono di natura pranica e sono situati lungo la spina dorsale.
I *Nadi* sono i canali sottili che scorrono dai *Chakra* verso i vari punti del corpo ed energizzano il sistema fisiologico; inoltre, sono flussi energetici percepibili.
I marma si sviluppano dai *Nadi.*

7. Chakra

Il termine sanscrito Chakra significa "ruota" o "disco" e indica l'attività, l'energia che si manifesta in modo incessante. I chakra vengono spesso raffigurati come fiori di Loto, con il numero dei petali che cresce man mano che si sale verso l'alto. Il significato dei Fiori di Loto è il distacco dalle cose terrene, rappresentano l'ascesa spirituale ma anche il ciclo della vita; il Loto sboccia all'alba e si chiude al tramonto.

I sette Chakra principali disposti lungo la colonna vertebrale rappresentano le tappe della consapevolezza del cammino dalla Terra al Cielo.

Attraverso i chakra scorre il prana, che letteralmente significa “respirazione" o "soffio vitale”. Si tratta di un’energia cosmica che penetra e conserva il corpo e si manifesta sotto forma di respiro.

Anche se non sono visibili in modo concreto, essi risultano evidenti attraverso le nostre azioni, dal modo di affrontare la vita e anche dall'aspetto fisico; i Chakra rappresentano simbolicamente l'unione del corpo, della mente e dello spirito. I fattori emotivi possono influire sul corpo così come sullo spirito, come abbiamo già visto nel corso di questo elaborato.

Ogni Chakra è correlato a stati di coscienza, elementi archetipici, costrutti filosofici, psicologici e colori.

7.1 I 7 Chakra principali

-Primo *Chakra, Muladhara*- Radice, Loto con quattro petali rossi

Il primo chakra è strettamente legato al corpo e a tutto ciò che richiama la fisicità; se si prendono le distanze dal corpo si perde vitalità e si vive una condizione dissociativa.

Il corpo, il Tempio dell'Anima, è di fondamentale importanza per l'esistenza: è lo strumento per il radicamento, per la stabilità, l'affidabilità, che dà senso di sicurezza.

Se il primo Chakra è danneggiato si hanno problemi riguardo le necessità

basilari come la salute, il lavoro, la condizione economica e la casa.
Il Demone del primo Chakra è la Paura, che comporta anche effetti ormonali, con la liberazione di sostanze come l'adrenalina, che inducono a iper vigilanza, ansia e tensione.
Il Primo Chakra rappresenta le radici dell'individuo, si trova alla base della spina dorsale. Corrisponde alle ghiandole surrenali, controlla il sistema scheletrico, i sistemi di eliminazione, della pelle, il sistema linfatico e gli arti inferiori. Sovrintende anche il senso dell'olfatto legato alla sopravvivenza, è connesso al diritto di vivere ed è collegato all'elemento Terra. Tra le disfunzioni legate al suo funzionamento disarmonico vi sono anoressia, obesità, emorroidi e stitichezza.
Demone: la Paura
Elemento: Terra
Senso: tatto
Per riequilibrarlo:
-Musicoterapia: suoni di bongos e tamburi, suoni della natura
-Cristallo-terapia: tormalina nera, ossidiana,onice, agata
-Cromoterapia: Rosso
-Aromaterapia: per calmare, l'essenza di legno di cedro e il patchouli; per stimolare, il muschio, la lavanda e il giacinto
-Mantra: Hum
- Nota musicale: Do
- Floriterapia: Floriterapia Himalayana Down to earth, associabile ai Fiori di Bach Olive, Wild Rose,Honeysuckle, Hornbeam, Centaury, Agrimony, Clematis.

- Secondo *Chakra, Svadhishthana*- Dolcezza, Loto con quattro petali rosso vermiglio

