

Capitolo 2

Ayurveda: Un cammino in equilibrio imperfetto



Ayurveda: Un cammino in equilibrio imperfetto

Roberto Crudele, Ornella Nannavecchia, Roberta Palmisano, Giovanna Vanacore, Martina Zannoni

Abstract

Scopo:

L'Ayurveda è una medicina di tipo olistico che esplica un'intensa visione della vita in tutte le sue forme, tipica del pensiero induista. Mente, corpo e spirito sono elementi in continuo contatto nella vita dell'individuo, entità inscindibili che fondano le basi di questa dottrina, che prende in considerazione non solo la cura del corpo, ma anche la cura della mente. Il presente lavoro propone un cammino alla scoperta di questa medicina dalle antiche origini, nell'ottica di creare un possibile sinergismo con le culture dei paesi occidentalizzati, anche quelle più distanti.

Metodo:

Abbiamo operato una ricerca bibliografica per reperire materiale utile ai fini della stesura, consultato siti internet dedicati e documentari al fine di comprendere meglio la complessità di questa medicina; ed infine effettuato interviste a esperti nel settore.

Risultati:

Il concetto ayurvedico di salute si basa sulla costante ricerca di equilibrio, che si individua principalmente nelle tre energie vitali che costituiscono il corpo (Vata, Pitta e Kapha) e nell'unione del prossimo con l'ambiente circostante.

Un ruolo fondamentale è rivestito dalla prevenzione che guida il paziente verso la conoscenza della propria natura e mediante l'applicazione di pratiche quotidiane individuali ridona armonia al fine di riconnettersi con la propria spiritualità.

Tra queste spicca lo yoga, la cui traduzione letterale indica l'unione dell'uomo con la divinità e che intrinsecamente racchiude il concetto stesso di salute. Risulta oltremodo fondamentale avere uno stile di vita sano, seguire una corretta alimentazione ed essere in pace con il proprio io.

Difatti la malattia nasce in seguito allo squilibrio tra corpo e mente e nel trattarla i medici si avvalgono di strumenti di diagnosi, tra cui: lettura del polso, bagni di fango e successivamente di rimedi naturali quali: massaggio con oli, tecniche di purificazione, mantra e utilizzo dei metalli. L'Ayurveda è riconosciuta dal sistema sanitario indiano come medicina tradizionale ufficiale assieme a quella allopatrica, infatti attualmente il Governo si sta adoperando per una maggiore collaborazione tra le due medicine poiché ciò favorirebbe un approccio innovativo nella cura del paziente.

Conclusioni:

La medicina ayurvedica considera l'individuo nella sua unicità e riconosce chiaramente che mente e corpo sono una cosa sola, a differenza della scienza moderna che fino a tempi molto recenti ha mantenuto una distinzione fra queste due entità.

In un'era in cui risulta sempre più evidente la componente psicosomatica per la salute dell'individuo, un valido supporto in tal senso può essere dato dai principi fondamentali della medicina ayurvedica quali la prevenzione e la ricerca personale dell'equilibrio.

Ayurveda: A path in imperfect balance

Abstract

Scope:

Ayurveda is a holistic type of medicine that expresses an intense vision of life in all its forms, typical of Hindu thought. Mind, body and spirit are elements in continuous contact in the life of the individual, inseparable entities that form the basis of this doctrine, which takes into account not only the care of the body, but also the care of the mind.

The present work proposes a journey for discover this medicine that has ancient origins, in order to create a possible synergy with the cultures western countries, including the most distant ones.

Methods:

We have carried out a bibliographic search to find useful material, we consulted dedicated websites and documentaries in order to understand the complexity of this medicine, and finally we carried out interviews with experts in this field.

Findings:

The Ayurvedic concept of health is based on the constant search of the balance, which is identified mainly in the three vital energies that make up the body (Vata, Pitta and Kapha) and the union between individual and the surrounding environment. A fundamental role is played by prevention, that guides the patient towards the knowledge of his own nature and through the application of individual daily practices, restores harmony in order to reconnect with his own spirituality. Among these, yoga stands out, whose literal translation indicates the union of person with the divinity and that included the very concept of health. It is extremely important to have a healthy lifestyle, a balanced diet and be in peace with yourself. In fact, the disease arises as a result of the imbalance between body and mind and to treat it doctors use diagnostic tools, including: reading the wrist, mud baths and then natural remedies such as massage with oils, purification techniques, mantra and use of metals. Ayurveda is recognized by the Indian health system as an official traditional medicine along with allopathic medicine, indeed, the Government is currently working for greater collaboration between the two medicines because this would encourage an innovative approach in patient care.

Conclusions:

Ayurvedic medicine considers the individual in his uniqueness and clearly recognizes that mind and body are the same entity, unlike modern science that has maintained for long time a distinction between these two entities.

In an era in which the psychosomatic component for the health of the individual is increasingly evident, a valid support in this sense can be given by the fundamental principles of Ayurvedic medicine such as prevention and the personal search for balance.

Il mito

Si narra che in un tempo lontanissimo i Risi, ovvero i sapienti, si riunirono alle pendici dell'Himalaya interrogandosi sulle malattie che da tempo affliggevano l'umanità. Dopo un lungo meditare, essi compresero che l'unico in grado di risolvere i loro dubbi apparentemente insormontabili era Indra, signore degli dei Vedici. Fu così allora che tra tutti l'asceta Bradvaja, spinto dall'ardente desiderio di sapere, salì al cospetto di Indra. Questi avendo osservato la vasta intelligenza del saggio, in poche parole gli enunciò l'Ayurveda.

È così che nasce l'Ayurveda dall'unione dei termini *Ayus* (Vita) e *Veda* (Scienza, Conoscenza), il cui significato ultimo è “**Scienza della vita**”.



Figura 1: Rappresentazione di Indra

Il luogo e il tempo

L'India è lo stato più esteso dell'Asia meridionale e il secondo dell'intero continente. È suddiviso in 3 regioni geograficamente distinte: a nord est si trova la fascia montuosa appartenente alla catena montuosa del Karakoram e al sistema Himalayano, al centro si pone la pianura alluvionale creata dal fiume Gange e Indo e a sud si incontra la fine dell'altopiano Deccan.

Presenta temperature abbastanza miti, tuttavia l'andamento termico è condizionato dalla latitudine, dalla continentalità e dall'altitudine.

La principale caratteristica climatica è costituita dai venti monsonici che all'inizio dell'estate scaricano, sul paese inaridito, forti precipitazioni causa di inondazioni.



Figura 2: Cartina geografica dell'India
(Anon., 2019)

Le prime testimonianze circa le origini della medicina ayurvedica risalgono allo studio della civiltà della **Valle dell'Indo** che fiorì maggiormente attorno al 2000-1500 a.C. Numerosi sono infatti i ritrovamenti di sostanze medicamentose come quelle usate per curare il diabete, nonché di teschi cui furono praticati interventi chirurgici.

Allo stesso modo è sicuramente da sottolineare l'intenso input dato alla medicina da parte del celebre **imperatore** buddhista **Ashoka** che nel terzo secolo a.C. favorì l'apertura di numerose università. Ciò sancì l'inizio del periodo d'oro dell'Ayurveda che si protrasse fino al X secolo d.C. Tale periodo si interruppe con l'avvento delle invasioni musulmane che rasero al suolo università e biblioteche. Numerosi studiosi fuggirono in Nepal e in Tibet, pertanto la pratica ayurvedica in parte riuscì a

sopravvivere.

Risulta difficile riuscire nel tentativo di una minuziosa delineazione di un percorso storico dell'Ayurveda poiché il susseguirsi di guerre e dominazioni turbò profondamente l'equilibrio interno del Paese, portando alla perdita di numerosi testi di riferimento nonché a redazioni inesatte e poco attendibili.

Si può sicuramente affermare che se nel primo **Medioevo** vi fu lo sviluppo della Iatrochimica e la redazione della prima farmacopea ayurvedica, tuttavia nel secondo vi fu un notevole arresto del progresso scientifico con un inevitabile riflesso anche in campo medico.

L'oscurità del sapere venne abbondantemente perpetrata nel **XVIII secolo** tramite i 200 anni di **dominazione britannica** dell'India, in cui avvenne la soppressione dello studio e della pratica ayurvedica, ritenuta una dottrina ricca di precetti inesatti ed antiquati. La lingua e letteratura sanscrite furono considerate false con conseguente chiusura di tutte le università.

Solo nel XX secolo grazie all'avvento del **movimento rivoluzionario per l'indipendenza di Gandhi**, la medicina ayurvedica sarà nuovamente portata alla ribalta e il suo sapere riconosciuto fondamentale all'interno del Paese.

