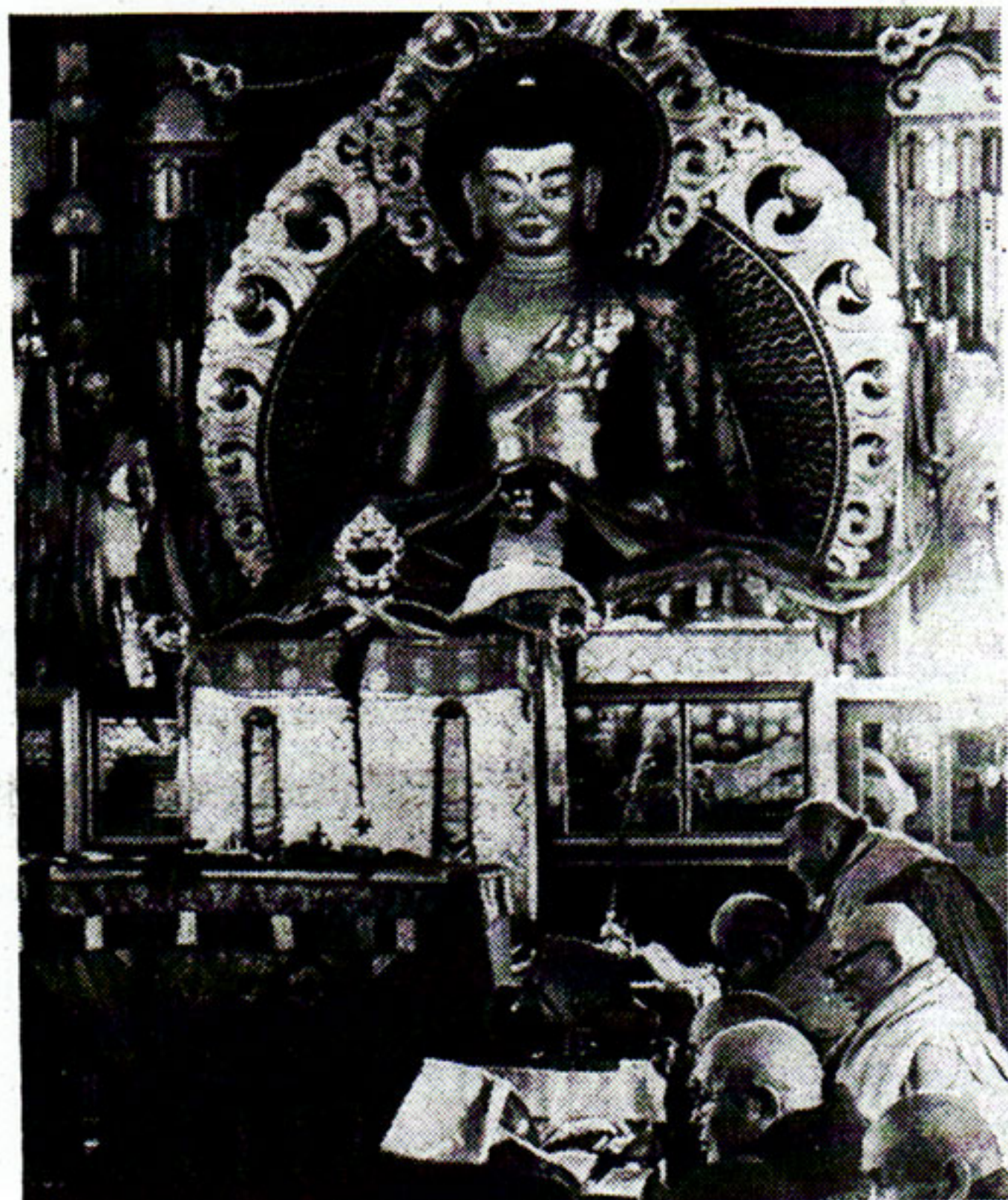


I corsi di filosofia Ayurveda vanno fortissimo. Cosa insegnano? L'equilibrio

C'è il guru antistress

Viene da Ceylon e conosce l'«arte della vita»



Anche a Genova è scoppiata la febbre della filosofia orientale. Le tecniche millenarie di autorilassamento antistress e il "fai da te" psico-filosofico per un corpo immune dal logorio della vita moderna attirano tutti, e sono sempre di più i genovesi che si rivolgono allo yoga, alle terapie naturali e all'alimentazione macrobiotica e vegetariana per trovare un'armonia di vita.

Le antiche discipline orientali trovano così nuovi adepti e in città aprono scuole e palestre all'insegna delle antiche tecniche indiane e cinesi. L'ultimo grido dall'Oriente si chiama "ayurveda", vera e propria "arte della vita" a cavallo tra filosofia, induismo e meditazione. Scopo finale è l'equilibrio del corpo e della mente attraverso una rigida disciplina fisica che assicura un corpo sano e sempre all'altezza della situazione.

A proporla e spiegarla ai genovesi è Swami Joythimayananda, autentico "guru" dello Sri Lanka e maestro riconosciuto a livello internazionale (è spesso chiamato in tutto il mondo per consulti e conferenze) di tecniche "ayurveda". Cinquant'anni (ma ne dimostra almeno dieci di meno), Joythimayananda prova a spiegare il suo pensiero davanti ad una tazza fumante di tè al cardamomo: «Stare bene - dice in uno strano dialetto a metà strada tra l'italiano, l'inglese e l'indiano - è una questione di equilibrio tra "vata" (aria), "pita" (fuoco) e "kapa" (acqua). Ogni malessere è dato dall'eccesso o dal difetto di uno dei tre "ingredienti" del corpo. L'"ayurveda" aiuta a purificare e tonificare gli organi giusti per ritrovare l'armonia interna e, con essa, la salute».

E per chi volesse approfondire l'argomento l'appuntamento è presso il centro "Joytinath" di via Balbi 3/29 dove il "guru" terrà nei prossimi mesi una serie di corsi e seminari a disposizione di tutti i genovesi interessati. «Basta un breve colloquio iniziale - spiega ancora Joythimayananda - per capire quello di cui ciascuno ha bisogno. Molte volte basta un semplice massaggio per stimolare o calmare nella maniera giusta l'organismo».

Attraverso l'"ayurveda", assicura il "guru", si può raggiungere anche una capacità di "autoguarigione": con la conoscenza dell'equilibrio del proprio corpo si può riacquistare l'armonia e, con essa, il benessere fisico. Via quindi l'ipertensione, l'asma, e i dolori di sciatica e artrosi: individuato il difetto si può trovare dentro di sé la soluzione più adatta a rimettersi in forma.

Come sono i genovesi visti da un maestro di "ayurveda"? «Cercano sempre cose nuove - spiega - con il rischio di non andare a fondo in ciò che fanno. Spesso si accontentano di una conoscenza superficiale di sé stessi e della vita. Sono meno stabili di noi orientali. Le donne, poi, sono particolarmente nervose: soffrono molto lo stress tipico della civiltà occidentale».

La soluzione a questo malessere è da cercarsi, secondo Joythimayananda, in una maggiore conoscenza di sé stessi: «È ciò che insegna l'"ayurveda" - conclude - e io sono disposto ad spiegarlo a tutti. Ho in mente corsi "antistress" da applicare a chi lavora nelle grandi fabbriche industriali e esercizi di autoconoscenza per i bambini delle scuole.

Luca Arnau