Si trova tra la 5° vertebra lombare e l'osso sacro, nella regione pubica.
Corrisponde alla creatività, sovrintende il sistema di riproduzione, gli organi

sessuali, il sistema di assimilazione, l'intestino tenue e quello crasso.
Demone: la Colpa
Senso: il gusto.
Corrisponde alle ghiandole endocrine Gonadi (ovaie e testicoli).
Elemento: Acqua.
Le sue funzioni principali sono legate al desiderio, alla sessualità, alla capacità di vivere le emozioni e il piacere.
Disfunzioni: impotenza e frigidità.
Per riequilibrare:
- musicoterapia: il suono dell'acqua
- cristalloterapia: corniola, ambra, citrino, topazio, pietra della luna, diaspro
- cromoterapia: colore arancio.
- aromaterapia: per calmare, l'ambra e il sandalo; per stimolare, il rosmarino e il geranio
- mantra: Svam
- nota musicale: Re
- Floriterapia: Floriterapia Himalayana Well Being, associabile ai fiori di Bach Star of Betlehem, Sweet chestnut, Heather, Rock rose, Cherry plum, Aspen, Gorse, Larch, Cerato

- Terzo *Chakra, Manipura*, Gemma Luminosa, Loto con dieci petali blu

E' la sede delle emozioni ed è collocato nel plesso solare, sotto lo sterno.
Corrisponde al potere e al controllo. Sovrintende il sistema muscolare, il sistema digerente, gli organi e le ghiandole poste in questa regione.
Demone: la Vergogna
Senso : la vista.
Corrisponde alla ghiandola endocrina del Pancreas.
Elemento: Fuoco.

Funzioni principali: attività mentali, potere, controllo, libertà di essere sé stessi e di agire in generale.
Disfunzioni: sistema digerente.
Per riequilibrarlo:
- Musicoterapia: suono dei Gong e degli Ottoni
- Cristalloterapia: citrino giallo, topazio, epatite, calcite, occhio di tigre
- Cromoterapia: colore Giallo
- Aromaterapia: per calmare, il vetiver; per stimolare, il bergamotto
- Mantra: Ram
- Nota: Mi
- Floriterapia: Floriterapia Himalayana, Strength, associabile ai Fiori di Bach Wild oat, Crab apple, Mustard, Mimulus, Gentian, Larch, Hornbeam.

- Quarto *Chakra, Anahata*, Non Colpito, Loto con dodici petali verdi

E' la sede dell'amore e delle relazioni affettive, è collocato al centro del petto, allo stesso livello del cuore fisico.
Le sue funzioni sono in relazione all'amore, all'equilibrio, alla capacità di dare e ricevere amore. Sovrintende il sistema immunitario, il sistema circolatorio costituito da cuore e vasi sanguigni e il sistema respiratorio.
E' connesso alla ghiandola endocrina del Timo.
Demone: il dolore.
Elemento: Aria
Senso: tatto
Disfunzioni: pressione alta e asma.
Per riequilibrarlo:
- Musicoterapia: musica classica e musica sacra
- Cristalloterapia: smeraldo, calcite verde, avventurina, malachite, crisoberillio
- Cromoterapia: color Verde

- Aromaterapia: per calmare, il legno di sandalo e la rosa; per stimolare, il pino e il caprifoglio
- Mantra: Iam
- Nota musicale: Fa
- Floriterapia: Floriterapia Himalayana , Ecstasy, associabile ai Fiori di Bach Rock Water, Agrimony, Beech, White Chestnut, Pine, Willow, Water Violet.

- Quinto *Chakra, Vissudha*, Purificazione. Loto con sedici petali color porpora scuro

E' la sede della creatività ed è collocato alla base della gola.
Le sue funzioni sono in relazione alla comunicazione, alla creatività, alla capacità di esprimere ciò che si è in tutte le forme creative e anche alla capacità di ricevere.
Sovrintende il metabolismo, la gola, il collo, le spalle, le braccia e le mani.
E' connesso con la ghiandola endocrina della tiroide.
Senso: udito
Elemento: Etere
Disfunzioni: influenza, tiroide.
Demone: le Bugie.

Per riequilibrarlo:

- Musicoterapia: musica corale, suono delle onde del mare
- Cristalloterapia: agata, amazzonite, acquamarina, turchese, sodalite.
- Cromoterapia: Colore Blu
- Aromaterapia: per calmare la lavanda; per stimolare il muschio bianco
- Mantra: Ham

- Nota musicale: Sol
- Floriterapia: Floriterapia Himalayana Autenticity associabile ai Fiori di Bach: Mimulus, Rock water, Agrimony, Water violet, Walnut.

- Sesto *Chakra , Ajna*, Percepire e Dominare. Loto con due petali color indaco.

