

## NIDANA - DIAGNOSI:

*La vera diagnosi è “conoscere sé stessi”.*

*La vera guarigione è “essere sé stessi”.*

*Come essere in sé stessi?*

*Basta "non conoscere nulla".*

*Come "non conoscere nulla"?*

*Basta “disconnettendosi dal mondo esterno”.*

*Come disconnettersi dagli altri, mondo esterno?*

*Attraverso “l’ascolto interiore”*

*Conoscendo il proprio Sé autentico attraverso l’osservazione e l’ascolto interiore.*

*Yoga Sādhana e Dinacharya sono strumenti per conoscere e non conoscere.*

*1. Atma pariksha*

*2. Trivida pariksha*

*3. Panchavida pariksha*

*4. Astavida pariksha*

*5. Dasavida pariksha*

### DIAGNOSI DELL’ANIMA

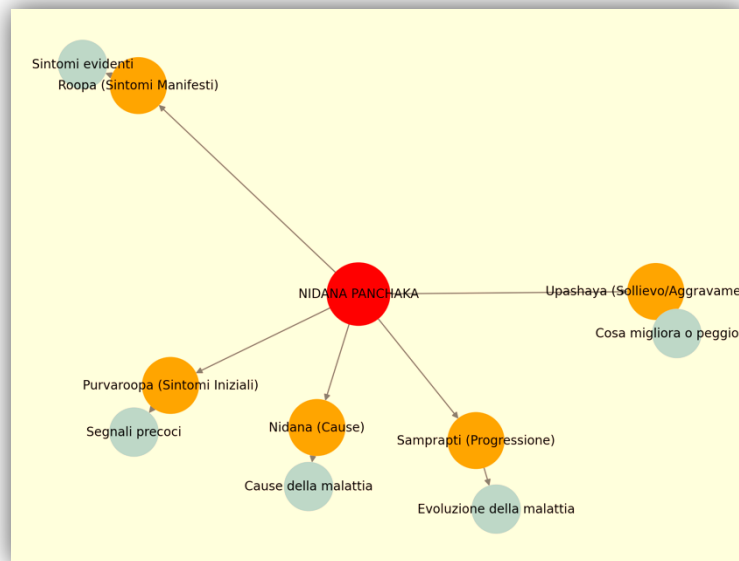
La diagnosi dell’anima e del karma nell’Ayurveda va oltre la medicina tradizionale e aiuta a comprendere la nostra esistenza a un livello più profondo. **Quali sono gli strumenti?**

1. Auto-osservazione
2. Auto-ascolto
3. Analisi dei sogni – Rivelare messaggi profondi
4. Guna Pariksha – Analisi della dominanza dei Triguna
5. Swapna Pariksha – Analisi dei sogni per scoprire lo stato d’animo
6. Analisi delle intuizioni per comprendere lo stato dell’anima
7. Analisi delle percezioni per scoprire lo stato d’animo
8. Yoga Sādhana – Strumento per connettersi con la propria coscienza interiore
9. NYM – Comprendere la missione dell’anima e il Karma

\*Utilizzando questi strumenti, è possibile comprendere lo stato dell’anima attraverso i Triguna.

---

## NIDANA PANCHAKA



### Perché Nidana Panchaka?

1. Comprendere le cause profonde
2. Riconoscere i primi segnali di squilibrio
3. Personalizzare la guarigione

1. Nidana (Cause della Malattia)
2. Purvarroopa (Sintomi Prodromici)
3. Roopa (Sintomi Manifesti)
4. Upashaya (Fattori di Solievo o Aggravamento)
5. Samprapti (Patogenesi o Progressione della Malattia)

---

### SCOPO DELLA DIAGNOSI

- 1- **Cosa viene osservato?**  
Corpo, Sensi, Mente: Pelle, Occhi, Lingua, Unghie e Capelli, Postura e movimenti, sentimenti, pensieri, modo di agire
- 2- **Cosa scoperto?**  
Prakruti, Vikurtti dei Dosha, presenza di Ama, Bala della malattia e individuo, la possibilità per guarire e prevenire  
Abitudini alimentari, stato di digestione, metabolismo, sonno, attività fisica, stress, storia salute,
- 3- **Lenea di cura:** correzione, guarigione e prevenzione.

