

Per una vita salutare ed armoniosa

di Graziella Primucci, operatrice ayurvedica.

L'Ayurveda, in sanscrito, significa "conoscenza", "sapienza" o scienza della vita. È da intendere come consapevolezza necessaria a massimizzare gli aspetti di una vita salutare ed armoniosa.

Le sue origini storiche si trovano in antiche opere Rg-veda di sapienti indiani, risalenti a quattromila anni fa.

Dal momento in cui il sapere si formalizzò per iscritto, la medicina fu praticata fedelmente secondo i testi vedici (libri sacri induisti). Si sviluppò poi ulteriormente con l'avvento del buddismo (VI sec. a.C.), grazie soprattutto ad alcuni celebri medici ayurvedici convertitisi al buddismo e divenuti monaci. Questi tennero resoconti sull'evoluzione dell'Ayurveda durante i loro viaggi di evangelizzazione in India e in terre straniere quali lo Sri Lanka, il Tibet e la Cina.

Con la costruzione da parte del sovrano Asoka (filobuddista) di numerosi ospedali, secondo un ideale spirituale di compassione per tutti gli esseri viventi, sia verso uomini sia verso animali, l'Ayurveda si espanse ulteriormente. Questi luoghi di cura comprendevano reparti di medicina interna, di chirurgia, di psichiatria e le annesso terapie.

Il manoscritto Bower, risalente al IV sec. a.C., conferma la diffusione della medicina ayurvedica e della religione buddista per tutto questo periodo. Durante il governo dell'India da parte musulmana, la medicina ayurvedica ebbe un periodo di sviluppo e consolidamento, mentre nel 1833 ne fu vietata la pratica sotto il controllo inglese, con l'ordine di chiusura di tutti i centri e delle scuole d'insegnamento di questa disciplina medica.

Nel 1920, con la rinascita nazionale indiana, le pratiche tradizionali dell'Ayurveda ripresero e, nel 1946, il suo insegnamento e la sua ricerca furono ufficialmente riconosciute e promosse dal governo.



Shalini
Studio
Ayurveda

c/o Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 1
6924 Sorengo
Tel +41(0)91 985 12 60
Cell. +41(0)76 470 00 24
info@shalini.ch
www.shalini.ch
www.arsmedica.ch/ayurveda



Oggi, oltre alle numerose scuole e cliniche presenti sul territorio, diverse facoltà universitarie di medicina hanno un indirizzo medico ayurvedico al loro interno. Il terapeuta viene invece formato in base a una formazione specifica che in parte si discosta da quella medica, acquisendo dunque qualità particolari complementari a quest'ultima.

Che cos'è l'Ayurveda?

È un metodo medico terapeutico basato sulla considerazione globale della persona, sul suo stato psico-fisico. Esso considera il corpo inscindibile dalla mente e dallo spirito ed è fondamentalmente unitaria e dinamica. Gli strumenti di cura sono completamente naturali, composti da erbe (radici, frutti, bacche, ecc.), foglie, riso, minerali, oli medicati e altro. Si occupa inoltre di dieta alimentare.

Cosa considera l'Ayurveda?

Il corpo umano secondo l'Ayurveda è composto da 3 elementi fondamentali chiamati dosha (Vata, Pitta, Kapha), dhatu e mala (gli umori, i tessuti, le escrezioni e le secrezioni). La diagnosi ayurvedica si basa sulla conoscenza della loro azione e sulla loro interazione all'interno dell'organismo, al fine di individuare la natura dello squilibrio. Uno squilibrio di queste componenti può manifestare disordini interni o essere causa di malattie.

Quanto durano le terapie e come si interviene?

Dipende dalla serietà dei disturbi del paziente. Solo dopo una diagnosi clinica si può individuare il tempo e il tipo di trattamento necessari, ma di regola la piena efficacia di una cura la si raggiunge dopo 7, 14 o 21 giorni. La preparazione di ogni terapia è complessa e richiede un certo tempo (minimo 2 ore nella maggior parte dei casi) perché impiega diversi ingredienti che devono essere fusi e cotti secondo modalità ben precise. Per il terapeuta è un impegno utilizzare soltanto prodotti giornalmente freschi: solo così si avrà un valido effetto terapeutico.