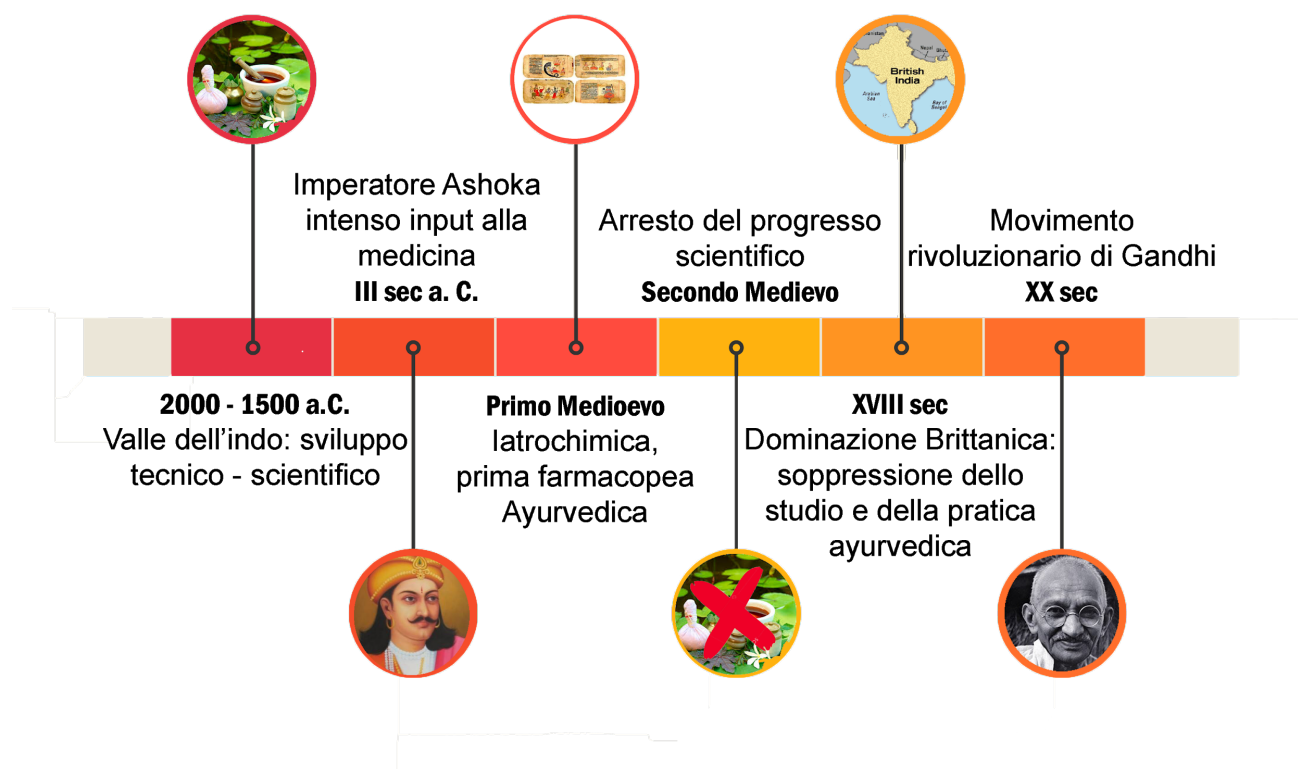


Figura 3: Linea del tempo

Tra mito e storia

Non si conosce un periodo in cui l'Ayurveda non fosse esistente e dopo il quale venne alla luce. Come il calore del fuoco e la liquidità dell'acqua, l'Ayurveda o scienza della vita è cosa innata.

Charaka Samhita, XXX, 27

Secondo i più accreditati studi le probabili origini di una prima sistematizzazione dell'Ayurveda sono da individuarsi nei **Veda**, i testi sacri della tradizione induista risalenti al V secolo a.C. ed in particolar modo all'interno dell'ultimo dei quattro libri della raccolta, l'**Atharva Veda**, che letteralmente significa fuoco o luce. A tal proposito difatti la storia delle origini dell'Ayurveda viene usualmente

suddivisa in periodo **vedico** e **post vedico** (o delle grandi Samhita) a seconda dei testi principali cui fa riferimento.

Nel primo caso si tratta prevalentemente di una narrazione il cui fulcro è l'io in un universo in cui l'uomo con il suo comportamento sbagliato provoca le forze della natura violando l'ordine cosmico; un universo nel quale la malattia viene vista come insorgenza naturale ed inevitabile se non tramite l'applicazione dei precetti prescritti nei Veda stessi. Sebbene non possa assolutamente essere annoverato tra i trattati di medicina, poiché vi è la prevalenza dell'elemento magico e rituale, non mancano continui rimandi a concetti quali il metabolismo e la digestione, la cura di patologie quali la sterilità e la tubercolosi, nonché dettagliate descrizioni anatomiche di trapianti. Vi è inoltre un'importantissima prima introduzione al concetto di **Tridosha (Vata, Pitta, Kapha)**, ossia i fondamentali bioelementi corporei alla base della dottrina ayurvedica.

Il periodo post-vedico vede la sistematizzazione delle conoscenze all'interno di testi detti **Samhita**, tale risulta essere un periodo di grandissimi cambiamenti dal punto di vista storico-culturale; in tal senso spicca preponderante l'influenza del Buddhismo e di altre correnti filosofico ascetiche.

Il fulcro è il passaggio da un sistema di tipo **magico-rituale** a un sistema medico vero e proprio di tipo **empirico-razionale**, basato sull'osservazione nonché ricerca di una spiegazione di tipo logico sia dei fenomeni terreni sia di quelli anatomo-patologici. Non vi è più dunque un dio malevolo come unica soluzione alle malattie, ma piuttosto il tentativo di dar loro una spiegazione metodica.

Ciò determina un imponente sviluppo della pratica medica e in un periodo oscillante a circa 2000-2500 anni fa la comparsa di figure quali i medici i asceti itineranti, promulgatori della dottrina scientifica.

I testi cui facciamo riferimento in tal periodo sono sicuramente il **Charaka Samhita** e il **Sushruta Samhita**, ritenuti capostipiti rispettivamente della scuola di medicina e di chirurgia.

Il termine Charaka Samhita deriva dal sanscrito e significa letteralmente **“raccolta di colui che è in movimento”**.

Il titolo offre un'immagine profetica dell'opera, ossia quella di un medico che, appresa l'arte da un maestro, esercita la propria professione di villaggio in villaggio. Egli è pronto ad arrivare ovunque vi sia bisogno di aiuto e non applica la medicina con lo scopo di arricchirsi ma per la sola compassione che prova verso tutte le creature. Esegue in prima persona ciò che insegna e conduce un'esistenza filosofica nel senso più pieno del termine.

Non si può dire con esattezza se il Charaka Samhita sia il frutto dell'erudizione di un singolo geniale individuo di nome Charaka o se costituisca il manifesto della scuola dei **“medici itineranti”**; tale incertezza deriva dal fatto che una caratteristica fondamentale di tutte le opere scritte in sanscrito è che l'autore non riveli mai la propria identità.

Le grandi Samhita non furono costituite come opere didattiche, bensì con l'intento di fondare un sapere filosofico e spirituale. L'aspirante medico non poteva assolutamente basare la propria formazione su un trattato, ma nel suo percorso formativo doveva rivolgersi ad un maestro che gli rendesse accessibile il sapere.

Questo testo di argomento elevato non brilla per gli ignoranti, così come il sole non brilla per i ciechi.

La Sushruta Samhita, dal sanscrito **“raccolta di Sushruta”** deve il suo nome al chirurgo autore dell'opera. Anche qui è presente la trattazione divina circa le origini dell'Ayurveda tramite il mito di Indra; tuttavia sono presenti alcuni peculiari differenze.

Vi è sempre un gruppo di sapienti che si angustia per le malattie che affliggono l'uomo ma in tal caso giunge in aiuto l'incarnazione della divinità Brahma che rivela loro l'Ayurveda.

Più nello specifico in tal caso si afferma l'impossibilità da parte dell'uomo di poter efficientemente apprendere la dottrina con la sola vita terrena pertanto si enuncia la suddivisione della stessa nelle **otto branche della chirurgia**; da qui come già precedentemente accennato si ha la tendenza della

Sushruta ad avere caratteristiche pertinenti ad un trattato più propriamente di stampo chirurgico. È così dunque che è nata l'Ayurveda, in un imperfetto equilibrio tra ciò che è reale e ciò che non lo è ed è questa una delle innumerevoli caratteristiche che la rendono unica nel suo genere.

- **Indra:** origine mitologica dell'ayurveda
- **Periodo vedico e post-vedico:** sistema magico-rituale ed empirico-razionale
- **Charaka Samhita e Sushruta Samhita:** testi del periodo post-vedico

I fondamenti dell'Ayurveda:

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

Charaka Samhita I,41

Mente, corpo, anima e sensi sono alla base della medicina ayurvedica, una dottrina di tipo olistico che non soltanto presenta profonde radici in ambito filosofico, clinico e terapeutico, ma al contempo esplica un'intensa visione della vita in tutte le sue forme, frutto del sistema di pensiero induista.