- 
1. Sanchaya (Accumulo del Dosha) –
  2. Prakopa (Aggravamento del Dosha) –
  3. Prasara (Diffusione del Dosha) –
  4. Sthana Samshraya (Localizzazione del Dosha) –
  5. Vyadhi (Manifestazione della Malattia) –
  6. Bheda (Complicazioni e Stadi Avanzati) –

## TRIVIDA PARIKSHA:

- 1- Darshana Pariksha (Osservazione)
- 2- Sparshana Pariksha (Palpazione e Esame Tattile)
- 3- Prashna Pariksha (Interrogazione del Paziente)

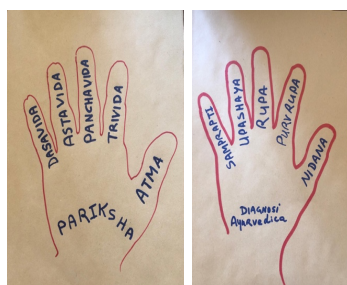
---

## ASTAVIDA PARIKSHA

1. **Nadi (Polso):** L'esame del polso fornisce indicazioni sullo stato dei dosha
  2. **Mutra (Urina):** L'analisi dell'urina considera colore, odore e consistenza
  3. **Mala (Feci):** L'esame delle feci aiuta a comprendere lo stato della digestione
  4. **Jihva (Lingua):** L'osservazione della lingua, inclusi colore e presenza di patina
  5. **Shabda (Voce):** La qualità e il tono della voce possono rivelare squilibri emotivi
  6. **Sparsha (Tatto):** L'esame tramite il tatto valuta la temperatura, la texture
  7. **Drik (Occhi):** L'osservazione degli occhi fornisce indicazioni sullo stato anima
- 

## DASHAVIDA PARIKSHA

8. **Akrti (Costituzione fisica):** L'esame della struttura corporea e della postura
9. Prakruti (Costituzione individuale)
10. Vikruti (Squilibrio attuale dei Dosha)
11. Sara (Qualità dei tessuti o Dhatu)
12. **Samhanana** (Struttura corporea e forma fisica= gonfia alto o basso)
13. Pramana (Misura del corpo)
14. Satmaya (Resistenza)
15. Guna (Stato mentale)
16. Ahara Bala (Forza digestiva ed assimilazione)
17. Vyayama Bala (Forza e resistenza fisica)
18. Vayasa Bala (Età e fase della vita)



Il Nidan Panchaka è uno strumento diagnostico fondamentale in Ayurveda, che consente di analizzare le malattie in modo completo e personalizzato. Attraverso l'identificazione delle cause, dei sintomi iniziali e manifesti, dei fattori di sollievo e della progressione della malattia, il medico ayurvedico può sviluppare un trattamento mirato per ripristinare l'equilibrio del corpo e della mente.

La conoscenza di questo sistema aiuta non solo i professionisti della salute, ma anche a tutti per comprendere meglio il proprio corpo e prevenire disturbi futuri attraverso uno stile di vita equilibrato e consapevole. "L'Ayurveda ci insegna che la vera guarigione inizia dalla comprensione di noi stessi."

L'Ayurveda, l'antica scienza della vita, pone grande enfasi sulla diagnosi delle malattie per comprendere la loro origine e trattarle alla radice. Uno dei metodi diagnostici fondamentali dell'Ayurveda è il Nidan Panchaka, un sistema strutturato in cinque passaggi per analizzare le malattie e il loro sviluppo nel corpo.

La diagnosi accurata è essenziale per determinare il trattamento più efficace e prevenire il peggioramento della condizione. Il Nidan Panchaka permette di individuare le cause profonde dello squilibrio e di personalizzare il piano terapeutico secondo la costituzione individuale (Prakruti) e lo stato della malattia.

### I Cinque concetti del Nidan Panchaka

Il Nidan Panchaka è composto da cinque fattori diagnostici:

1. Nidana (Cause della Malattia)
2. Purvarroopa (Sintomi Prodromici)
3. Roopa (Sintomi Manifesti)
4. Upashaya (Fattori di Solievo o Aggravamento)
5. Samprapti (Patogenesi o Progressione della Malattia)

Approfondiamo ciascuno di questi aspetti.