Sono terapie dolorose?

No, sono terapie non aggressive che oltretutto risultano piacevoli e rilassanti per il paziente. Tuttavia esistono terapie più radicali praticate in

La medicina ayurvedica comprende 8 branche (Chikitsa):

- | | |
|--------------|--|
| 1. Kaya | Medicina interna |
| 2. Bala | Pediatria |
| 3. Graha | Psichiatria |
| 4. Urdhvanga | Otorinolaringoiatra e oculistica |
| 5. Salya | Chirurgia |
| 6. Damstra | Tossicologia |
| 7. Jara | Geriatrics |
| 8. Vrsa | Rivitalizzazione, ringiovanimento cellulare (impotenza, sterilità, sessualità) |



casi di seria necessità, come le terapie del panchakarma. Alcune di esse possono risultare un po' fastidiose, ma ciò è funzionale ad un apporto disintossicante immediato. La maggior parte dei trattamenti sono utili anche ad un approccio di prevenzione e rafforzamento del sistema immunitario. Certe terapie possono infatti essere effettuate singolarmente perché servono a nutrire e a mantenere l'elasticità della pelle, delle membrane, dei vasi sanguigni. Tecniche impiegate giornalmente sono inoltre utili per preservare la salute; altre si impiegano come terapie individualizzate o come procedure preliminari per il panchakarma.

Come agisce questa medicina sul corpo umano?

È importante sapere che ogni terapia ayurvedica è un tonico esente da effetti collaterali, a condizione, però, che sia svolta correttamente e con i giusti ingredienti. Abbiamo detto che le malattie si creano in conseguenza di uno squilibrio degli elementi dosha, dhatu e mala; ciò a cui le terapie puntano è disintossicare l'organismo e ristabilire il loro equilibrio. Si parte cioè dal presupposto che ogni uomo sia psicofisicamente sano, e che la malattia sia indizio di uno scompenso venutosi a creare, cercando di risolvere il problema alla radice, dove lo stato di alterazione ha avuto la sua origine.

Quali sono le sinergie e le differenze tra medicina occidentale e medicina ayurvedica?

Lo chiediamo al dott. Gianluigi Marini M.D., specialista in Medicina interna ed Emato-Oncologia, medico ayurvedico presso la Clinica Sant'Anna.

La medicina tradizionale occidentale è una medicina codificata, con importanti aspetti tecnici e biologici, meccanicistica, volta ad identificare cause prevalentemente fisiche o esterne come causa di malattie, e meccanismi pure fisico-biologici legati allo scatenamento e

al decorso delle malattie.

Negli ultimi anni, pure questa medicina ha iniziato ad accettare moventi psico-somatici nella causa delle patologie, ma anche a livello psicologico la visione è molto limitata, come pure i potenziali di interazione e cura.

La medicina ayurvedica considera tutti questi moventi in un contesto molto più ampio: la realtà esistenziale dell'essere umano inserito nella natura e nel cosmo, identificando gli elementi fisici, energetici, psicologici che permeano ogni essere e l'ambiente.

Quando una persona si presenta con un problema, l'Ayurveda, pur riconoscendo cause e meccanismi fisico-biologici come la medicina occidentale, si sforza di riconoscere gli aspetti energetici e psico-somatici costitutivi dell'essere, nella sua struttura di base e nel momento del problema, e si applica a correggere le discordanze energetiche per ridurre la sofferenza e il meccanismo stesso della malattia.

Nel soggetto "malato" viene attivato un processo di riconoscimento e di ricordo del meccanismo di autoguarigione e di ricerca della felicità energetica.

I concetti della medicina ayurvedica sono presenti anche nelle culture medico-filosofiche occidentali, ma sono sempre stati velati dall'idea del magico, mentre il nostro mondo accetta meglio questo apporto dall'Oriente.

È importante che la nostra medicina accetti questo concetto energetico universale, ovunque sia stato generato. L'India ha fornito alla medicina universale l'Ayurveda come culla di sviluppo, ma mettersi nel processo di conoscenza ed autoguarigione vale per l'uomo universale.