Non possiamo esimerci, dunque, dal citare il concetto di *Sacra Trimurti* il quale si riferisce ad un unico essere Supremo che si manifesta nelle tre divinità maschili di Brahma, Visnù e Shiva.

In questa visione dell'Universo **Brahma** rappresenta il creatore, **Visnù** il conservatore e **Shiva** il distruttore. La trinità induista è individuabile anche in uno dei concetti più importanti della medicina ayurvedica, i **Guna**, le tre qualità che sono alla base della materia, della vita e della mente.

Energie dell'intelletto e della coscienza più profonda, sono i poteri dell'anima, sono la natura stessa, sono la potenza primordiale da cui nasce la diversificazione.

Essi aiutano a comprendere meglio la nostra natura sia razionale che spirituale.

Si narra che le tre divinità siano responsabili dei tre Guna.

Visnù è individuabile in **Sattwa**, ossia la virtù che crea armonia, equilibrio e stabilità.

Chi è sotto il suo influsso sviluppa conoscenza, ma diventa inevitabilmente condizionato dal senso di felicità che essa procura.

Bhagavadagita 14.5

Brahma è riconducibile a **Rajas**, la passione ardente che spinge alla ricerca continua di conquista del potere, che spesso sfocia in angoscia e conflitto interiore.



Figura 4: la Sacra Trimurti (Mautone, 2015)

La passione consiste in desideri ardenti e senza fine.

Bhagavadagita14.7

Shiva si manifesta in **Tamas**, l'inerzia che trattiene ogni cosa in uno stato di inattività.

La follia, la pigrizia, il sonno, che legano l'anima condizionata, sono il risultato di quest'influenza.

Bhagavadagita 14.8

Ciascun individuo analizza se stesso quotidianamente valutando il proprio stato d'animo con una naturale tensione al raggiungimento dell'umore sattwico. Difatti, se prevale Rajas è buona norma cercare la tranquillità, mentre se prevale Tamas è opportuno risvegliare i propri sensi ed agire.

Dall'interazione dei tre Guna nascono tutte le parti di cui sono costituiti gli esseri viventi.

Sattva e Rajas danno luogo ai *5 sensi* (udito, tatto, vista, gusto, olfatto), ai *5 organi di azione* (mani, gambe, lingua, ano, organi genitali) e alla *mente*, che, a sua volta, è sensoriale e motoria.

Tamas e Rajas danno invece luogo ai *5 elementi* (etere, aria, fuoco, acqua e terra).

Gli elementi sono principi che si applicano a tutto ciò che è materia, ma hanno una loro influenza anche sulla mente perché permettono il manifestarsi di diversi tipi di idee.

Secondo l'Ayurveda il corpo umano è formato da tre costituenti fondamentali, reciprocamente dipendenti: Dhatu, Dosha e Mala.

I **Dhatu** sono considerati le basi strutturali di un organismo, ovvero i tessuti.

Sono costituiti dai 5 elementi e vengono generati grazie al fuoco digestivo (*Agni*) che suddivide il cibo in due parti: una va a formare i mala, cioè gli escreti (feci, urina, sudore ecc.), mentre l'altra dà luogo alle sostanze nutrienti che generano i sette Dhatu.

I **Dosha** (letteralmente: "imperfezione") sono le energie vitali alla base dell'apparato psicosomatico di ogni persona. Sono tre e sono generati dalle diverse combinazioni dei 5 elementi:

- **Vata**, costituito da etere e aria è responsabile del movimento;
- **Pitta**, costituito da fuoco e acqua, governa il metabolismo;
- **Kapha**, costituito da terra e acqua determina la struttura corporea.



Figura 5: La composizione dei 3 Dosha (Nielsen, 2018)

I Dosha sono presenti in tutto il corpo, regolano la funzione di ogni tessuto, organo, singola cellula e sono responsabili della natura psico-fisica dell'individuo, detta **Prakriti**.

La Prakriti è definita sin dal momento del concepimento: i dosha predominanti nello sperma, nell'ovocita e nell'utero materno determinano il tipo di costituzione del nuovo essere vivente che resterà tale fino a morte dell'individuo.

Anche se in ognuno di noi sono presenti tutti e tre i Dosha, la loro proporzione varia e si può avere la predominanza di uno rispetto ad un altro, oppure possono coesistere in maniera equilibrata.

La prevalenza degli elementi in ogni singolo Dosha determina le qualità dell'individuo. Caratteristiche della costituzione *Vata* sono la magrezza, la velocità, l'umore instabile e i modi vivaci.

Sono persone imprevedibili e sotto pressione diventano ansiose ed eccitate.

Tipiche della costituzione *Pitta* sono la corporatura media, una mente ordinata e decisa e modi irruenti. Sono persone definite passionali, sotto pressione si arrabbiano e diventano aggressive.

La costituzione *Kapha*, al contrario, si riflette in una corporatura pesante, mente calma e stabile, maniere accondiscendenti. Queste persone vengono definite rilassate, sotto pressione diventano esitanti e silenziose.

Combinando le caratteristiche di base si può arrivare a definire approssimativamente una costituzione formata da due Dosha.

I *Mala*, sono le sostanze di rifiuto che si generano dai processi metabolici (*Agni*) e sono necessari al sostentamento del corpo, assieme a Dhatu e Dosha. Tali sostanze vengono eliminate dal corpo attraverso vari canali escretori (*srota*). Se la normale evacuazione di queste sostanze è in qualche modo turbata, la loro quantità aumenta o diminuisce creando impurità e disturbi di vario genere.

I principali sono *feci*, *sudore* ed *urine* e anch'essi, come Dhatu e Dosha, sono formati dai 5 elementi. I mala devono trovarsi nel corpo nel giusto equilibrio, né in eccesso né in carenza in quanto anch'essi sostengono e nutrono il corpo; ad esempio il compito principale delle feci è quello di conferire supporto, quello del sudore è di regolare i fluidi che saranno successivamente eliminati nelle urine.

Salute

La persona che ha i costituenti corporei (dosha) e i processi metabolici (agni) in equilibrio, i cui tessuti (dhatu) ed escreti (mala) funzionano in maniera normale, che ha l'anima, la mente e i sensi stabilizzati nella beatitudine, è considerata una persona in buona salute.

Sushruta Sutrasthana 15.38

Secondo questa disciplina, la salute non va considerata come la sola assenza di malattia ma come uno stato di continuo appagamento e di benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale. L'Ayurveda esprime un concetto di **equilibrio** che comporta il perfetto funzionamento dei vari sistemi ed organi, della psiche e dello spirito, ma anche un rapporto di felice convivenza con tutte le creature, con i familiari, con gli amici, con il lavoro, con il clima e la cultura in cui viviamo, con i propri ideali, con le abitudini, con la verità, con il concetto che si ha della fede.

Un equilibrio in continuo divenire, proprio come quello della **danza cosmica** di *Shiva Nataraja*, la quale ci permette di comprendere che il segreto del vivere serenamente sta nel cercare quell'**equilibrio dinamico** di apertura e connessione con il mondo che ci circonda e i cui ritmi scandiscono tutto ciò di cui è composta la materia **in un perpetuo processo di creazione e distruzione**.

L'Ayurveda guida il paziente verso la conoscenza della propria natura ed indica come utilizzare nel modo più appropriato la mente, al fine di raggiungere uno stato ottimale di salute. Pertanto, lo scopo principale di questa medicina non è curare i sintomi della malattia ma prevenirli fin dalla nascita, tutti i giorni della propria vita. Essendo ogni individuo diverso rispetto all'altro, la pratica dell'Ayurveda è diversa da paziente a paziente così come cambia in base all'età della persona e al suo stato di salute e malattia.

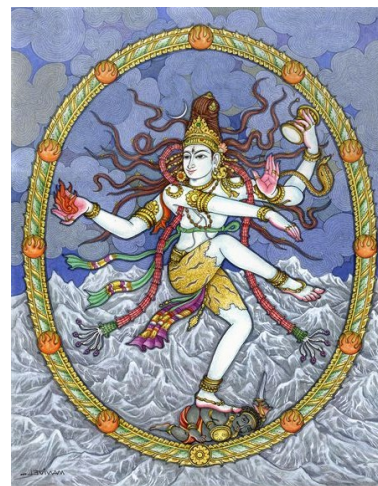


Figura 6. Danza cosmica di Shiva Nataraja (Manivelu, 2019)

Le cause delle malattie relative alla mente e al corpo sono di triplice natura: cattiva utilizzazione, non utilizzazione e utilizzazione eccessiva del tempo, delle facoltà mentali e degli oggetti dei sensi.