1. Nidana (cause della Malattia), il termine Nidana si riferisce ai fattori causali che portano allo sviluppo della malattia. Questi possono essere di due tipi:

1. Asatmya (cause Esterne e Stile di Vita): Dieta inappropriata, cattive abitudini, fattori ambientali, stress, mancanza di sonno.
2. Satmya (cause Interne e Individuali): Predisposizione genetica, squilibri nei Dosha (Vata, Pita, Kapa), debolezza del sistema digestivo (Agni), accumulo di tossine (Ama).

Esempio: Il consumo eccessivo di cibi fritti e piccanti può essere un Nidana per disturbi legati a Pita, come acidità gastrica e infiammazioni.

### 2. Purvarroopa (Sintomi Prodromici)

Questa fase riguarda i segnali iniziali che si manifestano prima dello sviluppo completo della malattia. Sono sintomi vaghi e non specifici che indicano uno squilibrio imminente.

Esempio: Prima di un episodio di emicrania, una persona potrebbe avvertire irritabilità, sensibilità alla luce o leggera tensione alla testa.

L'osservazione dei Purvarroopa aiuta nella prevenzione, poiché è possibile intervenire in questa fase per impedire la progressione della malattia.

### 3. Roopa (Sintomi Manifesti della Malattia)

Questa fase comprende i sintomi evidenti della malattia, che si manifestano pienamente nel corpo. Sono i segnali con cui il paziente solitamente si presenta al medico ayurvedico.

- Esempio: Nel diabete, sintomi tipici (Roopa) includono sete eccessiva, minzione frequente, affaticamento e perdita di peso.

L'analisi dettagliata dei sintomi aiuta a identificare il Dosha coinvolto, il grado di squilibrio e gli organi colpiti.

### 4. Upashaya (Fattori di Solievo o Aggravamento)

Upashaya significa "ciò che dà sollievo o peggiora la condizione." Si tratta di un metodo sperimentale per testare l'influenza di determinati cibi, erbe, trattamenti o attività sulla malattia.

Upashaya, favorevole: Se un rimedio allevia i sintomi, conferma la natura del disturbo.

Anupashaya, svantaggioso: Se un trattamento peggiora i sintomi, suggerisce una diagnosi errata o un Dosha diverso coinvolto.

Esempio: Se una persona con problemi digestivi trova sollievo prendendo Panchakattu, ciò suggerisce uno squilibrio di Kapa e conferma che il trattamento è appropriato. Mentre se non sollievo, diventa svantaggiosa.

#### 5. Samprapti (Patogenesi o Progressione della Malattia)

Il Samprapti descrive il percorso che una malattia segue all'interno del corpo, dalla sua origine alla manifestazione completa. Questo aiuta a comprendere lo stadio della malattia e il miglior approccio terapeutico.

La progressione della malattia avviene in sei fasi, note come Shatkriyakala:

1. Sanchaya (Accumulo del Dosha) – Il Dosha inizia a squilirarsi.
2. Prakopa (Aggravamento del Dosha) – Il Dosha aumenta e diventa più attivo.
3. Prasara (Diffusione del Dosha) – Il Dosha inizia a muoversi e diffondersi nel corpo.
4. Sthana Samshraya (Localizzazione del Dosha) – Il Dosha si deposita in un organo o tessuto debole.
5. Vyadhi (Manifestazione della Malattia) – La malattia si manifesta con sintomi chiari.
6. Bheda (Complicazioni e Stadi Avanzati) – La malattia diventa cronica o causa danni permanenti.

- Esempio: L'artrite può iniziare con l'accumulo di Vata (secchezza nelle articolazioni), aggravarsi con rigidità e dolori, e infine portare a danni articolari permanenti se non trattata.

Importanza del Nidan Panchaka nella Diagnosi Ayurvedica.

Il Nidan Panchaka non si limita a identificare la malattia, ma aiuta a:

4. Comprendere le cause profonde e correggerle per evitare ricadute.
5. Riconoscere i primi segnali di squilibrio e intervenire precocemente.
6. Personalizzare il trattamento in base alla costituzione individuale e allo stadio della malattia. Adottare un approccio globale, trattando non solo i sintomi ma anche le radici del disturbo.

### TRIVIDA PARIKSHA:

#### Introduzione

L'Ayurveda, l'antica scienza della vita, pone grande importanza sulla diagnosi accurata per comprendere la natura di una malattia e il suo trattamento. Uno dei metodi fondamentali per esaminare lo stato di salute di un individuo è il Trivida Pariksha, ovvero il sistema di diagnosi basato su tre livelli di esame.

