



Corso
Diploma
in

NATUROPATIA

Tesi di **Manola Yuki Assandri**

“Ayurveda. Tra modernità e tradizione”

Relatrice: Mirella Molinelli

28 GIUGNO 2015



Centro di Ricerca Erba Sacra
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
Accademia OPERA – G.T. LIGURIA



Indice

INTRODUZIONE.....	4
<u>CAPITOLO 1 “LA CONOSCENZA DELLA VITA”.....</u>	<u>7</u>
CAPITOLO 2 UN PÒ DI STORIA.....	9
CAPITOLO 3 L'UNIVERSO UOMO	13
3.1 PANCHAMAHABHUTA.....	15
CAPITOLO 4 TRE DOSHA.....	19
4.1 QUALITA' DEI DOSHA	20
4.2 FUNZIONI E AZIONI DEI DOSHA.....	20
4.3 SEDE DEI DOSHA NEL CORPO.....	23
4.4 FASI DELLA VITA.....	24
4.5 IL TEMPO E LE STAGIONI.....	24
CAPITOLO 5 PRAKRITI, LA COSTITUZIONE INDIVIDUALE.....	27
5.1 TIPI DI PRAKRITI.....	31
CAPITOLO 6 VIKURTI.....	37
6.1 FATTORI DI SQUILIBRIO E DISTURBI CORRELATI.....	38
6.2 VATA.....	39
6.3 I COLORI DEI CHAKRA.....	40
6.4 PITTA.....	48
6.5 KAPHA.....	50
6.6 ALTRE COSTITUZIONI E SQUILIBRI NATURALI.....	51
CAPITOLO 7 DOSHA E FIORI DI BACH.....	53
7.1 FIORI DI BACH.....	54
7.2 SIMILITUDINI E POSSIBILI APPLICAZIONI.....	61
7.3 VATA.....	65
7.4 PITTA.....	74
7.5 KAPHA.....	76
CAPITOLO 8 ALIMENTAZIONE AYURVEDICA.....	79
CAPITOLO 9 LA MAGIA DEI SAPORI.....	87
CAPITOLO 10 ALIMENTI PER I TRE DOSHA.....	96
10.1 VATA.....	96
10.2 PITTA.....	99
10.3 KAPHA.....	101
CONCLUSIONI.....	104
CODICE DEONTOLOGICO.....	105
RINGRAZIAMENTI.....	111

*"Il corpo è l'arpa della vostra anima
sta solo a voi trarne meravigliose armonie
o suoni confusi"*

K. Gibran

INTRODUZIONE

Nella mentalità occidentale il mondo è considerato come un insieme di elementi individuali e separati, in cui si può studiare solo ciò che è visibile, fisico e materiale. L'immateriale è lasciato per lo più all'interesse della religione. Questa divisione ha favorito l'affermarsi di una visione frammentaria dell'essere umano; da una parte c'è il corpo, dall'altra lo spirito. Ridotto alla sua mera dimensione materiale, il corpo è descritto come un meccanismo preciso, costituito da elementi classificati e analizzati nei minimi dettagli. Questo riduzionismo se, da una parte, ha consentito in ambito medico dei progressi immensi, soprattutto per quel che riguarda gli interventi d'emergenza e i disturbi nella fase acuta, al tempo stesso è all'origine di una grave crisi. A forza di considerare il corpo umano come un oggetto, infatti, ci si dimentica che l'uomo è fatto anche di sentimenti, pensieri ed emozioni e che una malattia non si riduce solo a una disfunzione organica, ma è "qualcosa" che fa soffrire l'essere umano nella sua interezza.

Se la medicina i suoi risultati migliori li ottiene nell'attenzione ai dettagli e nella specializzazione, è invece debole nel sostegno e nella comprensione dell'individuo nel suo insieme; spesso vittima dei suoi stessi successi, rischia di trascurare le ripercussioni che un trattamento ha sul resto dell'organismo ed è incapace di quantificare la sofferenza fisica, emotiva ed intellettuale dei malati. Questi ultimi, ridotti spesso a un'incomprensibile somma di risultati di analisi, si lamentano di non poter esprimere le loro sensazioni ed intuizioni e davanti a questo aspetto disumanizzato della medicina, cercano sempre più spesso un'alternativa più "dolce". E' proprio qui che trovano spazio le pratiche olistiche. Esse privilegiano infatti, una visione globale dell'essere umano, che tiene in considerazione tutti gli aspetti di un individuo, non solo quello fisico, ma anche la sua dimensione mentale, emotiva e spirituale. Secondo questo principio, la buona salute non è semplicemente assenza di malattia, ma uno stato di equilibrio, una relazione armoniosa tra corpo, mente e spirito. In questo modo le pratiche olistiche guardano al potenziale interno di ciascuno di noi, incoraggiando la conservazione

di questo fragile equilibrio e cercando di attivare le innate capacità di autoguarigione dell'organismo. La loro preoccupazione è prevenire la malattia piuttosto che guarirla e questo costituisce, a mio avviso, un atteggiamento responsabile, meno costoso e in perfetto accordo con la natura.