Charaka Samhita, Sutrasthana I, 54

Un'efficace prevenzione delle malattie avviene grazie alla comprensione dell'origine della vita, della vera natura dell'uomo e delle relazioni che ha con sé stesso e con gli altri. Da tale consapevolezza nasce la possibilità di adattare l'alimentazione e le proprie abitudini alla nostra indole e all'ordine naturale delle cose. La malattia non è una manifestazione improvvisa, ma è la conseguenza di anni e a volte decenni di abitudini e comportamenti squilibrati che non corrispondono ai ritmi e all'armonia della natura. Gli stessi aspetti che concorrono per il mantenimento dello stato di salute (spirito, mente, sensi e corpo), giocano un ruolo fondamentale nella comparsa della malattia. Fra di essi, la mente ha un ruolo preponderante nel determinare la forza o la debolezza del corpo e di conseguenza la resistenza del sistema immunitario agli agenti patogeni.

La mente, inoltre, permette di mantenere il collegamento tra corpo, sensi e spirito definendo la totalità che sta alla base della vita. Difatti, il più grave degli errori, nonché causa primaria di malattia, è quello di identificarsi con i propri limiti invece che volgere il proprio sguardo allo sconfinato orizzonte della natura.

- **Guna:** Satwa, Rajas e Tamas. Sono le energie vitali alla base della materia
- **Dosha:** Vata, Pitta e Kapha. Costituenti del corpo che determinano le caratteristiche individuali
- **Equilibrio:** salute
- **Shiva Nataraja:** raffigurazione dell'equilibrio dinamico di apertura e connessione con il mondo esterno.

Prevenzione

Mente, corpo e spirito sono elementi in continuo contatto nella vita di un individuo. Sono entità inscindibili che fondano le basi della medicina ayurvedica, la quale prende in considerazione non solo la cura del **corpo**, ma anche e soprattutto la cura della **mente**. Dunque per trovare un equilibrio, nonché una guarigione, non ci si può prendere cura dell'uno senza pensare all'altro.

Secondo l'Ayurveda un concetto fondamentale è rivestito dalla **prevenzione**, tanto che se l'essere umano è in grado di seguire tutte le regole di vita quotidiana suggeritegli, allora i suoi tre Dosha (*Vata*, *Pitta* e *Kapha*) tenderanno all'equilibrio; non ci sarà uno di essi che prevarrà sull'altro e quindi non ci sarà la malattia. L'individualità della persona è al centro di ogni pensiero, dunque ognuno deve seguire la sua costituzione e, per questo motivo, non esistono delle regole univoche, ma si debbono applicare quelle più appropriate per mantenere il proprio stato psico-fisico.

Quest'ultimo equilibrio si raggiunge mediante la pratica dello **Yoga**, che significa **unione, congiunzione dell'uomo con la divinità** e rappresenta il concetto di salute.

Si narra che un giorno un pesce, nuotando nelle tranquille acque dell'oceano Indiano, si trovò a passare nei pressi di una caverna dove rimase affascinato da una voce melodiosa. La voce apparteneva al Dio Shiva, che in quel momento era intento ad illustrare alla sua amata sposa, Parvati, le magiche posizioni dello Yoga (âsana), da lui stesso create e riservate esclusivamente agli Dei.

Il pesce, ascoltando questi insegnamenti, subì una radicale metamorfosi che lo trasformò in uomo. Da allora, Matsyendra, che in sanscrito significa «pesce fatto uomo» o anche «signore dei pesci», tramandò in gran segreto le tecniche apprese dal Dio ai suoi discepoli, divenendo così il primo Yogi.



Figura 7: Il mito di Matsyendra
(Hirakawa, 2015)

Le tecniche di rilassamento ridonano armonia ai tre Dosha e pace alle giornate.

Sono in grado di scavare nella coscienza interiore e nell'anima immortale riconnettendoci con la nostra spiritualità (unione di se stessi con Dio o con il Sé supremo).

La tensione all'equilibrio tra mente e corpo è continua e necessaria per ogni individuo e un aiuto per il raggiungimento di esso è dato da pratiche spirituali come la **meditazione** (*Dhyana*), la **respirazione** (*Pranayama*), le **regole di comportamento sociale** (*Yama*), l'**esercizio fisico** (*Asana*) e le **regole di comportamento personale** (*Niyama*).

Le **asana**, cioè le posizioni dello yoga da assumere, aumentano la forza vitale, variano a seconda dell'energia che è necessario sprigionare per bilanciare i tre Dosha, ma hanno anche un effetto sul **bilanciamento della coordinazione mente-corpo** ed aiutano ad eliminare le tossine che potrebbero diventare dannose. In generale, infatti, con **asana** non si intendono solo le pratiche dello yoga, ma ogni tipo di esercizio fisico corretto, come anche il correre.

Tuttavia, l'esercizio fisico non deve essere mai troppo intenso, ma dovrebbe raggiungere circa la metà della forza personale, ovvero quando comprare la sudorazione, con differenze a seconda del tipo di persona. Gli individui *Kapha*, per esempio, possono giungere a sforzi più intensi, mentre le persone *Vata*, che solitamente hanno meno forza, dovrebbero sforzarsi meno. In questo modo l'attività sarà adattata alle diverse costituzioni personali, ma con un fine comune: il raggiungimento dello stato di liberazione.

Come un uccello non può volare senza le sue ali, così la mente non può pensare senza respirare. Le **tecniche di respirazione** (*pranayama*) forniscono energie alla mente, permettendole di interiorizzarsi durante la meditazione e di non lasciarsi influenzare dalle distrazioni sensoriali.



Figura 8: Esempio di Asana (Best Indian Brands 2014)

Ad esempio, il respiro con la narice sinistra contrasta la febbre, l'ansia, l'insonnia, la rabbia e l'iperattività ed è più adatto alle costituzioni *Pitta*, che sono sofferono di agitazione e calore. Il respiro con la narice destra invece contrasta la digestione, la pigrizia, la paralisi ed è più adatto alle costituzioni *Kapha* che sofferono di obesità e attaccamento. (Frawley,2018)

Lo Yoga non è un nuovo sentiero da seguire, ma è una via per diventare coscienti dell'impulso originale della vita, lo Yoga è il movimento e l'evoluzione della vita stessa.

Frawley, 2018

Da qui, l'importanza di seguire, in ogni momento della vita, le pratiche dello Yoga, la routine stagionale e giornaliera e di avere una sana e corretta alimentazione.

Riuscire a scandire i momenti del giorno e dedicare determinato tempo a delle specifiche azioni crea un equilibrio che si protrae nel tempo. Oltre ad avere importanza lo svegliarsi presto la mattina e dedicarsi all'igiene del corpo, la dieta è una delle terapie più importanti, infatti il trattamento ayurvedico inizia con una **dieta appropriata**.

Il cibo che mangiamo influisce non solo sul corpo, ma sull'intero stato della mente.

La qualità del cibo determina la qualità della coscienza e fino a che non cambiamo la dieta, non saremo in grado di cambiare la coscienza.

Frawley, 2018

Il cibo nutre l'energia della vita che sostiene i riflessi autonomi ed impulsivi, per mezzo di essa gli effetti di questo possono raggiungere l'emotività generata nella coscienza profonda.

Per mezzo dell'energia vitale il cibo ci permette di compiere delle azioni che riflettono la sua natura. Ad esempio, se mangiamo molta carne che è permeata dell'effetto della violenza fatta ad altre creature promuoverà da parte nostra delle azioni aggressive e violente.

Gli alimenti vengono usati sia nelle persone malate che nelle persone sane e se nelle prime avranno un effetto curativo, nelle seconde promuoveranno il sistema immunitario ed agiranno come tonici. In caso di malattia il medico prescrive un regime alimentare adatto ad ogni momento della malattia: dalla guarigione fino al completo ripristino dello stato di salute. (Dash, 2007).

Poiché, secondo l'Ayurveda, ogni persona è diversa, non esistono cibi da scartare o da prediligere in assoluto, ma tutto si deve adattare alla singola persona in base alla composizione individuale. Qualsiasi individuo, però, ha abitudini alimentari naturali, nutre il proprio corpo affinché ogni tessuto possa essere alimentato e mangia in modo regolare seguendo la fisiologia della digestione. Durante quest'ultima e nella successiva metabolizzazione, il cibo viene suddiviso in 3 parti, dove la prima è quella nutriente per i tessuti, la seconda giunge alla mente (*manas*) ed una terza nutre lo spirito (*chitta*).

Il **metabolismo**, chiamato *Agni*, ovvero fuoco, non è inteso solo come processo fisiologico, ma anche come processo di vita e, per questo motivo, bisogna preservarlo e prendersene cura, tant'è che le indicazioni sono quelle di accompagnare sempre delle bevande calde al cibo in modo da favorire la digestione ed il metabolismo ed in modo da spingere *Vata* nella giusta direzione e da asciugare *Kapha*. (Ghiglione, 2018) (Iannaccone,2014)

Tuttavia, se la persona non è particolarmente attenta agli accorgimenti descritti nei testi, il cibo viene

digerito in modo non adeguato e potrebbe trasformarsi in *ama* (dal sanscrito *impetuosità*), ovvero sostanze tossiche che si accumulano nelle parti più deboli del corpo e che possono essere causa di disturbi o malattie.