Il Trivida Pariksha permette di identificare gli squilibri nei Dosha (Vata, Pita, Kapa), nel sistema digestivo (Agni), nelle tossine accumulate (Ama) e nella costituzione individuale (Prakruti). Questo metodo diagnostico consente ai medici ayurvedici di valutare il paziente in modo olistico e di personalizzare la terapia.

#### I Tre Elementi della Trivida Pariksha

Il Trivida Pariksha si basa su tre fasi di esame:

Darshana Pariksha (Osservazione)

Sparshana Pariksha (Palpazione e Esame Tattile)

Prashna Pariksha (Interrogazione del Paziente)

Approfondiamo ciascuna di queste fasi.

#### 1. Darshana Pariksha (Osservazione Visiva)

La Darshana Pariksha consiste nell'osservare attentamente il paziente per raccogliere informazioni sulle sue condizioni di salute. Un medico ayurvedico esperto può identificare importanti segnali di squilibrio semplicemente guardando il corpo, la pelle, gli occhi e altri segni visibili.

Cosa viene osservato?

- ✓ Colore della pelle: Pallore, arrossamento, ittero o secchezza possono indicare squilibri nei Dosha.
- ✓ Occhi: Occhi rossi e infiammati possono essere segno di un eccesso di Pita, mentre occhi secchi e opachi possono indicare un disturbo di Vata.
- ✓ Lingua: Una lingua bianca o ricoperta di patina indica la presenza di Ama (tossine).
- ✓ Capelli e unghie: Fragilità o perdita di capelli possono indicare debolezza del Dhatu (tessuti) o carenza di nutrienti.
- ✓ Postura e movimenti: Tremori o rigidità possono essere legati a disturbi di Vata, mentre un'andatura pesante e lenta può essere segno di eccesso di Kapa.

- Esempio: Un paziente con pelle arrossata, occhi infiammati e sudorazione eccessiva potrebbe avere uno squilibrio di Pita.

## 2. Sparshana Pariksha (Esame Tattile e Palpazione)

La Sparshana Pariksha coinvolge il tatto e la palpazione per comprendere meglio lo stato dei tessuti, degli organi e della circolazione nel corpo.

Cosa viene esaminato?

- ✓ Polso (Nadi Pariksha): Il battito del polso aiuta a determinare gli squilibri nei Dosha.
- ✓ Temperatura corporea: Un corpo caldo può indicare un eccesso di Pita, mentre una sensazione di freddo può indicare uno squilibrio di Vata o Kapa.
- ✓ Pelle: Secca e ruvida in caso di Vata, calda e oleosa in caso di Pita, morbida e umida in caso di Kapa.
- ✓ Dolore e sensibilità: Attraverso la palpazione, il medico può rilevare aree di tensione, gonfiore o infiammazione.

- Esempio: Un paziente con pelle fredda e secca, battito irregolare e dolori articolari può avere uno squilibrio di Vata.

## 3. Prashna Pariksha (Interrogazione del Paziente)

La Prashna Pariksha consiste nel porre domande al paziente per ottenere una comprensione più profonda della sua condizione. Questo aiuta a individuare le cause dello squilibrio e a progettare un trattamento personalizzato.

Quali domande vengono poste?

- ✓ Dieta e abitudini alimentari: "Quali cibi consumi frequentemente?"
- ✓ Digestione e metabolismo: "Hai problemi di digestione, gonfiore o acidità?"
- ✓ Sonno e livelli di energia: "Hai difficoltà a dormire o ti senti sempre stanco?"
- ✓ Stress ed emozioni: "Ti senti ansioso, irritabile o depresso?"
- ✓ Storia clinica: "Hai avuto problemi di salute ricorrenti?"

- Esempio: Un paziente che riferisce sonno disturbato, irritabilità e bruciore di stomaco può avere un eccesso di Pita.

### Importanza della Trivida Pariksha

Il Trivida Pariksha è fondamentale perché consente di diagnosticare la malattia alla radice, senza dipendere esclusivamente dai sintomi superficiali. Questo metodo permette di:

- ✓ Comprendere la costituzione individuale (Prakruti ) e personalizzare il trattamento.
- ✓ Identificare squilibri nei Dosha prima che si trasformino in malattie croniche.
- ✓ Rilevare la presenza di tossine (Ama) e suggerire metodi di disintossicazione.
- ✓ Prevenire le malattie correggendo abitudini e fattori di rischio.