Insomma, quando non c'è l'urgenza o la necessità di misure che agiscano rapidamente, come ad esempio nel caso di un disturbo cronico, perchè non provare altri trattamenti spesso meno cari, non rischiosi ma non per questo meno efficaci, in quanto non indeboliscono i meccanismi di guarigione dell'organismo ma, al contrario, li stimolano? Questa è la domanda che mi sono posta io, alla fine di un percorso personale medico non propriamente soddisfacente e che mi ha portato a riscoprire un approccio naturale che mi ha cambiata profondamente. È diventato infatti il mio modo di leggere la realtà, la mia passione principale e, spero, il mio lavoro, perchè credere fortemente in qualcosa è la condizione necessaria per compiere qualcosa di utile per sé e per gli altri.

Oggi sono sempre di più le persone che, come me, a completamento dei trattamenti medici, trovano aiuto in pratiche alternative e in qualche caso fortuito capita anche che sia lo stesso medico che raccomandi un trattamento olistico complementare. Nella maggior parte dei casi però, non solo questo non avviene, ma spesso il paziente lo tiene nascosto al proprio dottore, per paura di essere deriso o, semplicemente, non capito. Oltre all'importanza di un rapporto di fiducia tra medico e paziente, essenziale in un processo di guarigione, il pericolo di questa assenza di comunicazione è la proliferazione di uno stuolo di ciarlatani che, a volte per cattiva informazione, altre per malafede o spesso semplicemente perchè accecati dalle loro stesse credenze, possono diventare un vero e proprio pericolo per la salute delle persone. Si pensi che per molto tempo le pratiche alternative si sono evolute in un contesto fatto di fede religiosa, superstizione ed esoterismo che ha favorito lo sfruttamento dell'ingenuità dei malati e lo screditamento delle stesse.

Per arginare questi fenomeni si è sentita l'esigenza di creare finalmente una legge come la 4/2013 che rechi delle disposizioni in materie di queste nuove professioni,

specificando ambiti, limiti e obblighi dello specialista e creando degli apposti registri professionali. Mi piace pensare a questa legge come un'apertura, una sorta di ponte che possa aprire la strada per stabilire un dialogo con la scienza medica. Del resto l'essere umano ha da sempre inventato medicine e rimedi per attenuare dolori e malattie, perchè non stabilire quindi un nesso tra questi diversi approcci? "Medicine" dello spirito che agiscono sul corpo, medicine del corpo che agiscono sullo spirito, in una visione olistica che ricollochi l'essere umano all'interno di un tutto a cui appartiene.

La mia passerella verso questo mondo olistico è stata la scoperta dell'Ayurveda all'incirca cinque anni fa, grazie alla mia passione per il massaggio. L'Ayurveda è stato per me, più che una medicina per favorire la cura della salute, come in effetti è nato ed è tuttora riconosciuto in India, un paio di occhiali che ti permette di vedere meglio la realtà. Esso, infatti, è una disciplina di vita, un percorso di consapevolezza che conduce alla pienezza della salute attraverso la pienezza della vita. Rende semplice ciò che per noi occidentali è diventato piuttosto complicato, ovvero comprendere chi siamo in senso profondo e garantirci una vita sana e felice. Insegna che per curare veramente un disturbo non è necessario suddividere l'uomo in tante parti "riparabili" in modo indipendente, ma basta ripristinare il contatto con se stessi e acquisire armonia con l'ambiente circostante.

L'Ayurveda mantiene le sue promesse da oltre cinquemila anni, è di facile comprensione, apporta benefici e non causa danni: trovo straordinario che quei concetti tramandati per migliaia di anni siano esattamente gli stessi, validi, coerenti e soprattutto efficaci, che studio io oggi in una scuola di naturopatia.