- **Yoga:** significa unione, congiunzione dell'uomo con la divinità
- **Vita quotidiana:** seguire regole giornaliere per mantenersi in uno stato di salute
- **Alimentazione corretta:** nelle persone sane gli alimenti agiscono come tonici nelle persone malate hanno un effetto curativo.

La malattia

Secondo l'Ayurveda, **i trattamenti medici non iniziano quando compare la malattia, ma iniziano molto prima che essa si manifesti.**

La vita è come una barca in mezzo al mare: alla continua ricerca di stabilità ed equilibrio. Mente e corpo, elementi interdipendenti, percorrono il loro cammino verso la felicità, ma una vita sregolata e l'accumulo di emozioni negative possono disturbarli e così, dall'incontro di queste distrazioni, può nascere la malattia.

Tutti i problemi nascono da un cattivo uso dell'energia della coscienza. Invece di unirvi all'eterna realtà interiore in cui dimora gioia duratura, ci attacchiamo a oggetti transitori esterni le cui fluttuazioni portano dolore.

Frawley, 2018

Il cammino diventa dunque più tortuoso e le energie possono non essere sufficienti per proseguire; così aumenta la necessità di trovare un aiuto nella natura.

In questo modo i medici ayurvedici cercano, tramite diagnosi e rimedi naturali, di riportare purezza a mente e corpo.

Lettura del polso

Nadi Vigyan significa letteralmente "lettura del polso" e rappresenta la **pratica più antica dell'Ayurveda per la determinazione della costituzione psicofisica della persona e della determinazione dell'armonia tra Vata, Pitta e Kapha.**

Poiché è **in grado di percepire** anche i **disequilibri** viene usata dai medici ayurvedici per la diagnosi delle patologie ed è necessaria per prescrivere le successive cure.

Questa tecnica è in grado di tracciare la base per qualsiasi cura, ma va effettuata in circostanze di totale rilassamento e non dopo aver svolto attività che la potrebbero alterare, infatti, il momento migliore per eseguirla è al risveglio, prima della colazione e dopo essere stati al bagno. (Johari, 2002) *Vata, Pitta e Kapha* creano una danza all'interno del corpo. Il loro ritmo è profondo, vivo e dal polso sprigionano energia. Hanno movenze costanti e naturali, come quelle degli animali.

Vata è come un **serpente**: veloce e irregolare; **Pitta** è saltellante, regolare e determinato, come una



Figura 9. Nadi Vigyan: la lettura del polso. (Pulsologia Ayurvedica, 2019)

rana; mentre *Kapha* è un **cigno**: maestoso, ampio e lento.

Ascoltando dunque le pulsazioni del sangue il medico ayurvedico è in grado di riconoscere la dominanza di uno degli elementi rispetto agli altri e a determinare se ci sono aggravamenti.

Se il medico individua uno squilibrio dei tre Dosha significa che il paziente è malato e che dovrà quindi iniziare delle cure. Queste non comprendono mai farmaci, ma sono sempre dei rimedi naturali e tutte le tecniche che si usano durante il periodo di prevenzione e salute, vanno mantenute anche durante lo stato di malattia, riadattate alla nuova condizione dell'individuo.

Bagni di fango

Dalle più antiche tribù viene insegnato che le termiti formano dei piccoli mucchi di fango sotto gli alberi. Raccogliendo questo fango e aggiungendo sostanze naturali, come curcuma e neem, si crea una **pasta** che viene **spalmata su tutto il corpo del paziente**, il quale, rimanendo fermo sotto il sole per almeno un'ora, attende il completo essiccamento del fango.

A questo, sussegue un bagno di minerali e quando la pelle è completamente pulita mostra segni particolari, quali macchie di colori differenti, nei punti in cui si ha la malattia.

Ad esempio, in caso di calcoli renali o della cistifellea o in caso di ulcera, il colore cambia in corrispondenza dello stomaco. (Ayurveda: Art of being, 2002)

Massaggi con oli

“Il corpo intero è fatto di sostanze untuose e tutta la vita dipende da esse” (Sushruta Samhita)

Il massaggio rappresenta la **massima espressione del prendersi cura di sé stessi e di qualcuno**; è in grado di creare una comunicazione sottile, che trasmette tenerezza, delicatezza allo spirito e rinascita del sentimento dell'amore.

Nella tradizione ayurvedica prendere il nome di *Abyanga* (massaggio con oli) e rappresenta una tecnica usata quotidianamente per eliminare le **sostanze di rifiuto**, favorire il **rilassamento**, migliorare la **circolazione**, mantenere l'**equilibrio elettrochimico del corpo**, migliorare il **sonno**, rafforzare la **pelle** ed aumentare le **difese immunitarie**.

Secondo i testi ayurvedici il dolore e la sofferenza provengono dall'ostruzione nel flusso di *vayu* (vento) nei canali circolatori.

Il **corpo**, mentre viene **massaggiato**, **sprigiona calore** permettendo il movimento dell'aria all'interno dell'organismo, alleviando così le tensioni e riducendo i dolori.

I suoi effetti benefici sono visibili a livello della muscolatura, dei nervi, delle ossa, del sistema digerente e della circolazione.

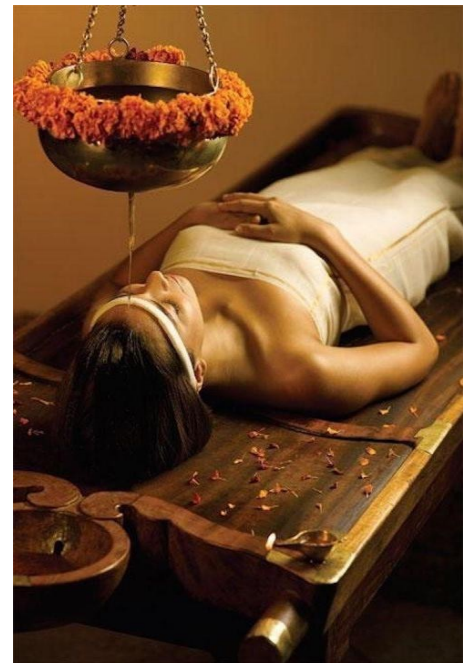


Figura 10: Massaggi con oli (Getmeo, 2019)

Mantenendo il concetto di individualismo, però, le tecniche di massaggio ed il tipo di olio vanno scelti in base alla persona ed in base allo squilibrio del momento, ma anche in base alla stagionalità. Nel *Sushruta Samhita* vengono prediletti oli organici fragranti e salutari come l'**olio di sesamo**, l'**olio di cocco** e l'**olio di senape**, oppure, viene usato il **ghee** (burro chiarificato).

Per esempio, poiché gli individui *Pitta* hanno la tendenza ad osservare tutto, con il massaggio ayurvedico si toglie la possibilità, partendo dalla testa di tenere tutto sotto controllo.

La forma di difesa messa in atto dagli individui *Vata*, invece, è quella di parlare, ma questo ostacola il rilassamento; durante il massaggio queste persone non possono parlare, a meno che non venga richiesto dal medico.

In generale viene dunque usato sia come **prevenzione**, ovvero per mantenere un buono stato di salute, che in caso di malattia, come **tecnica terapeutica**. (Johari, 2002)

L'*Abyanga*, fa parte della *Snehana* (oleazione del corpo), la più antica pratica ayurvedica per l'eliminazione delle tossine e l'*Abyanga* ne rappresenta la pratica più semplice.

Il *Snehana* comprende le tecniche di *Dhara* e *Vasti*, dove con *Dhara* si intende il flusso continuo di olio, mentre con *Vasti* il bagno di olio.

Tutte queste tecniche vengono usate per la preparazione della persona, prima delle pratiche di purificazione (*Panchakarma*).

Panchakarma

Panchakarma è uno dei principali strumenti ayurvedici utilizzati per **ripristinare l'equilibrio del corpo** ed è progettato per consentire di **liberarsi dei rifiuti** che si sono accumulati.

Una volta completato il processo di pulizia, il corpo può riprendere il suo naturale funzionamento senza interferenze, alla mente viene ridonata chiarezza e nello spirito prevale la gioia.

Questa tecnica rappresenta l'**esperienza terapeutica mente-corpo-spirito** più definitiva per purificare il corpo, rafforzare il sistema immunitario, ripristinare l'equilibrio e il benessere e riconnettersi con la propria anima. È una delle terapie terapeutiche più efficaci nella scienza e nella medicina dell'Ayurveda; promuove la guarigione, la purificazione e il ringiovanimento.

Panchakarma in sanscrito significa **cinque** (*pancha*) **azioni** (*karma*), ovvero: *vaman karma* (**emesi**), *virechana karma* (**purghe**), *vasti karma* (**clisteri**), *nasya karma* (**pulizia del naso**) e *raktamokshana* (**salassi**).