### Conclusione

Il Trivida Pariksha è un pilastro della diagnosi ayurvedica e si basa su un approccio olistico che considera il corpo, la mente e lo stile di vita del paziente. Attraverso l'osservazione, la palpazione e l'interrogazione, è possibile comprendere lo stato di salute e intervenire in modo efficace per ripristinare l'equilibrio naturale del corpo.

"La vera guarigione inizia dalla comprensione profonda di sé stessi." ✨

## DIAGNOSI DELL'ANIMA E DEL KARMA IN AYURVEDA

### Introduzione

Nell'Ayurveda, la salute non si limita al corpo fisico, ma comprende anche la dimensione sottile della mente (Manas), dell'anima (Atman) e del Karma. La diagnosi dell'anima e del Karma non è un concetto medico nel senso occidentale, ma piuttosto un'indagine profonda sulla natura della persona, sulle sue esperienze passate e sul suo percorso di vita.

Attraverso strumenti diagnostici sottili, come l'auto-osservazione, la meditazione, il riequilibrio dei Guna (Sattva, Rajas e Tamas) e lo studio astrologico (Jyotish), è possibile comprendere il proprio dharma (scopo di vita) e sciogliere i blocchi karmici che influenzano la salute e il benessere.

### 1. Diagnosi dell'Anima (Atman Pariksha)

L'Atman Pariksha è l'indagine sulla natura profonda dell'anima e della sua connessione con la realtà. Nell'Ayurveda e nelle tradizioni vediche, l'anima è eterna e pura, ma la mente e il corpo possono velarla con illusioni, emozioni negative e attaccamenti materiali.

### Strumenti per la diagnosi dell'anima:

- ✓ Auto-osservazione e autoanalisi – Chiedersi: Chi sono veramente? Qual è il mio scopo?
- ✓ Meditazione e Pranayama – Aiutano a connettersi con la propria coscienza interiore.
- ✓ Sogni e intuizioni – I sogni possono rivelare messaggi profondi sul nostro stato d'animo e sulle lezioni che dobbiamo apprendere.
- ✓ Astrologia vedica (Jyotish) – Il tema natale può fornire indicazioni sul karma e sulla missione dell'anima.

- ✓ Guna Pariksha – Analizzare il predominio di Sattva (purezza e saggezza), Rajas (azione e desiderio) e Tamas (inerzia e oscurità) nella propria vita.
  - Esempio: Una persona con una mente confusa, dominata da attaccamenti materiali e pensieri negativi, potrebbe avere un eccesso di Tamas, che offusca la connessione con l'anima.

## 2. Diagnosi del Karma (Karma Pariksha)

Il Karma Pariksha si riferisce all'analisi delle azioni passate e presenti e del loro impatto sulla vita attuale. Secondo l'Ayurveda e la filosofia vedica, la malattia non è solo il risultato di squilibri fisici, ma può essere anche una manifestazione karmica.

### **Tipologie di Karma e il loro effetto sulla salute:**

Sanchita Karma – Il karma accumulato dalle vite precedenti, che può influenzare le predisposizioni di nascita.

Prarabdha Karma – Il karma che si sta manifestando in questa vita (destino attuale).

Kriyamana Karma – Il karma creato dalle azioni presenti, che determinerà il futuro.

Come diagnosticare il proprio Karma?

✓ Osservazione dei modelli ricorrenti nella vita – Ci sono situazioni che si ripetono? Relazioni difficili? Problemi di salute persistenti?

✓ Astrologia Vedica – La posizione dei pianeti (soprattutto Saturno e Rahu) può indicare blocchi karmici.

✓ Reazioni emotive e mentali – Se una persona reagisce sempre nello stesso modo a determinati eventi, potrebbe essere un segno di karma non risolto.

✓ Tendenze innate – Talenti, passioni e paure inspiegabili possono essere collegati al karma di vite precedenti.

- Esempio: Una persona che soffre di problemi di salute cronici senza una causa apparente potrebbe avere una lezione karmica legata alla cura del proprio corpo o alla compassione verso sé stessa.