Capitolo 1

“LA CONOSCENZA DELLA VITA”

L'ayurveda, nato in India più di 5000 anni fa, è un insieme di conoscenze approfondite che riguardano la vita dell'uomo nella sua totalità. Gli antichi saggi hanno descritto la struttura, l'anatomia, la fisiologia, i processi della salute e della malattia con una logica semplice ma rigorosa, che aiuta a comprendere nel dettaglio lo stato di salute o di squilibrio presenti in ognuno di noi. Non a caso, molti studiosi lo considerano la più antica disciplina esistente in materia di salute. La parola "Ayurveda", come la maggior parte dei termini sanscriti, racchiude nell'etimologia stessa tutta la sua profondità. E' composto dalle parole *veda*, che significa "conoscenza" o meglio ancora "capacità di vedere" e *ayu*, "vita". Significa quindi "conoscenza della vita" o meglio "arte del buon vivere": è la conoscenza grazie alla quale la vita viene totalmente compresa. Un'antica definizione cita *"E' chiamato "ayurveda" perchè fa conoscere quali sostanze, qualità e azioni accrescono la vita e quali non la accrescono"*.

Non si tratta infatti solo di una pratica della salute poichè abbraccia varie branche del sapere, dalla medicina, alla filosofia, all'arte e comprende discipline quali la religione, la psicologia, la scienza dello spirito, l'astrologia e l'astronomia; è una disciplina olistica in cui la somma di molti elementi forma la sua verità. La scienza medica occidentale considera tutti gli individui più o meno uguali, cioè con un'identica anatomia e un'identica fisiologia, non considera l'inclinazione mentale del paziente, né il suo sviluppo intellettuale e spirituale. Ne consegue che nel decorso della malattia non si tiene sufficientemente conto delle diversità delle persone, curando la manifestazione della malattia piuttosto che il paziente in quanto tale e intervenendo quasi esclusivamente sulla singola parte del corpo malata, come se si trattasse della riparazione di una macchina.

Qui sta la grossa differenza dell' Ayurveda, che pone invece l'attenzione sull'unicità e la globalità di ogni singolo individuo. Esso si fonda su un concetto di salute

molto più ampio, che non si identifica solo con l'assenza della malattia ma con il perfetto equilibrio dell'organismo. Secondo questo principio la salute è uno stato di continuo appagamento e benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale. Il concetto di equilibrio comporta, non solo il perfetto funzionamento dei nostri sistemi ed organi, della nostra psiche e del nostro spirito, ma anche il rapporto di felice convivenza con tutte le creature: coi nostri famigliari, amici, col nostro lavoro, con le abitudini e così via. L'Ayurveda studia infatti l'uomo in quanto totalità organizzata e non come semplice somma di parti, considera cioè l'essere umano nella sua dimensione fisica, psichica e spirituale. Tutto ciò che colpisce la mente ha effetto anche sul corpo e viceversa.

Noi tendiamo spesso ad identificarci con i nostri corpi fisici, dimenticando che alla base della nostra struttura c'è la mente. La mente non controlla solo i nostri pensieri ma, attraverso le informazioni raccolte dai sensi, guida anche funzioni fisiologiche come la respirazione, la digestione, la circolazione e l'eliminazione dei rifiuti. L'origine della malattia è dovuta quindi a uno squilibrio del corpo e della mente: non esiste un disturbo puramente fisico o puramente psicologico, i due aspetti sono inscindibili. Di conseguenza soluzioni e trattamenti devono essere mirati esclusivamente a ripristinare l'equilibrio delle energie vitali, il funzionamento normale dei sensi e della mente; quello dei processi fisiologici verrà di conseguenza. I trattamenti, basati principalmente su rimedi a base di erbe, alimentazione, procedure disintossicanti (*panchakarma*) e ringiovanenti (*rasayana*), stile di vita e massaggi con oli specifici (*abhyangam*), tengono conto delle condizioni circostanti l'individuo (luogo in cui si trova, clima, periodo dell'anno, ambiente da cui proviene e vive). Inoltre, e soprattutto, differiscono da una persona all'altra a seconda della diversa costituzione, unica in ogni individuo secondo le diverse proporzioni delle tre energie, chiamate Dosha.

Capitolo 2 UN PO' DI STORIA



La storia dell' Ayurveda ha inizio più di 5000 anni fa, nel periodo vedico, quando in India iniziò a manifestarsi la civiltà dell'uomo. Alcuni grandi saggi indiani chiamati "*Rishi*" , mossi da compassione per gli esseri umani, la cui vita era afflitta dalle malattie, lasciarono i loro villaggi per andare a vivere in meditazione ai piedi della catena dell' Himalaya. Osservando la natura i *Rishi* - termine sanscrito che significa appunto "osservatore" - rifletterono su tutto quanto li circondava e, invece di usare il mondo per il loro interesse, iniziarono a porsi delle domande sulla loro identità, sulla loro origine, sul destino e sulla realtà circostante. Essi realizzarono che la risposta alle loro domande era infinita ed era l'Infinito stesso. Decisero quindi di chiedere aiuto agli dei e fu così che il saggio Bharadvaja apprese l'intera conoscenza ayurvedica; la sapienza divina in linguaggio umano. Le parole divine vennero attentamente memorizzate in forma di canti metrici e furono tramandate oralmente, di generazione in generazione, attraverso il rapporto tra maestro e discepolo, seguendo una flessibilità che diede alla conoscenza stessa la possibilità di crescere. Ecco perchè l'Ayurveda mantiene tuttora le sue promesse ed è efficace ora come allora; esso ha perfezionato e adattato il suo sapere ai tempi, mantenendo sempre la validità delle sue enunciazioni di base, come una verità che non cambia nel tempo. Al contrario, la nostra scienza medica si è evoluta nel corso dei secoli nel nome di un progresso che ha sistematicamente superato, e quindi contraddetto, le teorie precedenti.

