COME nuovi

IL PANCHAKARMA È UN COMPLESSO TRATTAMENTO DI ORIGINE INDIANA. PER DISINTOSSICARE L'ORGANISMO E RISVEGLIARE LE ENERGIE SOPITE

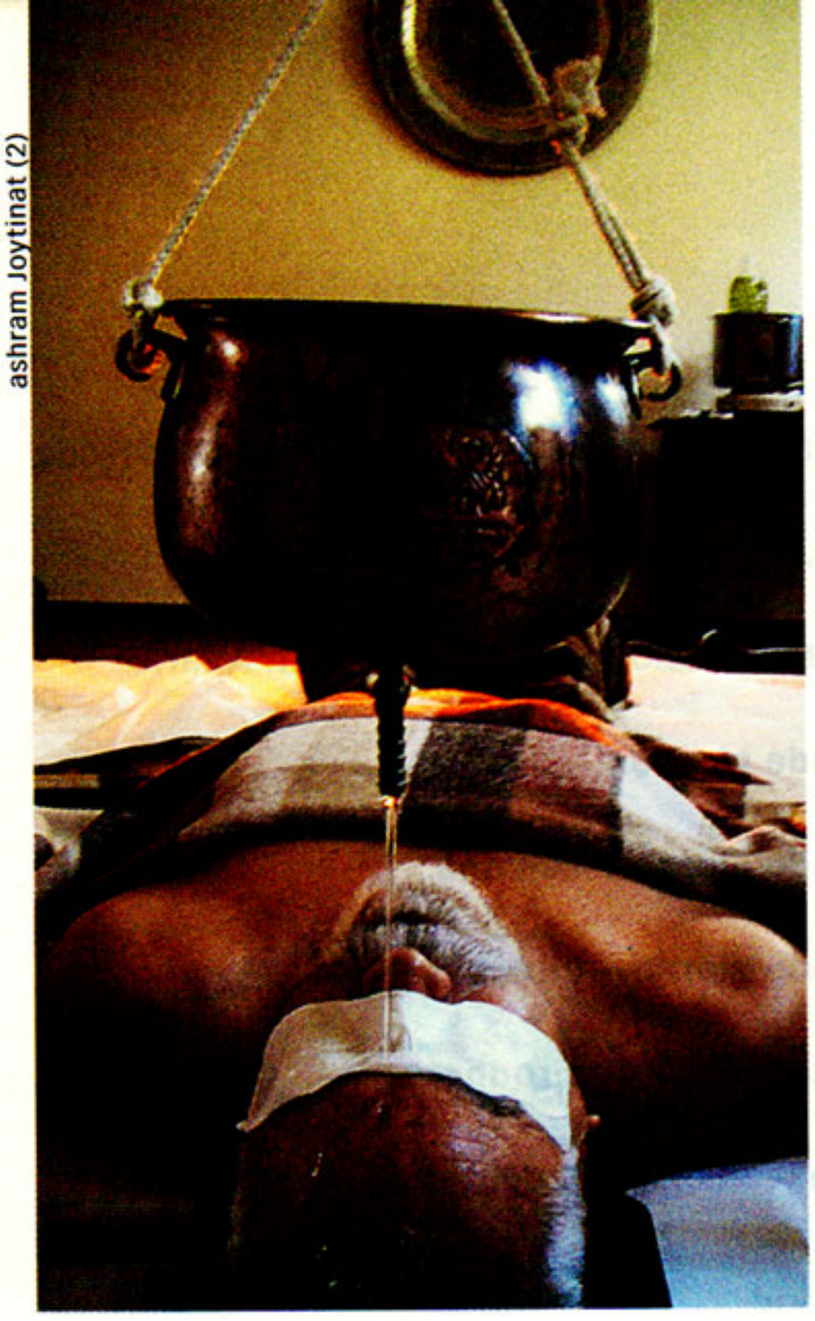
di Roberta Leggiero

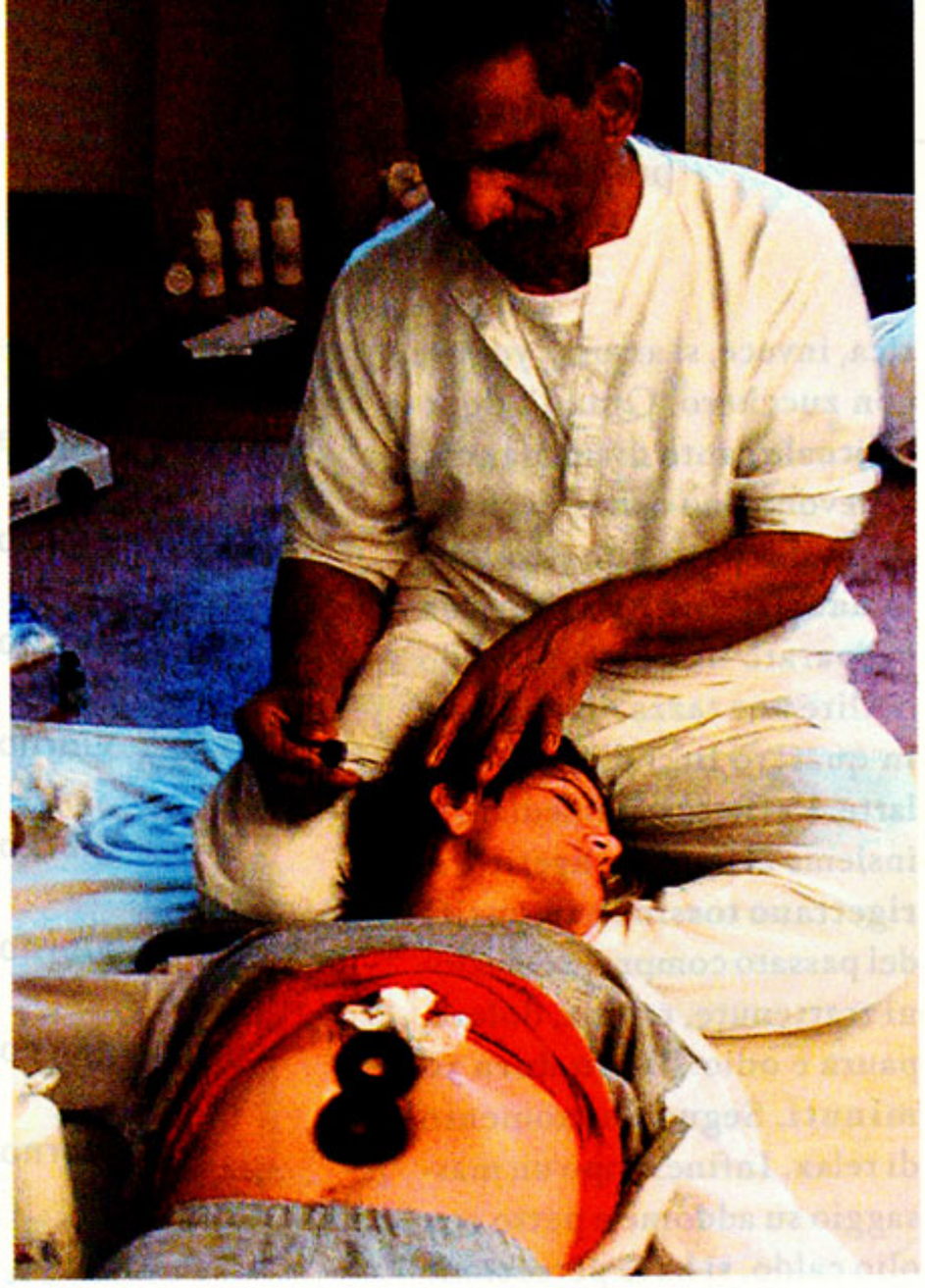
Combatte depressione, stress e la stanchezza tipica di questo periodo. **Ringiovanisce il corpo e ricarica di nuove energie**. Il Panchakarma è un trattamento unico che promette effetti straordinari, in grado di ripristinare un benessere totale e duraturo. Panchakarma significa "cinque azioni", quelle che, secondo l'Ayurveda, ogni persona, dovrebbe compiere, almeno una volta all'anno, per disintossicare l'organismo, rimuovere vecchi blocchi emotivi e riequilibrare le energie vitali in eccesso. Si tratta di cinque **trattamenti di "pulizia" profonda** in grado di curare molti disturbi e mantenere il corpo giovane e in salute. Secondo la millenaria tradizione vedica, il Panchakarma durava ben 45 giorni. Oggi, invece, questo periodo è stato ridotto a una settimana. Ma, un programma così intenso **non è di facile esecuzione**. È indispensabile, perciò, **seguire prescrizioni e consigli degli esperti** e non sottovalutare ogni minima controindicazione. Mentre è sempre sconsigliato il fai-da-te.