E' la sede della visione interiore o extrasensoriale. E' collocato al centro della fronte tra le sopracciglia. Le sue funzioni sono in relazione all'intelligenza e all'intuizione: è connesso con la coscienza, il senso spirituale e la visione interiore. Sovrintende gli occhi, il sistema endocrino e le tempie. E' connesso con l'Ipofisi.
Sovrintende tutti i sensi interiori. E' legato all'elemento di sintesi, al suono interiore.
Elemento: Luce
Disfunzioni: problemi agli occhi, mal di testa, squilibri psichici.
Demone: L'illusione.
Archetipo: Veggente
Per riequilibrarlo
- Musicoterapia: Musica indiana e sacra
- Cristalloterapia: Ametista, Azzurrite, Lapislazzuli, Perla, Calcite
- Cromoterapia: Indaco
- Aromaterapia: per calmare muschio bianco; per stimolare violetta e geranio
-Mantra: Om
- Nota musicale: La
- Floriterapia: Floriterapia Himalayana Clarity, si associa con i fiori di Bach Cerato Clematis, Sclerantus , Chestnut bud , Centaury , White Chestnut

- Settimo *Chakra, Sahasrara*, Mille, Loto dai mille petali bianco splendente

E' la sede del contatto con la Conoscenza Divina. E' collocato sulla sommità del capo, all'altezza della "fontanella" dei neonati. Le sue funzioni sono relative alla conoscenza superiore, alla medianità, al contatto con il Divino. Sovrintende tutto il sistema nervoso, la testa e il cervello. E' connesso con la ghiandola Pineale.
Sovrintende il senso dell'empatia, del sentirsi una cosa sola con il Tutto.
E' legato all'elemento Aria.
Disfunzioni: depressione, confusione mentale.
Demone: L'attaccamento.
Archetipo: Saggio, Maestro.
Per riequilibrarlo:
- Musicoterapia: ascolto del Suono Interiore
- Cristalloterapia: diamante, Quarzo Ialino, Tormalina bianca, Giada Bianca, Celestite, Selenite.
- Cromoterapia: Bianco e Viola
- Mantra: M... allungata
- Nota musicale: Si
- Floriterapia: Floriterapia Himalayana, Flight, si associa con i fiori di Bach Gorse, Sweet chestnut, Clematis, Mustard, Star of Betlehem, Aspen.

- 7.1.2. Cristalloterapia e Chakra

Abbiamo sfiorato più volte nel corso di questo elaborato il potere dei Cristalli, tanto antichi eppure molto poco conosciuti.
Sebbene la cristalloterapia stia riacquistando una considerazione quasi di massa negli ultimi tempi, la sua presenza è riconducibile ad ere ben più antiche; possiamo infatti parlare del Dio Apollo guaritore e maestro delle discipline energetiche, a cui è stato attribuito lo strumento musicale della Lira. Infatti la sua conoscenza terapeutica era fondata sull'utilizzo della vibrazione come principio attivo che trasforma e guarisce. Infatti, la lira simboleggia l'armonia cosmica e le sue sette corde e i sette *chakra* trovano correlazioni numerologiche con i sette pianeti; esse si accordano nelle loro vibrazioni, così come i pianeti nelle loro rivoluzioni cosmiche.
Da sempre l'uomo ha cercato un contatto profondo con il regno minerale e fin dalla più remota antichità si è affidato agli insegnamenti dei cristalli, per avere una vita armoniosa e in pace con la Natura.
Le tribù aborigene utilizzano i cristalli durante i riti religiosi e medici o come amuleti e ornamenti secondo le tradizioni tramandate dagli antenati. Testimonianze storiche sui cristalli ci riportano indietro nel tempo, agli albori della civiltà, fino ad Atlantide.
Innumerevoli libri riportano la storia, oramai leggenda, di questo continente sprofondato nell'oceano a causa dei forti cataclismi avvenuti 12.000 anni fa; tuttavia, alcuni studiosi sostengono l'ipotesi secondo cui la causa della tragedia sia una serie di guerre intestine che afflissero Atlantide.
Numerose fonti di ricerca riportano informazioni univoche secondo cui gli atlantidei fossero giunti sulla Terra da altri pianeti, portando ai popoli conoscenze avanzate e tecnologie capaci di controllare la materia, permettere viaggi spaziali e comunicazioni extra-planetarie con altre

