

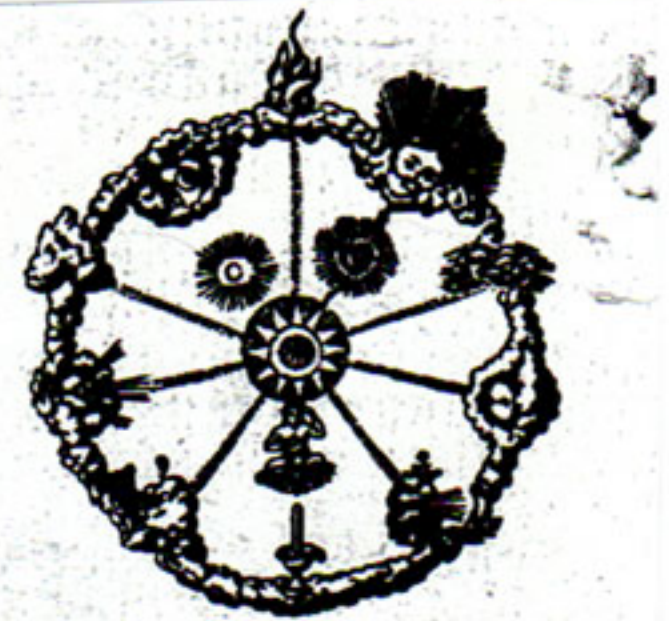


IL GIORNALE DELLA NATURA - maggio 1990

FILO DIRETTO CON GLI OPERATORI

Che cos'è l'Ayurveda

"Il corpo è il tempio che custodisce il nostro spirito, per questo va amato e curato"
(proverbio indiano)



Ayurveda significa conoscenza della vita: arte del buon vivere. L'Ayurveda è la madre di tutte le scienze mediche, è nata in casa dei Saggi, nei Templi, ed è basata su intuizione, rivelazione, preghiera, benedizione ed esperienza. La vita è soggetta a sofferenza e a contentezza.

Il corpo è soggetto alla malattia e alla salute. L'Ayurveda affronta l'uomo nella sua totalità, lo riporta alla sua origine, previene e allontana la malattia e la sofferenza, intervenendo sulla sua salute fisica, mentale, spirituale e sociale. La principale fonte dell'Ayurveda

è la natura. Le sue basi sono: mantenere un corretto stile di vita, prevenire e curare la malattia, ringiovanire. Ogni individuo ha la sua natura che è formata al momento del suo concepimento dal Karma (legge delle azioni e reazioni). Secondo il proprio Karma ogni individuo ha la sua costitu-

zione, che in Ayurveda viene identificata nei tre *Dosha*.

In realtà noi siamo energia che si manifesta sotto due forme: materia ed energia, la quale a sua volta si esprime nei tre *Dosha*. Lo studio dell'Ayurveda porta alla conoscenza di questi ultimi e aiuta ad andare verso una vita di salute, di felicità e di pace.

Secondo l'Ayurveda l'uomo, come l'universo, è originato dai cinque elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra.

Nel nostro corpo questi cinque elementi sono sempre in collaborazione tra di loro. Le dita della nostra mano li rappresentano.

Il pollice rappresenta l'etere, l'indice l'aria, il medio il fuoco, l'anulare l'acqua e il mignolo la terra. Le qualità degli elementi produ-

cono nell'uomo processi corporei di creazione, conservazione e distruzione che corrispondono ai tre *Dosha*.

Il massaggio ayurvedico

Le madri indiane, da millenni, massaggiano il corpo dei loro bambini con oli allo scopo di rinforzare la muscolatura e sciogliere le tensioni del crescere, per comunicare, con le loro mani, un senso di protezione e di interesse che li aiuterà a vivere.

Il massaggio ayurvedico è una efficace terapia che aiuta a ottenere benessere e contentezza. Si basa sulla costituzione energetica dei tre *Dosha*: *Vata*, *Pitta*, *Kapha* e impiega oli curativi specifici in base alle problematiche individuali. Secondo il principio

dei tre *Dosha*, il massaggio ha tre modalità, ciascuna delle quali si adatta alla costituzione dell'individuo.

Le azioni del massaggio sono: disintossicare i tessuti, ringiovanire gli organi, attivare i sistemi fisiologici, risvegliare i *Chakra* (centri energetici), correggere le inabilità psicofisiche, ringiovanire i tessuti, tonificare i muscoli, risolvere il dolore, apportare flessibilità alle giunture, benessere in maternità e agli infanti, superare lo stress, la depressione, l'insonnia e l'ansia e infine rilassare la persona.

Il respiro, il corpo, la mente, l'amore e le mani sono i suoi strumenti.

Swami Joytimayananda