## 3. Metodi per riequilibrare Anima e Karma

Una volta identificati gli squilibri nell'anima e nel karma, si possono adottare pratiche ayurvediche e spirituali per armonizzare la propria energia e liberarsi dai condizionamenti passati.

Pratiche per riequilibrare l'anima (Atman Shuddhi):

✓ Meditazione e mantra – Per purificare la mente e riconnettersi con il sé interiore.

✓ Dieta sattvica – Cibo puro e leggero per aumentare Sattva e facilitare la chiarezza mentale.

✓ Servizio disinteressato (Seva) – Aiutare gli altri senza aspettarsi nulla in cambio equilibra il karma.

✓ Pranayama (respirazione yogica) – Per bilanciare l'energia vitale e calmare la mente.

Pratiche per riequilibrare il Karma (Karma Shuddhi):

✓ Rituali di purificazione (Panchakarma) – Per eliminare tossine fisiche ed energetiche.

✓ Donazioni e atti di generosità (Dana) – Offrire aiuto agli altri dissolve il karma negativo.



- ✓ Mantra e preghiere specifiche – Recitare mantra come il Mahamrityunjaya Mantra per la guarigione karmica.
- ✓ Accettazione e consapevolezza – Riconoscere le proprie lezioni di vita e imparare ad affrontarle con saggezza.

- Esempio: Se una persona soffre di relazioni difficili e conflittuali, potrebbe aver accumulato karma negativo nelle vite precedenti. Il perdono, il servizio agli altri e la pratica della gentilezza possono aiutarla a sciogliere questi nodi karmici.

## Conclusione

Attraverso il Trivida Pariksha (osservazione, palpazione e interrogazione), l'astrologia vedica, la meditazione e altre pratiche spirituali, possiamo riconoscere i nostri squilibri sottili e lavorare per armonizzarli.

"Conoscere sé stessi è il primo passo verso la vera guarigione

## **DASAVIDHA PARIKSHA:**

Il Metodo Diagnostico Completo dell'Ayurveda

### Introduzione

L'Ayurveda non si limita a trattare i sintomi di una malattia, ma mira a comprendere la costituzione individuale (Prakruti ), gli squilibri attuali (Vikruti ) e le cause profonde del disturbo. Per questo, utilizza un sistema diagnostico dettagliato chiamato Dasavidha Pariksha, che significa "dieci metodi di esame".

Il Dasavidha Pariksha aiuta i medici ayurvedici a valutare lo stato di salute globale di un individuo attraverso l'osservazione di diversi fattori, come la costituzione corporea, la digestione, l'energia vitale, il metabolismo e la mente.

### Le 10 Fasi del Dasavidha Pariksha

Il Dasavidha Pariksha si basa su dieci aspetti fondamentali:

1. Prakruti (Costituzione individuale)
2. Vikruti (Squilibrio attuale dei Dosha)
3. Sara (Qualità dei tessuti o Dhatu)
4. **Samhanana** (Struttura corporea e forma fisica= gonfia alto o basso)
5. Pramana (Misura del corpo)
6. Satmaya (Resistenza)
7. Guna (Stato mentale)
8. Ahara Bala (Forza digestiva ed assimilazione)
9. Vyayama Bala (Forza e resistenza fisica)
10. Vayasa Bala (Età e fase della vita)

Esaminiamo ciascuno di questi fattori in dettaglio.

### 1. Prakruti (Costituzione Individuale)

La Prakruti è la costituzione naturale di una persona, determinata alla nascita e basata sulla combinazione dei tre Dosha:

✓ Vata Prakruti : Corpo magro, pelle secca, mente attiva, predisposizione a problemi nervosi.

✓ Pita Prakruti : Corpo atletico, pelle sensibile, metabolismo veloce, tendenza a infiammazioni.

✓ Kapa Prakruti : Corpo robusto, pelle morbida, digestione lenta, predisposizione all'accumulo di peso.

- Esempio: Una persona con Pita Prakruti avrà un metabolismo veloce e una forte energia, ma sarà più incline a disturbi come acidità e irritabilità.

## 2. Vikruti (Squilibrio Attuale dei Dosha)

La Vikruti rappresenta lo stato attuale della salute e gli squilibri nei Dosha. Mentre la Prakruti è fissa, la Vikruti cambia a seconda di dieta, stress, ambiente e stile di vita.