Con la scoperta di nuovi trattamenti, erbe e nuove informazioni giunte da altre culture tramite il commercio, si formò il corpo dell' Ayurveda, che dopo migliaia di anni di trasmissione orale, fu finalmente trascritto. I Veda sono considerati le più antiche e più sacre documentazioni del sapere in forma scritta. L'aspetto magico-

religioso della medicina venne gradualmente sostenuto da osservazioni basate su un pensiero di impronta scientifica.

Il materiale che si trovava sparso nei Veda venne raccolto, sottoposto a serie prove di efficacia e sistematicamente riarrangiato. Tali compilazioni vennero chiamate *Samhita*. Molte di queste non esistono più. Soltanto tre opere autentiche hanno superato la prova del tempo e sono tuttora reperibili:

- il *Charaka Samhita*, compilato dal medico Charakacha e considerata l'opera più importante sui concetti basilari dell'ayurveda;



- il *Sushruta Samhita*, scritto dal grande chirurgo Sushruta;

- l'*Ashtanga Hridaya Samhita*, un compendio delle precedenti opere compilato dal buddista Vagbhata con l'aggiunta di informazioni provenienti da altri scrittori.



Questa grande triade, chiamata *Brihat Trayi*, ha sempre goduto di grande rispetto e popolarità durante gli ultimi 2000 anni e sebbene questi testi abbiano subito delle modifiche da parte di differenti autori dei periodi seguenti, la loro forma attuale risale almeno a 1200 anni fa.

Fu durante questo periodo di ricerca che fiorirono in India numerose scuole di Ayurveda. Chi desiderava dedicare la sua vita alla cura degli altri, poteva imparare vivendo a stretto contatto con un maestro oppure poteva andare nelle grandi città sedi di università, come Taxila e Nalanda.

Fondamentale fu l'avvento del Buddismo nella storia indiana, che portò un influsso notevole in tutti i ceti sociali. In particolare, di questo periodo, è da ricordare lo sforzo fatto per rendere questa conoscenza il più possibile accessibile; vennero piantate erbe medicinali lungo i bordi delle strade, furono costruiti ospedali e l'assistenza infermieristica venne resa sistematica. Assieme ai missionari buddisti la conoscenza dell' Ayurveda si diffuse oltre i confini dell'India. Le nazioni del mondo civilizzato di allora, incluse Roma, la Grecia e la Cina, provavano una forte attrazione per l'India, che era considerata la culla del sapere e molti studiosi vi si

recavano per approfondire i loro studi. I sistemi medici della Grecia e di Roma conservano ancora segni inconfondibili dell'influenza dell' Ayurveda. Ma l'Ayurveda ha avuto una profonda influenza sulla medicina anche in Tibet, Cina, Persia, Egitto, Grecia, Roma e Indonesia, anche perché l'India allargata di quel periodo comprendeva appunto la maggior parte di queste zone. Un territorio costruito non tramite conquista ma grazie a monaci che portavano con sé la sacra conoscenza della guarigione, sia spirituale che fisica.

Il medioevo, così come la venuta degli inglesi successivamente, segnarono invece un periodo di decadenza della storia dell'India e della sua antica disciplina. La medicina ayurvedica venne infatti soppressa durante la colonizzazione e nel 1833 la compagnia delle Indie chiuse e bandì tutte le scuole ayurvediche. Nonostante la repressione, la pratica dell' Ayurveda rimase popolare tra le masse. Per quasi cento anni venne soprannominata la medicina dei poveri, praticata solamente nelle zone rurali, dove la medicina occidentale era troppo costosa o non disponibile.

Con l'indipendenza dell' India ebbe inizio un poderoso movimento di rinascita della disciplina Ayurvedica, tuttora vivo, grazie al quale nelle università ne fu ripristinato lo studio, furono condotte nuove ricerche e nacque un rinnovato interesse per questa disciplina anche in altri Paesi.