dimensioni e,soprattutto, di usare le pietre.
Atlantide era il luogo dove si voleva creare un mondo pieno di Amore e Pace, Fratellanza e Uguaglianza; non esistevano leggi poiché i cuori degli uomini battevano in armonia con le vibrazioni di un'energia sottile, che permetteva di innalzare la spiritualità degli individui e che si integrava nella vita di tutti i giorni, usufruendo continuamente del contributo dei cristalli.
La legge era nei cuori e Atlantide era di cristallo.
Il termine cuore deriva dalla parola sanscrita, antica lingua indiana, *HRD-AYA* (*hard-aya*) che significa "vibrare".
I cristalli si possono considerare come diapason, ricalibratori energetici della frequenza ottimale dei Chakra ma anche dell'aura e in definitiva, dell'organismo che è un'unica cosa (*olos*).
Noi esseri umani siamo degli organismi, ovvero un insieme di organi, perciò siamo come un'orchestra, che deve essere intonata e seguire un ritmo; il nostro ritmo è la frequenza del nostro cuore che è la sede dell'anima.
Se solamente uno strumento dell'orchestra rompe il ritmo, la melodia dell'opera perde la propria armonia. Perciò se un organo si ammala, tutto il corpo si ammala e la causa è da rintracciare nell'unità degli elementi dell'orchestra e non in un solo strumento.
Utilizzando i cristalli come strumenti di riequilibrio energetico e ricalibratura, si può intervenire non solo in sostegno delle terapie mediche, riducendone e talvolta annullandone gli effetti collaterali e rinforzando il sistema immunitario.
I cristalli possono essere utilizzati ovviamente anche in fase di prevenzione poiché, intervenendo sul campo energetico, di riflesso si agisce su tutti i livelli: mentale, spirituale, eterico e fisico, riconducendo l'organismo al benessere.
Tutto questo avviene grazie anche al risveglio della Consapevolezza a cui i cristalli inducono.
Nell'antichità la medicina era monopolio della potente classe sacerdotale, la quale sapeva come usare l'energia naturale (il *mag*) in modo favorevole. I

sacerdoti guaritori possedevano la capacità di sentire il malato grazie ad una piena consapevolezza di sé e della propria vibrazione. Usava le erbe selvatiche perché sapeva valorizzarne le virtù medicinali, inoltre, riusciva attraverso la preghiera a sciogliere determinate interferenze energetiche disturbanti che procuravano malessere (vibrazione curativa).
La medicina vibrazionale, quel ramo della medicina naturale che utilizza la vibrazione, non è un'invenzione di qualche ipotetico personaggio che, spinto da una sorta di bisogno di gloria, un giorno ha deciso di creare una nuova branca della medicina. L'uso della vibrazione come strumento di analisi e terapia affonda le sue origini in un lontanissimo passato, più antico dei sumeri e delle testimonianze archeologiche fino ad ora portate alla luce. Antico come Apollo e la sua lira, le cui vibrazioni acustiche procuravano cambiamenti nell'aura di chi era malato, riconnettendola alla giusta modulazione di frequenza.
Altra testimonianza mitologica a proposito di medicina vibrazionale, è da attribuire anche al caduceo di mercurio, bacchetta che ripolarizzava e convertiva le frequenze auriche, riequilibrando le due energie esistenti nell'essere umano: lo *yin e lo yang*.
La forza guaritrice della preghiera altro non è che una vibrazione più o meno potente che ogni antica civiltà usava.
Altro esempio di medicina vibrazionale sono i mantra usati dagli sciamani, conosciuti anche grazie ai Lama tibetani. Da non sottovalutare anche la potente vibrazione che gli aborigeni australiani riescono a produrre per mezzo dei deegeridoo, strumento musicale ricavato da una canna di bambù opportunamente lavorata.
Musica e cristalli sono un binomio importante e la mutua collaborazione di suono e frequenze cristalline è capace di ristabilire armonia nell'essere, stemperare blocchi emotivi e psichici e allentare le tensioni mentali.
I cristalli esistono da quando esiste la Terra e sono sempre stati impiegati da tutte le civiltà, non solo come oggetti di ornamento, ma anche e soprattutto