- Esempio: Una persona con Prakruti Kapa, ma con un forte squilibrio di Vata, potrebbe soffrire di ansia, insonnia e secchezza della pelle.

## 3. Sara - Dhatu Sara Pariksha (dominanza e qualità dei tessuti)

La dominanza e qualità dei sette tessuti corporei (Dhatu) viene valutata per determinare la vitalità di una persona.

Rasa Sara (Plasma): Idratazione e nutrizione dei tessuti.

Rakta Sara (Sangue): Energia, vitalità e salute della pelle.

Mamsa Sara (Muscoli): Forza fisica e resistenza.

Meda Sara (Grasso): Protezione e lubrificazione del corpo.

Asthi Sara (Ossa): Densità ossea e struttura scheletrica.

Majja Sara (Midollo osseo e sistema nervoso): Funzionamento mentale e immunitario.

Shukra Sara (Tessuti riproduttivi): Fertilità e vitalità sessuale.

- Esempio: Una persona con Rakta Sara eccellente avrà pelle luminosa, buon tono muscolare e resistenza fisica.

## 4. Samhanana (Forma Fisica = asimmetria, gonfia alto o basso))

Si valuta la proporzione e la robustezza della struttura fisica. Un corpo ben proporzionato indica equilibrio e buona salute, mentre una struttura debole o fragile può suggerire squilibri.

- Esempio: Una persona con una struttura Vata potrebbe avere ossa sottili e muscoli meno sviluppati, mentre una persona Kapa avrà una corporatura più robusta.

## 5. Pramana (Misure del Corpo)

L'Ayurveda utilizza un metodo per calcolare le proporzioni corporee ottimali, simile al BMI (Indice di Massa Corporea) della medicina moderna. Questo aiuta a determinare se il peso è equilibrato in base alla costituzione individuale.

- Esempio: Una persona con un Pramana squilibrato potrebbe avere sottopeso (Vata) o sovrappeso (Kapa).

## 6. Satmya (Resistenza)

Si valuta la capacità del corpo di adattarsi a diversi ambienti, cibi e abitudini.

- 💡 Esempio: Una persona con alta Satmya può digerire sia cibi pesanti che leggeri, mentre una con bassa Satmya potrebbe avere intolleranze alimentari.

## 7. Guna (Stato mentale)

Si esamina lo stato psicologica di una persona, suddivisa in tre categorie:

1. Sattvica: Mente stabile, resilienza emotiva, saggezza.
  2. Rajasa: Ambizione, competitività, emozioni intense.
  3. Tamasa): Tendenza alla paura, depressione o letargia.
- Esempio: Una persona con Satva alto avrà una mente calma e positiva, mentre chi ha Satva basso potrebbe soffrire di ansia o depressione.

## 8. Ahara Shakti (Capacità Digestiva e Assimilazione)

Si valuta la capacità di digerire e assimilare i nutrienti, analizzando il fuoco digestivo (Agni).

- ✓ Agni forte: Buona digestione ed energia costante.
  - ✓ Agni debole: Digestione lenta, gonfiore e tossine accumulate (Ama).
- Esempio: Una persona con Agni irregolare può avere alternanza tra appetito e indigestione.

## 9. Vyayama Shakti (Capacità Fisica e Resistenza)

Si esamina la forza fisica, la resistenza e la capacità di sostenere sforzi prolungati.

- Esempio: Un atleta con Vyayama Shakti elevata può sostenere allenamenti intensi, mentre una persona con bassa resistenza si affaticherà rapidamente.

## 10. Vaya (Età e Fase della Vita)

L'età influisce sulla salute e sulle funzioni corporee. L'Ayurveda divide la vita in tre fasi:

- ✓ Infanzia (Kapa Kala): Crescita e sviluppo.
  - ✓ Età adulta (Pita Kala): Energia e produttività.
  - ✓ Vecchiaia (Vata Kala): Diminuzione della forza e aumento della secchezza.
- Esempio: Nella vecchiaia (Vata Kala) è comune sperimentare articolazioni rigide e pelle secca.

## Conclusione

Il Dasavidha Pariksha fornisce una valutazione completa dello stato di salute fisico, mentale ed emotivo di una persona. Questo metodo diagnostico permette di personalizzare i trattamenti ayurvedici, prevenire malattie e migliorare la qualità della vita.

"Conoscere il proprio corpo è il primo passo per la guarigione." ✨