L'Ayurveda è praticato tuttora in molti ospedali indiani, vivissimo nell'India del sud, specie nella regione del Kerala e nell'isola dello Sri Lanka. L'aspetto eccezionale che ha permesso all'Ayurveda di mantenersi vivo negli anni è quella capacità di aggiornarsi continuamente, guardando sia alle nuove malattie, sia alle ricerche intuitive e scientifiche di altri paesi.

Nel 1978 a una conferenza sulla medicina del terzo mondo sponsorizzata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità delle Nazioni Unite, si giunse alla conclusione che l' Ayurveda è il miglior sistema di guarigione per le nazioni sottosviluppate. Esso usa infatti un approccio alla salute a basso contenuto tecnologico, utilizza erbe e rimedi locali e può perciò essere adattato a tutte le persone e a tutti i climi. Inoltre benchè sia nato in Oriente migliaia di anni fa, l'Ayurveda non potrebbe essere più indicato per la società occidentale di oggi

dove così tante persone soffrono di disturbi legati allo stress, a cui la medicina convenzionale non sempre è in grado di porre rimedio o offrire una soluzione senza controindicazioni. L'approccio ayurvedico alla salute e alla vita è un approccio logico e basato sul buon senso.

Oggi l' Ayurveda non è riconosciuto in Occidente come disciplina medico scientifica e i suoi rimedi vengono classificati ufficialmente come consigli per delle buone abitudini di vita e "integratori alimentari". Può quindi essere considerato un valido supporto per la naturopatia, che, regolamentata dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013 tra le nuove professioni, viene così definita:

"Il naturopata esercita la sua professione in modo autonomo o in equipe, al fine di valutare lo stato energetico del soggetto, secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il concetto di "Forza vitale", il flusso della stessa nell'organismo, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita; fornendo suggerimenti sull'uso di alimenti, prodotti naturali e integratori di libera vendita: consiglia prodotti di derivazione naturale di fitoterapia, fiori di Bach, Oligoterapia,etc.... Utilizza metodiche non invasive di riflesso-stimolazioni: riflessologia plantare, auricoloterapia, cromoterapie,etc..... ".

Capitolo 3 L'UNIVERSO UOMO



Se vogliamo capire e aiutare l'individuo nel suo percorso di autoguarigione dobbiamo sviluppare una visione olistica: l'universo e l'uomo funzionano secondo gli stessi principi. Ogni essere umano è un microcosmo che ha in se stesso tutte le caratteristiche del macrocosmo di cui fa parte, essendo entrambi composti della stessa materia. Se l'universo si espande con un'armonia perfetta, così anche l'uomo è organizzato secondo un'intelligenza perfetta. Non a caso la principale fonte dell'Ayurveda è la natura.

Tutta la materia, organica e inorganica, esiste in base a leggi predeterminate: gli animali si riproducono nella stagione giusta e vivono secondo una serie di regole che ne promuovono la sana sopravvivenza, le piante seguono uno schema che assicura la crescita di foglie, fiori e frutti secondo un ordine diverso per ciascuna specie. In maniera analoga gli essere umani devono vivere seguendo i ritmi della natura e le loro inclinazioni, in base a dei principi che mirino a stabilire e mantenere l'equilibrio sia nell'individuo stesso sia dell'individuo con il mondo, altrimenti insorgerà un disturbo fisico o mentale che chiamiamo malattia. Ovvero, l'uomo deve ricercare prima di tutto un'armonia individuale per potersi armonizzare con il mondo circostante, conquistando così l'equilibrio psicofisico.

La spiritualità è la strada da percorrere per tornare ad essere un tutt'uno con l'universo, ritornare cioè alla nostra pura origine dove non esiste malattia. Per comprendere meglio questo concetto bisogna considerare che l'Ayurveda crede nel concetto di karma, un termine sanscrito che significa "azione" o

"destino". Nel Buddismo e nell'Induismo il karma è la somma delle azioni che ciascun individuo ha compiuto nelle sue esistenze precedenti e che controlla il destino della sua vita presente e futura. In base a tale dottrina la vita umana è una catena di vite successive e la condizione di ogni singola vita è una diretta conseguenza delle azioni compiute nelle vite precedenti. Il concetto di Karma ci insegna che non possiamo sottrarci alle conseguenze delle nostre azioni e tali conseguenze potrebbero non rivelarsi nella vita presente ma in una successiva. L'Ayurveda crede quindi che noi ereditiamo le nostre caratteristiche, fisiche e psicologiche, non soltanto da genitori e antenati in genere, ma anche dalle nostre vite precedenti; crede che queste possano includere una predisposizione ad alcune malattie e che la qualità della vita dipenda dal karma accumulato. Il karma potrebbe essere paragonabile al nostro DNA, una memoria individuale in cui è registrata l'esperienza accumulata nel corso delle varie vite e la malattia si può paragonare a una componente della personalità. Ogni personalità infatti porta in sé la potenzialità di determinate malattie e questo spiegherebbe la predisposizione di un individuo a certi tipi di disturbi piuttosto che ad altri. Di conseguenza per guarire dalla malattia bisogna agire direttamente sulla personalità, a partire dal cambio delle abitudini, del comportamento e via via fino ad arrivare a cambiare la personalità intera. Ecco perché è tanto importante la spiritualità; solo attraverso la cura dell'anima possiamo aspirare a cambiare radicalmente per tornare ad essere "Uno col Tutto".