come strumenti di terapia naturale, armonizzazione del clima, dell'ambiente e come "magazzini" naturali di informazioni e conoscenze.
Per comprendere il senso della medicina vibrazionale, le tre parole chiave che la contraddistinguono sono: vibrazione, frequenza e risonanza.
La vibrazione è un'onda invisibile che si propaga nello spazio e nel tempo, amplificandosi fino a raggiungere una superficie o un corpo che può assorbirla o rifrangerla, ossia respingerla.
Tenendo in mano un cristallo e ponendo l'attenzione sul contatto che si crea è possibile sentirlo pulsare; ciò dimostra che il cristallo oltre ad essere vivo, emette vibrazioni che si traducono, in questo caso, in una pulsazione, ma possono manifestarsi anche sotto forma di calore, freddo, punture o pizzicore.
Il cristallo è quindi un generatore naturale di vibrazioni.
Ogni cristallo possiede la propria frequenza, che lo rende diverso dagli altri e gli conferisce un colore, una caratteristica peculiare, un effetto terapeutico e la sinergia con un determinato chakra.
Il cristallo possiede la capacità di trasformare e soprattutto armonizzare questi tipi di energie, assorbendone talvolta anche le impurità(elettrosmog, nodi energetici, ecc…).
Ogni cristallo emette una determinata frequenza che produce una vibrazione più o meno armonica e in accordo con l'energia della persona che la riceve.
Ogni parte del corpo e ogni chakra sono in risonanza con un cristallo specifico che viene considerato "cristallo base", ovvero quello che accorda il chakra o l'organo con la propria frequenza standard o armonica.
In poche parole, se il chakra vibra troppo velocemente rispetto all'armonia, il cristallo provvede a diminuire la frequenza e a ristabilirla sul tono o sulla nota giusta, e viceversa.
L'energia dei cristalli opera sul corpo energetico o aura dell'essere vivente a livello globale, ovvero olistico, quindi nella sua interezza .
Il loro effetto benefico si riflette oltre che sulla salute e sul benessere interiore

dell’essere vivente, anche sulla relazione con il mondo esterno.
I cristalli non operano localmente come un farmaco che concentra il proprio effetto su un organo o una malattia specifici, bensì agiscono sull’essere; funzionano anche solamente tenendoli in tasca, in quanto entrano in contatto diretto con l’energia (aura) che interagisce veicolando l’informazione del cristallo all’interno dell’individuo.
I cristalli stimolano e favoriscono il cambiamento, aiutano l’individuo a discernere e riconoscere ciò che è giusto da ciò per la propria vita, ciò che è realmente parte della propria essenza da ciò che è stato ereditato dalle vicissitudini familiari o sociali.
I cristalli sono quindi dei facilitatori; a noi spetta la responsabilità di seguire il loro stimolo, lasciandoci andare al nuovo e decidendo di allineare la nostra vita a uno stile adatto al nostro star bene.
I chakra vengono individuati attraverso le loro manifestazioni cromatiche; la logica ci spinge a collocare, in sede di trattamento, i cristalli di un colore sul chakra corrispondente.

8. Aromaterapia

Sin dall'inizio di questo elaborato ho citato spesso l'utilizzo di oli, essenze e oli essenziali, un'antica sapienza utilizzata in ogni disciplina di ogni parte del mondo.

Abbiamo accennato all'Antico Egitto come culla del sapere, della medicina e della spiritualità e, per trasporto personale, riparto da qui.

I Sacerdoti furono i primi ad intuire le importanti proprietà delle essenze aromatiche vegetali e tra tutti i popoli gli Egizi furono i più famosi preparatori e consumatori di essenze. I laboratori per la preparazione sorsero nelle vicinanze dei templi; i sacerdoti erano esperti di tecniche di distillazione e di preparazioni aromatiche che erano riservate agli Dei, ai faraoni e alle classi sociali elevate, sebbene la loro preparazione si estendeva anche a tecniche di imbalsamazione e di cura delle malattie.

Un tempo questi unguenti pregiati venivano usati esclusivamente dalla famiglia reale e dai sacerdoti. Successivamente vennero impiegati anche dalla gente comune come cosmetici e medicamenti ma anche per i messaggi.

La stanza da bagno del faraone era adibita anche alla preparazione di balsami con oli vegetali e miele attraverso l'immersione delle varie essenze nell'acqua; a dimostrazione di ciò, sono stati ritrovati geroglifici riportanti azioni di apicoltura che mostravano un inusuale posizionamento degli alveari in modo verticale.