Sono tutti processi che ripuliscono il corpo dai materiali tossici residui lasciati dalle malattie e dalla mancanza di una corretta alimentazione e crea l'immunità contro le infezioni.

Sebbene il corpo abbia la capacità innata di elaborare e rimuovere in modo efficiente questi materiali estranei, inclusi i *Prakopa* (Dosha vizati), le moderne pratiche di stile di vita spensierato lo danneggiano.

Quando gli enzimi digestivi, i cofattori metabolici, gli ormoni e *Agni* (fuoco digestivo) che regolano l'omeostasi interna del corpo si disorganizzano si ha l'accumulo e la diffusione di tossine in tutto l'organismo con conseguente comparsa della malattia. La sostanza di rifiuto che si crea è definita *ama*, cioè una sostanza maleodorante, appiccicosa e dannosa che deve essere completamente rimossa dal corpo.

Panchakarma rimuove i Dosha in eccesso, corregge gli squilibri ed elimina gli amori dannosi dal sistema attraverso gli organi e i pori dell'eliminazione (colon, ghiandole sudoripare, polmoni, vescica, tratto urinario, stomaco, intestino, ecc.). (Singh, 2012).

Mantra

Il **suono** ha un forte **potere di condizionamento della coscienza**, sia in positivo che in negativo, infatti riesce a muovere la mente e il cuore influenzando il livello subconscio, conscio e superconscio.

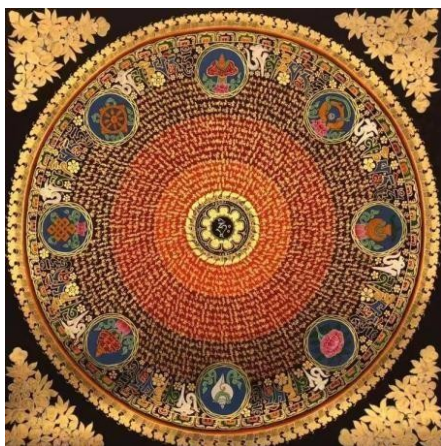


Figura 11: I mantra
(Auspicious symbol mantra
mandala, 2019)

“Per mezzo del suono possono essere armonizzati e controllati tutti gli elementi e i sensi, il suono è alla base del legame con il mondo esterno ed è anche il mezzo per liberarci da esso.

I mantra non sono solo strumenti sensoriali per curare la mente con il potere del suono associato al significato e al sentimento, ma influenzano anche la vera natura della mente e sono parte della mente stessa”. (Frawley, 2018)

Infatti, parola mantra deriva da *trayati* (ciò che salva) e *manas* (mente).

Consistono nell'utilizzo del **suono a scopo terapeutico** e sono in grado di guarire la mente. Sono suoni, parole, rumori e musica che emanano energia.

Dissolvono suoni e modelli di pensiero inconsci tramite altri suoni che riflettono energia e verità più elevate.

Frawley, 2018

Per questo motivo, durante le fasi di cura, vengono usati dei mantra che **hanno energia opposta rispetto a quella che ha creato il disturbo psichico**.

Per esempio, il mantra OM si usa per creare uno spazio curativo, HUM per eliminare le energie negative presenti nella stanza del trattamento, RAM porta luce divina e forza vitale cosmica.

Solitamente vengono cantati dal medico e giungono fino alla mente del paziente, favorendo così la sua purificazione psichica. (Frawley, 2018)

Metalli

Rasa shastra è la tecnica ayurvedica che prevede l'aggiunta dei metalli alle terapie. Essi possiedono uno specifico sapore che ne determina una propria personalità. Per esempio, l'**oro** è dolce e caldo ed è la medicina per Vata; l'**argento** è acido e freddo e tiene sotto controllo Pitta; il **rame** è piccante e caldo e controlla Kapha ed espelle Ama; il **mercurio**, la cui medicina è chiamata *Rasa Kattu*, rimane molto potente anche dopo la purificazione, perciò prima dell'utilizzo viene fatto reagire con lo zolfo per ottenere un solfuro nero di mercurio.

In generale, dopo che i **metalli** vengono **purificati**, si applicano dei composti a base di erbe medicinali e poi vengono sottoposti ad incenerimento, ottenendo dei composti chiamati *Bhasma*.

Il processo di incenerimento viene ripetuto più volte fino a quando le particelle non riescono a riempire le venature dei polpastrelli. A quel punto vengono lavorati con miele, burro e ghee e somministrati per via sublinguale, permettendogli di agire in fretta e più a lungo.

Importante è la serenità del medico che prepara i metalli perché se se ne fa un uso improprio diventano altamente pericolosi. (Ayurveda: Art of being, 2002)

Nascita del Sistema Sanitario

Tutto ciò che è antico, non è necessariamente vero; tutto ciò che è nuovo, non è necessariamente privo di difetti. Per il saggio entrambi sono accettabili solo se superano prove di validità. Chi è privo di saggezza, sarà sviato dall'opinione altrui.

Kalidasa

La medicina Ayurvedica è stata la principale disciplina medica praticata in India fino agli inizi del '900 con più di 5000 anni di storia. Veniva praticata nei villaggi dove il **Guru si occupava della salute e del benessere di tutti**. Il medico veniva formato secondo il sistema vedico: memorizzazione del testo con conseguente integrazione dell'esperienza del maestro.

Tale metodo era considerato molto valido, ma sebbene la conoscenza medica fosse vasta, la capacità della mente umana di richiamare i concetti acquisiti era limitata.

Il discepolo lasciava il nucleo familiare per seguire il suo Guru rispettandolo come i propri genitori, poiché egli gli avrebbe trasmesso tutto il suo sapere e gli avrebbe permesso di "rinascere".

Il medico prestava la sua conoscenza e la sua esperienza a chi ne aveva bisogno in cambio di un'offerta o di denaro.



Figura 12: Imperatore Ashoka
(Hindustav, 2019)

Nel III sec a.C., l'imperatore Ashoka diede un contributo particolarmente importante all'espansione di questa medicina. Spinto dal suo credo buddista e dalla compassione verso tutti i suoi sudditi, **decise di far costruire ospedali di medicina ayurvedica e incrementò la coltivazione di piante medicinali**. A conferma di ciò, sono presenti numerose incisioni su pietra che riportano i famosi Editti di Ashoka.

Nei successivi imperi, **la figura del medico del villaggio rimase costante, ma a questa si aggiunse anche la figura dei medici che praticavano l'Ayurveda sia in ospedali che come privati**.

Nacquero molte università che si occupavano di Ayurvedica: i centri più importanti erano quello di Nalanda e Benares.

In seguito all'apertura delle vie commerciali e quindi allo scambio di prodotti tra Oriente ed Occidente, gli occidentali rimasero esterrefatti della grande cultura indiana.

Nel 1835 le cose iniziarono a cambiare radicalmente **a causa della colonizzazione inglese**, la quale impose la sua egemonia; **solo la medicina occidentale fu considerata legittima**, e così fu scoraggiato e duramente perseguito il ricorso alle pratiche tradizionali.

Di conseguenza, vennero chiuse tutte le università e gli ospedali dove si praticava l'Ayurveda. In questo modo, il territorio indiano perse completamente la sua identità e divenne un territorio a stampo prettamente Occidentale. Nonostante queste difficoltà, la cultura originaria non andò perduta e il popolo indiano riuscì a mantenere sempre viva la fiamma della tradizione.

Con l'indipendenza ottenuta nel 1947, grazie anche al contributo di Gandhi la cultura indiana raggiunse il suo massimo splendore e **la medicina ayurvedica poté essere professata senza alcuna restrizione**.

Nel sistema sanitario indiano odierno, grazie al lavoro svolto dal ministero delle medicine tradizionali AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, Omeopatia), è una delle scienze più praticate su territorio indiano ed è riconosciuta come medicina tradizionale. **Attualmente, in India, sono presenti ospedali e medici che praticano la medicina allopatrica e ayurvedica, ma nei villaggi i Guru guariscono e tramandano ancora questa medicina rispettando a pieno i testi sacri**.

Il Governo sta cercando di far dialogare e cooperare tra di loro le due medicine poiché è convinto che un approccio bivalente porterebbe un contributo maggiore alla cura del paziente.

Nel 2014, il ministero AYUSH per dare maggiore credibilità alla medicina ayurvedica creò un piano concreto che prevedeva il monitoraggio dei vari casi trattati attraverso studi clinici.

Allo stesso modo, il NABH (National Accreditation board for Hospitals), massima istituzione di accreditamento delle organizzazioni sanitarie indiane, è stato interpellato per introdurre standard di qualità negli ospedali che offrono cure ayurvediche. Tale metodo è stato adottato, per poter differenziare i diversi centri benessere e termali ayurvedici dagli ospedali.

Il problema di questa medicina è che, sebbene porti a minori effetti collaterali, i tempi di guarigione sono più lunghi e i costi più elevati. Per questo motivo, le assicurazioni, non considerano nelle loro offerte la copertura per i trattamenti ayurvedici ma soltanto per i trattamenti allopatrici.