Ma quali sono allora questi elementi che accomunano l'uomo e l'Universo di cui egli stesso "è" e "fa" parte? Su questo principio basilare, si fonda l'intera disciplina Ayurvedica. In sanscrito questi elementi vengono chiamati *Panchamahabhuta*.

3.1 I "PANCHAMAHABHUTA"



I Rishi percepirono che all'inizio il mondo esisteva in uno stato di coscienza immanifesto. Da quello stato si manifestarono sottili vibrazioni del primordiale suono cosmico Aum. Da quella vibrazione apparve per primo l'elemento Etere. Questo elemento etereo

cominciò a muoversi e i suoi movimenti sottili crearono l'Aria, che è Etere in azione. Il movimento di quest'ultimo produsse una frizione che generò il calore; da qui il Fuoco. Dissolvendosi nell'Aria, il Fuoco produsse le molecole liquide, l'Acqua; solidificandosi, questa si trasformò nell'elemento Terra. Così l'Etere si manifestò nei quattro elementi di Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

Questi cinque elementi rappresentano i diversi stati della materia: la Terra rappresenta lo stato solido, l'Acqua lo stato liquido, l'Aria quello gassoso, il Fuoco è la forza capace di mutare lo stato di qualunque sostanza e l'Etere è il campo che è al tempo stesso la fonte di tutta la materia e lo spazio in cui essa esiste. I cinque grandi elementi rappresentano dunque diversi stadi di manifestazione della materia, di cui l'Etere è la condizione più rarefatta e la Terra quella più solida.

A questa teoria sono sottoposti tutti i regni della natura, da quello minerale a quello animale e lo sviluppo della vita stessa.

Per comprendere a fondo la teoria dei *panchamahabhuta* bisogna sempre tenere presente che "Uno è in Tutto e Tutto è in Uno". Un chiaro esempio di come tutti e cinque questi elementi siano presenti in tutta la materia ci è fornito dall'Acqua: lo



stato solido dell'Acqua, il ghiaccio, è una manifestazione del principio Terra. Il calore latente (Fuoco) insito nel ghiaccio, liquefa quest'ultimo manifestando il principio dell'Acqua. Infine il ghiaccio diventa vapore, esprimendo il principio dell'Aria.

Quindi il vapore scompare nell'Etere. Così tutti gli elementi basilari sono presenti in una sola sostanza.

Essendo l'uomo come abbiamo visto, un microcosmo, anch'esso è composto dagli elementi presenti in tutta la materia. Questi vengono costantemente emanati dal *Prana*, l'energia vitale che percorre tutto l'organismo. Charaka definisce l'essere umano come l'insieme dei cinque grandi elementi più "il sé immateriale": *"la terra è rappresentata dalla compattezza, l'acqua dall'umidità, il fuoco dal calore, l'aria dal respiro vitale, l'etere dagli interstizi e il sé dallo spirito che dimora in lui"*.

Osservando il corpo umano possiamo infatti trovare le manifestazioni degli elementi:

- l'Etere rappresenta tutti gli spazi corporei (ad esempio nella bocca, nel naso, etc);
- l'Aria si manifesta in tutti i movimenti del corpo (ad esempio nelle pulsazioni del cuore, nei movimenti delle pareti intestinali, dei polmoni e così via);
- il Fuoco nel corpo umano è rappresentato dal metabolismo;
- l'Acqua si manifesta in tutti i liquidi organici;
- la Terra rappresenta tutti gli organi solidi (ad esempio ossa, cartilagini, unghie, muscoli, etc).

Anche le dita della nostra mano, secondo l'Ayurveda, rappresentano questi cinque elementi:

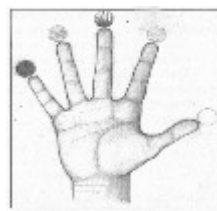
il pollice rappresenta l'Etere,

l'indice rappresenta l'Aria,

il medio rappresenta il Fuoco,

l'anulare rappresenta l'Acqua,

il mignolo rappresenta la Terra.