IDEALE A PRIMAVERA

Ma quando è bene ricorrere al Panchakarma e quando, invece, evitarlo? «Il Panchakarma - spiega Swami Joythimayananda, medico ayurvedico - **è consigliato a tutti in primavera**. Ma, in caso di un disturbo, si può fare in qualunque periodo dell'anno. È bene **attenersi sempre ai consigli di un esperto *vaidya*** (medico ayurvedico). Il momento più adatto, infatti, deve essere scelto con cura, tenendo conto delle condizioni fisiche del paziente. Se quest'ultimo non è pronto o se ci sono controindicazioni è meglio rimandare. Solo se eseguito correttamente, infatti il Panchakarma produce risultati straordinari». Il medico ayurvedico, durante la sua visita, deve individuare la costituzione del paziente e i suoi disturbi, ma anche **valutarne la forza** (*bala*), necessaria per eseguire ogni passo del trattamento che, comunque, è sempre personalizzato. «La visita - continua Joythimayananda -

ashram Joytinat (2)





A sinistra, *Sirodhara*, colata di olio medicato sulla fronte; a destra *Karna Karma*, massaggio dei sensi con applicazione di calamite sull'addome. Nella pagina accanto, il massaggio *Pizichilly* con olio di sesamo erbalizzato.

si esegue interrogando, osservando, palpando e ascoltando. **Fondamentale l'ascolto del polso**. Ogni pratica, poi, deve essere regolata sulla base delle singole costituzioni fisiche e psichiche. Infine, prima di accedere alle cinque pratiche fondamentali del Panchakarma, occorre predisporre corpo e mente del paziente attraverso alcune terapie preparatorie» (*box a lato*).

Terapie preparatorie

Snehana - Oleazione totale del corpo: dall'interno, con l'assunzione di cibi oleosi e, dall'esterno, con massaggi con oli caldi erbalizzati.

Swedana - Aumento della sudorazione con il caldo secco o umido: sauna, bagno turco, impacchi di erbe o riso, bagni caldi.

Pachana - Dieta che aggrava i *dosha*, aumenta il potere enzimatico e predispone lo stomaco alla fase di purificazione più profonda.

Ahar - Alimentazione leggera ed equilibrata, in base alla costituzione e al *dosha* in eccesso.

Yoga - Ogni mattina, dopo la pulizia delle narici, vengono praticati esercizi yoga, meditazione e canto di mantra.

LE "CINQUE AZIONI"

VIRECHANA: terapia purgante. **Pulisce l'intestino tenue** e riequilibra *pitta*, l'energia che presiede le funzioni digestive e metaboliche.

Che cosa cura. Giova a febbre cronica, malattie della pelle, intossicazione, parassiti intestinali, anemia, perdita e ingrigimento precoce dei capelli e ai problemi dovuti a uno squilibrio di *pitta*.

Come si pratica. La sera prima del trattamento si cena con un piatto di *kichadi* (riso, lenticchie e *ghee*). Il mattino seguente, a stomaco vuoto, si bevono uno o due bicchieri di un **decotto lassativo a base di erbe**. Quindi si digiuna, bevendo, nell'arco della giornata, circa due litri di *rasam*, una bevanda calda. **L'effetto purgante è assicurato**. Infine, dopo circa sei ore, si assume un piatto di riso stracotto, con patate e *ghee*.

VAMANA: terapia emetica (che provoca il **vomito**, *ndr*). È la pratica più importante del Panchakarma. **Pulisce stomaco e polmoni** da *ama*, le tossine derivanti dalla cattiva digestione, e riequilibra *kapha*, l'energia che governa il sistema immunitario.

Che cosa cura. Elimina blocchi emotivi ed energetici. Cura asma, pigrizia, depressione, insoddisfazione, vecchi pensieri non digeriti (compreso il *karma*). Combatte i disturbi *kapha* .