Il ministero AYUSH è riuscito a trattare con alcune agenzie di assicurazione per offrire, tra le loro varie proposte, anche quelle che comprendessero il trattamento con la medicina tradizionale.

È stato stilato e firmato, con la partecipazione di assicuratori e enti sanitari pubblici e privati, un documento che includesse la copertura di 97 trattamenti ayurvedici.

Grazie a questi sforzi, tale pratica sta avendo lo spazio che merita all'interno della società, ma il Dott. Geetha Krishnan, primario del dipartimento di medicina integrativa all'ospedale Medanta, ritiene che ci sia ancora molto lavoro da fare. Nel centro di Medanta sono stati condotti una serie di studi e sperimentazioni cliniche insieme a medici e chirurghi di stampo Occidentale. Dopo che questi studi hanno dimostrato risultati positivi sui pazienti, i trattamenti sono stati inseriti nel protocollo clinico. Dunque, una cooperazione tra le due medicine può dare risultati ottimali e può aiutare il malato a ritrovare il suo benessere fisiologico e l'equilibrio tra *Vata, Pitta, Kapha*. (Krishnan, 2019)

- **La figura del Guru:** il medico del villaggio
- **L'imperatore Ashoka:** nascita degli ospedali ayurvedici
- **Colonizzazione inglese e dichiarazione di Indipendenza**
- **Ministero AYUSH e NABH**
- **Cooperazione tra medicine:** ayurvedica e allopatrica

L'Ayurveda e il pensiero occidentale

La storia della medicina ayurvedica raggiunge la stessa antichità in cui nasce il lavoro della medicina ipocratica ma a differenza della prima, la trasmissione Ellenica si è persa nel tempo con pochi resti di quelle che erano le antiche tradizioni mediche, le quali non si avvicinano minimamente a quelli che sono i metodi a noi familiari come ad esempio l'anatomia. Ippocrate si basava su una visione atavica, trasmessa dagli antenati ai discendenti, in cui parlava del corpo come un complesso di "umori" di varia natura che rappresentavano le diverse qualità da cui esso è composto (la viscosità, l'acidità) e la prevalenza di una qualità sulle altre produce uno squilibrio (Krasis) che porta ad un corpo malato.

Come per la medicina ayurvedica, che si basa sulla costante necessità di equilibrio tra Cosmo e natura, la medicina ellenica credeva che quattro sostanze costituissero l'intera esistenza fisica: Terra, Acqua, Aria e Fuoco e che queste forze venissero trasmesse nel corpo umano derivanti dal Cosmo stesso. Quindi la patologia umorale greca è una perfetta analogia con la teoria dei tridosha per l'ayurveda, con le energie vitali (Vata, Pitta e Kapha) e i cinque elementi o *Bhuta* (aria, etere, terra, fuoco e acqua). (Lad,2014)

Questo parallelismo termina quando in Europa inizia, tra gli eredi dell'Ellenismo, la moderna crescita scientifica, che non si è verificata parimenti all'interno della cultura Indiana, che ha continuato legata alle proprie tradizioni. Questa differenza ha generato una rottura di pensiero fino ad arrivare ad un'interpretazione dei parametri universali discrepanti, dettati anche da una cultura profondamente diversa. Secondo la medicina e il concetto occidentalizzato tutto ciò che accomuna un gruppo di persone diventa un modello da seguire, generalizzando e catalogando un individuo.

La **medicina ayurvedica** invece sottolinea come ogni individuo sia unico e non possa essere classificato in un sistema dove non venga considerata la manifestazione della propria singolarità. Infatti il cardine per comprendere è l'insieme di **accettazione, osservazione ed esperienza**, mentre in **Occidente** è la **deduzione logica** ad essere predominante e quindi **l'analisi e l'interrogazione** sono il fulcro su cui si basa la medicina. Il **pensiero occidentalizzato** confida **sull'obiettività**, si concentra sul trattare sintomi che siano isolati o sindromi considerate specifiche, e gli effetti possono anche sparire senza che la causa sia stata del tutto eliminata e ciò comporta la tendenza alla non

risoluzione del problema, lasciando la malattia latente. Vengono inoltre isolati principi attivi che vengono miscelati con sostanze farmacologiche di origine sintetiche usati nei farmaci non solo vanificando gran parte del potenziale della natura, ma anche non combinandosi bene all'interno del corpo dando origine a reazioni contrarie, effetti collaterali, arrecando danni organici immediati o futuri.

Il pensiero ayurvedico andando al di là della divisione tra soggetto e oggetto, enfatizza la soggettività, non si limita a trattare gli organi o le parti malate, ma mira a riequilibrare l'intera fisiologia; essi agiscono su cause ed effetti. Sfruttano il potere riequilibrante della Natura, utilizzando le piante o le sostanze medicinali in toto, che si armonizzano con i recettori delle cellule del corpo, interagendo con le sostanze naturali endogene ed esogene.

I rimedi ayurvedici possono avere effetti collaterali positivi, agendo beneficamente su altri organi o altre funzioni dei medesimi interessati al trattamento. Inoltre a differenza della scienza moderna che fino a tempi molto recenti ha mantenuto una distinzione fra mente e corpo, la psicologia ayurvedica riconosce chiaramente che mente e corpo sono una cosa sola. **La mente è un campo di idee, il corpo è un campo di molecole, ma ambedue sono espressioni della coscienza che interagisce all'interno di sé stessa.** Infatti, basandosi su una medicina prettamente psicologica le terapie sono di duplice natura: esteriori e interiori, le terapie esteriori riguardano le modalità fisiologiche come dieta, erbe e massaggi, le terapie interiori lavorano sulle impressioni e consistono per la maggior parte in terapie di colori, aromi e mantra.

Cultura Occidentalizzata:

- Obiettività
- Interrogazione
- Deduzione logica
- Analisi
- Distinzione mente-corpo

Cultura Ayurveda:

- Soggettività
- Accettazione
- Osservazione
- Esperienza
- Mente e corpo sono una sola cosa

Questa tipologia di trattamento è ben diversa dalle terapie occidentalizzate poiché, come anticipato in precedenza, non viene trattato l'essere umano dal lato prettamente fisico bensì viene esaminata la causa emotiva di una malattia. In termini moderni, la dottrina ayurvedica è stata la prima ad ammettere l'esistenza delle malattie psicosomatiche.

Queste differenze nell'approccio possono spiegare perché molti occidentali si trovino in difficoltà nel comprendere le metodologie ayurvediche, in quanto i principi dell'antica medicina indiana non sempre risultano perfettamente esplicabili e comprensibili quando riportati in una cultura occidentale o comunque diversa, per conoscenza ed esperienza, a quella indiana.

Inoltre è difficile poter trovare studi sia remoti che contemporanei, sulla disciplina ayurvedica che non siano stati sviluppati da studiosi o medici, di parte. Anche gli specifici testi di medicina indiana giunti sino a noi sono lavori didattici di recente data e nella maggior parte dei casi non sono copie degli originali, ma manuali scolastici divenuti ad un certo momento "tradizionali" per il successo ottenuto, conservati e preferendoli a quelli che essi stessi, usavano.

Nonostante le difficoltà nel comprendere questo tipo di filosofia, la medicina olistica, guadagna terreno in quanto **l'individuo è stanco di non essere ascoltato, preso in considerazione anche per il suo vissuto** e per ciò che ha da dire e perché, per quanto difficile sia riconoscerlo, vorrebbe essere aiutato ad avere risposte su chi è e su qual è lo scopo della vita. Infatti nel mondo moderno evoluto, i problemi sono soprattutto di tipo psicologico. Nonostante si ha tutto quello che serve: vestiti, case che salvaguardano dalla maggior parte delle malattie fisiche, la maggior parte soffre di problemi psicologici. Questo tipo di disagio si manifesta con depressione e senso solitudine.

La rabbia, lo stress e l'ansia prendono il sopravvento andando ad indebolire l'energia fisica e mentale

ostacolando ciò che veramente si vorrebbe fare. La stessa condizione di vita che viene portata avanti rende infelici, in quanto si vive in una cultura viva, caotica e turbolenta che non permette di avere spazio personale, in cui vivere in pace con sé stessi, per sentirsi appagati.

L'Ayurveda, invece, dall'altra parte cerca di insegnare ciò che la coscienza collettiva moderna ha dimenticato, ossia la capacità di armonizzare la vita con i ritmi basilari della natura, la **semplicità** e la **felicità** che sono la **chiave** per il **mantenimento del benessere**.

Ci indica un modo di vivere equilibrato in cui realizzarsi che riguarda l'essere e non il divenire. Una connessione con la propria vera natura individuale ricercando fonte di creatività e gioia all'interno della coscienza, in modo tale da poter superare quelli che sono i problemi psicologici che ci attanagliano. Con un'efficiente azione preventiva applicabile nella quotidianità di tutti i giorni, come un tipo di dieta e uno stile di vita più adatto alla propria costituzione in base alla prevalenza dei propri Dosha, l'Ayurveda fornisce una soluzione ai problemi di salute.