Gli uomini delle classi sociali più elevate erano soliti portare sulla sommità del capo un piccolo cono intriso di unguenti profumati, che con il calore del sole si scioglievano e cospargevano il corpo.

Le donne egizie includevano l’uso degli oli nei loro rituali di bellezza per proteggere e profumare i capelli; l’arte del trucco del viso era una parte essenziale della loro cosmesi, per la quale utilizzavano il rosso ocra per colorare le labbra e le guance, l’ henné per definire le sopracciglia e dipingere le palpebre, un ombretto generalmente verde, vari unguenti e pomate per abbellire l’incarnato e, in piccola quantità, la biacca

per dare un tono chiaro e lucido al viso.
Nel 1922 fu scoperta la tomba di Tutankhamon; al suo interno furono ritrovati numerosi vasetti in calcite risalenti al 1350 a.C. Essi contenevano un unguento che si era solidificato a base di incenso e nardo indiano disciolti al 90% in grasso animale; incredibilmente, l'odore non era svanito.
Durante la diciottesima dinastia, 1549-1292 a.C. l' Egitto gode'di un periodo di grande ricchezza, dal fiorire delle arti fino all'incremento degli scambi commerciali, di conseguenza aumentò anche la conoscenza delle sostanze aromatiche. Le essenze allora più utilizzate erano la mirra, l'incenso, il cedro, l'origano, il nardo, il calamo e il ginepro.
In Egitto venivano utilizzate enormi quantità di resine e di profumi alimentando un intenso commercio di essenze preziose che provenivano da altri paesi, l'incenso e mirra ad esempio venivano importati dal misterioso paese di Punt, situato tra la Somalia e l'Eritrea.
Nei templi di Iside e Osiride a Heliopolis, la Città del Sole, dove era venerato *Ra*, venivano bruciate tre volte al giorno resina, mirra ed una miscela di 16 componenti detta *Kyphi*, usata successivamente da Greci e Romani.
E' ampiamente documentato che gli Egizi usavano l'olio di legno di cedro per il processo di imbalsamazione e mummificazione dei cadaveri. Lo stesso olio aromatico veniva utilizzato ampiamente sia dagli Egizi che dai Babilonesi: veniva aggiunto ad oli ed unguenti per la cura del corpo e dei capelli. Le mummie rinvenute nel miglior stato di conservazione risultano essere trattate con una grande quantità di mirra ed olio di legno di cedro, che presentano proprietà antisettiche.
I profumi venivano considerati dagli Egizi dei potenti afrodisiaci, che potevano rendere possibile la nascita ed anche la rinascita in un'altra vita, per questo venivano offerti ai morti.
Piante ed oli aromatici erano usati anche per rendersi simili agli dei, per effettuare guarigioni spirituali, per espandere la coscienza, favorire la

meditazione, permettere uno stato di trance sciamanica, ascoltare i messaggi degli dei attraverso visioni oniriche.
Durante la stagione dello straripamento del Nilo, al suo ritrarsi, si raccoglieva il Limu, il fango che il fiume lasciava a riva, ricco di minerali, si utilizzava come base per le dermatiti e per ogni malattia della pelle.
Nel 1928 René Maurice Gattefossé coniò il termine aromaterapia definito come l'utilizzo sapiente delle proprietà curative a livello fisico, emozionale e psichico degli oli essenziali puri provenienti da piante selvatiche, di coltivazione biologica o tradizionale.
I sistemi di estrazione utilizzati sono frutto della cultura millenaria di popoli che hanno dedicato grandi energie allo studio e all'applicazione delle proprietà curative dei contenuti aromatici vegetali:
- Estrazione a corrente di vapore
- Estrazione per pressione a freddo
- Estrazione chimica
- Estrazione col grasso o enfleurage

Gli oli essenziali possono penetrare nel corpo oltre che attraverso l'olfatto anche attraverso la pelle e con l'ingestione alimentare. I maggiori utilizzi pratici sono attraverso la fumigazione, l' inalazione, il massaggio, il bagno, il profumo, la cucina e la cosmesi.

8.1 Aromaterapia sottile

Col termine aromaterapia sottile si intende l'uso degli oli essenziali in modo non esclusivamente fisico. Si tratta di una terapia evolutiva, collegata all'aspetto psico-spirituale del soggetto e di chi la attua, in quanto l'attenzione è posta sull' inconscio o meglio superconscio, sul sé, sull'anima individuale. Anche se il corpo fisico può beneficiare di tale intervento, raramente entra in contatto diretto con gli oli essenziali, se non tramite il massaggio ed altre manipolazioni energetiche.