Durante la crescita del feto l'elemento Etere produce lo spazio per crescere, l'Aria porta alla divisione delle cellule, il Fuoco promuove la digestione e il metabolismo,

L'Acqua mantiene l'equilibrio fluido, la Terra fornisce cibo per crescere e mantiene coesa la massa cellulare. Dopo la morte il corpo si decompone e si mescola con gli stessi elementi di base.

I cinque elementi si manifestano nell'uomo, oltre che, come abbiamo visto, in certe funzioni della sua fisiologia, anche nel funzionamento dei cinque sensi. Perciò i *mahabhuta* sono direttamente in relazione all'abilità dell'uomo di percepire l'ambiente esterno in cui vive. Attraverso i sensi essi sono anche collegati alle cinque azioni che esprimono le funzioni degli organi sensoriali; Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra sono collegati rispettivamente a udito, tatto, vista, gusto e olfatto.

L'Etere è l'elemento attraverso il quale viene trasmesso il suono, di conseguenza è collegato all'udito: il suo organo è l'orecchio.

L'Aria è collegata al tatto, il cui organo sensoriale è la pelle.

Il Fuoco, che si manifesta come luce, calore e colore, è collegato alla vista; il suo organo è l'occhio.

L'Acqua è collegata al gusto, il cui organo è la lingua.

La Terra è collegata al senso dell'olfatto, il cui organo sensoriale è il naso.

L'ayurveda considera dunque il corpo umano e le sue esperienze sensoriali come manifestazioni dell'energia cosmica espressa nei cinque elementi basilari.

Riassumendo:

Etere: è lo spazio in cui accade ogni cosa. E' l'elemento onnipresente, la dimora di tutti gli altri quattro elementi e di tutti gli oggetti nell'universo; nel corpo è presente in tutti gli spazi vuoti, è in relazione al senso dell'udito e il suo organo è l'orecchio.

Aria: è la forma gassosa della materia. Rappresenta la forza del movimento; nel corpo influenza tutti i movimenti (circolazione, respirazione, movimenti peristaltici,etc), è in relazione al senso del tatto e il suo organo è la pelle.

FUOCO: rappresenta la forza di trasformazione, il metabolismo. Nel corpo è presente in tutti i processi metabolici, influenza l'intelligenza, le emozioni "calde"

come rabbia e passione, il calore corporeo, il colore e l'aspetto della pelle. E' in relazione al senso della vista e il suo organo sono gli occhi.

Acqua: è lo stato liquido della materia. Costituisce il 70-80% del corpo; è presente soprattutto nel sangue e tutti i fluidi.. E' in relazione al senso del gusto e il suo organo è la lingua.

Terra: rappresenta lo stato solido della materia. Promuove la crescita, il peso, la struttura, la compattezza, la stabilità, la forza. Nel corpo è presente in tutte le sostanze solide, è in relazione al senso dell'olfatto e il suo organo è il naso.



Capitolo 4 TRIDOSHA



Nella disciplina ayurvedica il primo requisito per guarire se stessi e gli altri è la chiara comprensione dei *tridosha*.

Questo concetto è presente unicamente nell'Ayurveda e non esiste un esatto equivalente di questa parola sanscrita in termini occidentali, anche se nei testi ayurvedici "*dosha*" viene definito come "ciò che contamina". Per comprendere a fondo il suo significato bisogna aver compreso la concezione ayurvedica dell'universo; la teoria dell'uomo come microcosmo, la sua filosofia del "Tutto in Uno e Uno in Tutto" e la teoria dei cinque elementi.

Tutte le attività dell'universo e dell'essere umano sono raggruppate sotto le tre funzioni basilari di *creazione*, *conservazione* e *distruzione*, processi che riflettono la mitologia indiana della Trimurti. Queste sono infatti le funzioni dei tre principali dei indù: *Brhama*, *Vishnu* e *Shiva*. Essi rappresentano i principi dei Tridosha, rispettivamente *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. I tridosha sono quindi le tre energie da cui dipendono la creazione, il mantenimento e la distruzione di tutti i fenomeni, compresa l'esistenza umana.



Nell'uomo funzioni come la respirazione e il battito cardiaco sono tutte manifestazioni del movimento. Questa energia viene chiamata *Vata*.

Quando una sostanza entra in contatto con il calore, si trasforma, muta la sua temperatura, la sua forma, il suo aspetto o il suo gusto. All'interno del corpo umano lo stesso tipo di energia è responsabile del metabolismo, della carnagione e della temperatura del corpo. Questa energia è chiamata *Pitta*.