Queste abitudini di uno stile di vita sano, insieme alla meditazione e allo yoga permettono il ripristino della "memoria", della verità riguardo sé stessi, riguardo lo scopo della vita, riguardo i rapporti con l'ambiente in senso lato.

La conoscenza dei principi basilari dell'Ayurveda dovrebbe essere diffusa nelle scuole ad ogni livello di istruzione in modo tale da ricevere il beneficio di questa tradizione antica, senza timore di contaminazioni culturali, in quanto non sono solo principi che appartengono a una cultura esotica e lontana, ma riguardano la vita stessa e quindi appartengono a ogni cultura, riscoprendone l'origine. In tal modo le persone diventerebbero più consapevoli delle elementari regole della vita e saprebbero operare delle scelte a favore del benessere individuale e sociale.

Questo richiede un cambiamento nel modo di vivere, di pensare e di percepire e quindi un sacrificio da parte della società nell'accettare ciò che gli antichi saggi dell'India ebbero cognizione e che ci offrono tuttora: un tesoro di conoscenza pratica e il modo di vivere una vita sana e ricca di significato. Il raggiungimento di un equilibrio imperfetto grazie alla saggezza vedica che è senza tempo e senza limite. (Frawley, 2018).

- Equilibrio
- Prevenzione
- Yoga
- Mente-corpo-spirito
- Purificazione
- Armonia con se stessi e con gli altri

Intervista ad Antonio Morandi e a Carmen Tosto

Direttori Scuola di Medicina Ayurvedica “ayurvedicpoint” Milano

1) Qual è il concetto di salute e malattia nella medicina ayurvedica?

In Āyurveda la vita viene intesa come una continua interazione tra corpo, organi di senso, mente, anima, ed un essere vivente come un continuo feedback fra percezione sensoriale, elaborazione mentale e risposta adattiva all'ambiente. La relazione tra corpo e mente, era già stata descritta migliaia di anni fa nei testi classici dell' Āyurveda, e su questo concetto è basato tutto il suo sistema diagnostico e terapeutico. L' Āyurveda quindi intesa come Medicina Tradizionale, come sistema filosofico e sistema di conoscenza scientifica, si prefigge quattro scopi fondamentali: prevenire le malattie, curare la salute, mantenere la salute, promuovere la longevità.

2) Ritieni che ci possa essere un'integrazione tra la medicina ayurvedica e la medicina occidentale contemporanea?

Una collaborazione paritetica fra Āyurveda e Medicina Moderna può veramente offrire un notevole valore aggiunto. Per far questo l'unica via percorribile, che rispetti la dignità e la coerenza di entrambi i sistemi, è attraverso l'identificazione di punti in comune che possano stabilire contatti, indicare sinergie e modelli teorico-pratici che permettano l'emergenza di un paradigma superiore valido per entrambi i sistemi. Questa idea è stata da noi elaborata nel concetto di “Collaborative Medicine and Science”, una nuova modalità di interazione fra Medicine Tradizionali e Medicina Moderna recentemente presentato alla comunità scientifica.

3) Pensa che l'approccio tradizionale possa offrire degli elementi di sostenibilità? (i.e. senza danneggiare le future generazioni, senza danneggiare il pianeta)?

Ovviamente sì, un approccio tradizionale deriva sempre da un principio di sostenibilità ambientale. Un sistema medico tradizionale parte dalla considerazione dell'unità imprescindibile fra individuo e l'ambiente di cui fa parte. L'Āyurveda in particolare considera che la consapevolezza individuale della relazione con l'ambiente sia l'elemento fondamentale su cui si poggia la Salute ed il suo mantenimento. Ogni azione, sia essa preventiva o terapeutica, è tesa quindi a salvaguardare questo rapporto; conseguentemente ogni azione che abbia ripercussioni negative sull'ambiente conduce a perdita di Salute ed all'insorgere di malattie. I principi dell'Āyurveda applicati alla Gestione della Salute pubblica potrebbero avere importanti ripercussioni positive sia dal punto di vista salutogenetico che ambientale.

La salute è:

Un uomo può essere considerato sano quando la sua fisionomia è equilibrata, la digestione ed il metabolismo funzionano correttamente, i tessuti e le sue funzioni escretorie sono nella norma e quando l'anima, la mente e i sensi sono in uno stato di costante felicità interiore.

Sushruta Samhita



Bibliografia

- Ayurveda: Art of being*. 2002. [Film] Diretto da Pan Nalin. s.l.: s.n. Comba, A., 2011. *La medicina indiana (Ayurveda)*. s.l.:Promolibri.
- Dash, B., 2007. *Fondamenti di medicina ayurvedica. Diagnosi e trattamenti*. s.l.:Edizioni Mediterranee.
- Frawley, D., 2018. *Ayurveda e la mente. Il potere terapeutico della psicologia energetica*. s.l.:Edizioni il punto d'incontro.
- Frawley, D., 2018. *Ayurveda e la mente. Il potere terapeutico della psicologia energetica*. s.l.:Il punto di incontro.
- Ghiglione, Y., 2018. Ayurveda e la depressione d'Occidente. *Centro di ricerca Erba Sacra*.
- Iannaccone, E., 2014. *CharakaSamhitaVimanasthana*. s.l.:Il mio libro self publishing.
- Johari, H., 2002. *Massaggio ayurvedico. Tecniche della tradizione indiana per equilibrare il corpo e la mente*. s.l.:Punto d'incontro.
- Krishnan, G., 2019. Ayurveda enters mainstream as insurers are willing to pay for treatment. *Business Standard*.
- Lad, V., 2014. *Ayurveda-La scienza dell'autoguarigione*. s.l.:Punto d'Incontro.
- Singh, N., 2012. Panchakarma: cleaning and rejuvenation therapy for curating the diseases. *Journal of pharmacognosy and phytochemistry*.

Sitografia:

- Aglianò, N., 2019. *Per angusta ad angusta*. [Online]
Available at: <https://perangustaadaugusta.altervista.org/racconto-il-sogno-di-indra/>
- Anon., 2019. [Online]
Available at: <https://www.voyagesphotosmanu.com/fotografias.html>
- Auspicious symbol mantra mandala, 2019. *Mandalas life Nepal*. [Online] Available at: <https://mandalas.life/get/auspicious-symbol-mantra-mandala/>
- Benessere, 2015. *ShiraNataraja. Storia e significati dell'iconografia del "Signore della danza"*. [Online] Available at: <http://www.centroitalianoequilibrioesealute.it/shiva-nataraja-storia-significati-e-iconografia-del-signore-della-danza/>
- Best Indian Brands 2014, 2014. [Online]
Available at: <https://www.interbrand.com/wp-content/uploads/2015/08/Interbrand-Best-Indian-Brands-2014.pdf>
- Fico, G., s.d. *Benessere.com., 2019*. [Online]
Available at: http://www.benessere.com/salute/ayurveda/mantenere_salute.htm
- Getmeo, 2019. *Ayurvedic Massage near me*. [Online]
Available at: <https://getmeteo.me/ayurvedic-massage-near-me.html>
- Hindutav, 2019. *Ancient warriors king Ashoka*. [Online]
Available at: <https://www.pinterest.it/pin/394839092312214559/?lp=true>
- Hirakawa, M., 2015. *Ardha Matsyendrasana: Seated spinal twist*. [Online] Available at: <https://visionaryyoga.com/ardha-matsyendrasana-seated-spinal-twist/>
- Manivelu, A., 2019. *Nataraja in Kailas*. [Online]
Available at: <https://www.himalayanacademy.com/view/manivelu-deities-manivelu-nataraja>
- Mautone, S., 2015. *La Trimurti indiana: Brahma, Vishnu e Shiva*. [Online] Available at: <https://www.lacooltura.com/2015/03/trimurti/>
- Morandi, A. & Tosto, C., 2007. *Ayurvedic Point*. [Online]
Available at: <https://www.ayurvedicpoint.it/storia-dell-ayurveda/176-storia-dell-ayurveda-parte-seconda>

Nielsen, S., 2018. *Ayurvedic Agroforestry*. [Online]

Available at: <https://permacultureconvergence.com/ayurvedic-agroforestry/>

Pulsologia Ayurvedica, 2019. *Pulsologia Ayurvedica*. [Online]

Available at: <https://www.accademiadelmassaggio.com/2017/12/04/corso-di-pulsologia-ayurvedica/>

S.d. *AMAYoga.*, 2019. [Online]

Available at: <https://amayoga-milano.weebly.com/leggenda-sulle-origini-dello-yoga.html>

S.d. *Ministry of Ayush.*, 2019. [Online]

Available at: <http://ayush.gov.in/About-The-Systems/Ayurveda/faq>.