L’aromaterapia sottile può essere definita come una forma di riequilibrio globale nel quale gli oli essenziali sono visti come fonte di aiuto alla crescita della consapevolezza, del proprio livello di esistenza, di aiuto alla espansione della coscienza, alla meditazione, alla visualizzazione e ad altre modalità di espansione del potenziale umano.
L’aromaterapia sottile può essere collocata tra i metodi che curano agendo sul campo vibrazionale umano, chiamati perciò metodi “energetici” o “vibrazionali”.
L’aromaterapia sottile include i seguenti metodi d’intervento:
il massaggio aurico, il riequilibrio dei centri psichici o chakra, i bagni rituali, l’inalazione, i diffusori d’aromi, le unzioni, il lavoro con i cristalli, le fumigazioni e gli incensi.
Lavorare con l’aromaterapia sottile vuol dire dare spazio all’energia spirituale delle piante, invocando l’aiuto della pianta e del suo spirito guardiano (Deva), comunicandole il motivo della richiesta d’aiuto.
Tra i sistemi di cura vibrazionali più affini e sinergici a quello dell’aromaterapia sottile, che sono stati usati da millenni nella tradizione dei metodi di guarigione, a cui fanno riferimento i testi sacri di tutte le religioni, assieme a quelli dei sistemi di cura più antichi come la medicina ayurvedica, la medicina cinese, l’alchimia, possiamo ricordare i seguenti: il colore, il suono,
le pietre preziose, i cristalli, l’agopuntura, l’unzione, la preghiera, la meditazione, la visualizzazione, il pensiero positivo, le cure spirituali, lo stato di trance sciamanica.

9. Conclusione

"l'uso della naturopatia per trasformare la vita delle persone" Benedict Lust

Al termine di questo percorso, dove ho sfiorato antichi discipline, religioni e filosofie partendo dalla medicina Ayurveda, concludo con poche **parole:**

" Per ogni frase che scaturisce dalle vostre labbra, voi create un universo.."

Le parole concepite come insieme di sillabe, come un mantra carico di energia.

Lo scopo del mantra è liberare la mente dall'illusione e dall'inclinazione materialista; i mantra sanscriti sono forme pensiero che rappresentano divinità o poteri cosmici ed esercitano la loro influenza attraverso il suono-vibrazione. I Mantra sono forme di potere, servono per la concentrazione necessaria alla meditazione, oltre che ad aumentare il potere mentale, aiutare gli altri quando sono malati o in difficoltà e per purificare il corpo emozionale.

Om Sarveshamswatir Bhavatu
Sarvesham Shantir Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu
Om Sarve Bhavantu Sukinah
Sarve Shantu Niramaya
Sarve Bhadrani Pashiantu
Maa Kashid Dukha Bhag Bhavate

" Oh possano tutti essere felici, possano tutti essere liberi dalle avversità, possano tutti scorgere cosa sia di buon auspicio, possa ciascuno essere libero dalla sofferenza delle sventure"

Che ciò sia sempre vivo nel mio cuore e nel cuore di ogni essere vivente.

Bibliografia:

- Ayurveda- l'antica scienza della vita. Camagni– Poletti - corso online
- Ayurveda- la scienza dell'autoguarigione. - Dottor Vasant Lad
- Ayurveda - Frank John Ninivaggi
- Guarire con la terapia dei Marma- Frawley- Ranade - Lele
- Nutrizione ayurvedica- Swami Joythimayananda
- Srimad Bhagavatam c. 4-9 - A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhhupada
- Sri Isopanisad - A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhhupada
- Sri Brahma Samhita - Bhaktisiddhanta Sarasvati Goswami Thakura
- Compendio di terapie egizie ed essene- Meurois/Croteau
- Così curavano- Meurois
- I Chakra. Dott. Anna Fata. corso online
- Aromaterapia - Renato Tittarelli . corso online
- Cristalloterapia - Federico Bassetti - corso online
- Floriterapia energetica transazionale propriocettiva. dott. Rocco Carbone. corso online Fiori di Bach- 3 livello
- Fondamenti di Naturopatia . Dott. Rocco Carbone. corso online