Come si pratica. La sera prima del trattamento si cena con riso molto cotto, con l'aggiunta in parti uguali di yogurt, zucchero o salgemma e *ghee* (pietanza che ammorbidisce i capillari del canale alimentare). Il mattino della pra-

tica, invece, si assume yogurt con zucchero. Quindi, dopo il rituale canto di un mantra, si bevono uno o due bicchieri di un **decotto che provoca la nausea**. Infine, si beve un preparato ottenuto facendo bollire una tazza di liquirizia in quattro litri d'acqua o di latte. L'effetto è immediato e, insieme al liquido ingerito, **si rigettano tossine e impurità** del passato comprese emozioni trattenute, rabbia, dolore, paura e odio. **Tutto dura 30 minuti**. Segue un momento di relax. Infine, dopo un massaggio su addome e petto con olio caldo, si ha la percezione di una vera "rinascita".

BASTI: terapia di oleazione. Si trattengono oli erbalizzati nell'intestino retto. Il **clistere medicato elimina ogni tossina**, anche quelle emotive. Riequilibra i *dosha* e pacifica *vata*, che regola le funzioni fisiologiche.

Che cosa cura. Combatte stress e tensione. Allevia gastriti, ulcere, artrite, disturbi sessuali, febbre cronica, dolori intercostali, calcoli renali, mal di schiena, nevrite e sciatica. Giova ai disturbi provocati da un eccesso di *vata*.

Come si pratica. **Si lava il colon** con un litro e mezzo di acqua bollita insieme a un mix di erbe e, poi, filtrata. Il decotto, così ottenuto, viene iniettato tiepido nel retto. Quindi si trattiene per 5-6 minuti facendo degli esercizi mirati. Infine, si evacua. Poi, alla sera, prima di coricarsi, si fa un clistere di olio medicato da trattenere tutta la notte.

Massaggio schiena (*Vata Abyangam*).

Una settimana in ashram

Ecco il programma di Panchakarma proposto dallo Swami Joythimayananda.

1° giorno: Sistemazione. Visita. Snehana. Basti. Pachana.

2° giorno: Nasya. Yoga. Meditazione. Snehana. Basti. Ahar.

3° giorno: come il secondo giorno.

4° giorno: come il secondo giorno + Vamana.

5° giorno: come il secondo giorno + Virechana.

6° giorno: come il secondo giorno + Sirodhara.

7° giorno: Rakta Maksha, consigli terapeutici.

NASYA: pulizia delle vie nasali. Purifica il sistema nervoso e mantiene attive le funzioni motorie e sensoriali. Riequilibra l'energia mentale e risveglia il prana.

Che cosa cura. Giova a disturbi mentali, **sinusite**, epilessia, **emicrania**, disfunzioni visive e uditive, migliora la respirazione. Aumenta memoria, concentrazione e lucidità.

Come si pratica. Si inspirano medicamenti in polvere in entrambi le narici. Oppure, secondo il rimedio prescelto, si iniettano oli medicati.

RAKTA MAKSHA: purificazione del sangue. Le tossine del tratto gastrointestinale sono assorbite dal sangue e messe in circolo per tutto l'organismo. Questa intossicazione è causa di vari disturbi. L'estrazione di una piccola quantità di sangue venoso, allora, **stimola la milza a produrre sostanze antitossiche** e allerta il sistema immunitario.

Che cosa cura. Combatte infezioni, ipertensione, problemi circolatori, herpes, eczemi e acne. È consigliata anche in caso di gotta, ingrossamento di fegato o milza.

Come si pratica. Al mattino, a digiuno e dopo un pediluvio, si lega attorno all'alluce un laccio di gomma. Quindi, con un ago sterile, **si punge la punta del dito** e si fa fuoriuscire un po' di sangue. Il medico, osservando il sangue, valuta lo stato di salute del paziente e consiglia rimedi erboristici o gemmoterapici.

Al termine di questa settimana di purificazione profonda vi sentirete come nuovi. Parola di *vaidya*.

Roberta Leggiero

Ashram Joytinat, via Ripa 24, (An) tel. 071/679032; www.joytinat.it

Ass. Culturale Ananda Ashram, via Pradina 25, (Mi); tel. 02/2590972 www.yogamilano.it; www.ayurveda.it

Ass. Paese Globale della pace mondiale, Baschi (Terni) tel. 0744/956032; www.maharishi.it