Infine gli effetti di queste due energie sono inibiti dalla forza del freddo o della coesione, in natura l'acqua e la terra, responsabili di ogni crescita. Nel corpo tutti gli umori e la struttura sono dovuti a questa forza. Questa energia è chiamata *Kapha*.

I cinque elementi dunque si combinano tra di loro per affinità dando vita a queste forze principali chiamate *dosha*:

- VATA, combinazione di Etere e Aria
- PITTA, combinazione di Fuoco e Acqua (alcune scuole di pensiero riportano solo fuoco)
- KAPHA, combinazione di Acqua e Terra.



4.1 QUALITA' DEI DOSHA

La prevalenza degli elementi in ogni singolo *dosha* ne fa dedurre le qualità.

Vata, che è composto principalmente di Etere e Aria, in generale è: freddo, secco, ruvido, leggero, veloce, chiaro, mobile, sottile, incostante. Non ha forma, nè sapore, nè odore, non ha calore, nè colore.

Pitta, composto da Fuoco e Acqua, è caldo, acuto, sottile, leggero, chiaro, luminoso, oleoso, di odore sgradevole, acido e piccante.

Kapha, composto di Acqua e Terra, è fresco, umido, pesante, solido, torbido, morbido, oleoso, lento, stabile, denso.

Queste qualità caratterizzano l'effetto di ogni *dosha* sul corpo.

4.2 FUNZIONI E AZIONI DEI *DOSHA*

Vata

E' il dosha predominante, domina Pitta e Kapha, come il vento determina il movimento delle nuvole. Il suo nome deriva dalla radice sanscrita *va*, che significa soffiare, ed è non a caso anche chiamato *Vayu*, divinità che personifica il Vento. Al vento si attribuiscono proprietà fertili, purificatrici, ma anche dannose: ogni stato di alterazione mentale infatti secondo l'Ayurveda è causato dal Vento. Vata non ha una forma fisica; esso viene percepito dai vari movimenti che mette in moto. I suoi elementi, Etere e Aria, sono in accordo tra loro: lo spazio è vuoto e permette all'aria mobile di muoversi liberamente.

I suoi sensi sono l'udito e il tatto.

La sua azione è il *movimento*: dà origine a ogni tipo di movimento nel corpo.

Attività come la respirazione, il movimento del cibo lungo il tratto intestinale, la circolazione dei vari fluidi, l'escrezione dei materiali di rifiuto, lo scorrere degli impulsi nel sistema nervoso, la riproduzione, il trasporto (e il controllo) di Pitta e Kapha nell'organismo, la coordinazione dei movimenti, del linguaggio e dei processi mentali (in quanto derivanti dal sistema nervoso), sono tutte funzioni governate da Vata. E' inoltre responsabile del funzionamento dei cinque sensi.

In pratica essendo responsabile di tutti i movimenti biologici è responsabile dell'origine, del mantenimento e della distruzione della vita. Si può quindi affermare che da Vata dipende la vita stessa.

A livello mentale ed emotivo Vata governa sentimenti come la paura, l'ansia, il nervosismo, il dolore, il piacere.

Pitta

Pitta, tradotto come "calore" è originato da *Agni*, il Fuoco sottile universale e si può vedere ma non sentire né toccare.



Pitta è una forza originata da Acqua e Fuoco. I suoi elementi sono quindi due forze in opposizione tra loro e rappresentano la trasformazione: il fuoco fa evaporare ("brucia") l'acqua che a sua volta spegne il fuoco.

Queste due forze non possono scambiarsi l'una con l'altra ma possono influenzarsi a vicenda e sono fondamentalmente necessarie l'una all'altra nei processi della vita.

Il suo senso è la vista.

La sua azione è il *calore*.

Pitta governa tutte le funzioni digestive che avvengono nel corpo: la digestione del cibo, la sensazione di fame e di sete, la vista (in quanto l'occhio, l'organo di senso della vista, deriva da Pitta dosha), la temperatura corporea, le funzioni intellettuali (nel senso della capacità di "digerire le idee"), il colore della pelle, il sudore, il sistema endocrino. Rallenta l'accumulo di grasso e di peso.

A livello psicologico Pitta è responsabile del coraggio, della forza di volontà, dell'acutezza e della lucidità, ma può far sorgere ira, odio, gelosia, ottusità e confusione mentale.

Kapha

Kapha, il cui significato letterale è "coesione" o ciò che tiene insieme le cose, corrisponde al corpo fisico, l'entità che tutti possiamo vedere, sentire e toccare.

I suoi elementi sono Terra e Acqua, due forze che si attraggono: la terra contiene l'acqua e l'acqua penetra nella terra.

Il suo senso è il gusto.

La sua azione è *l'unione*.

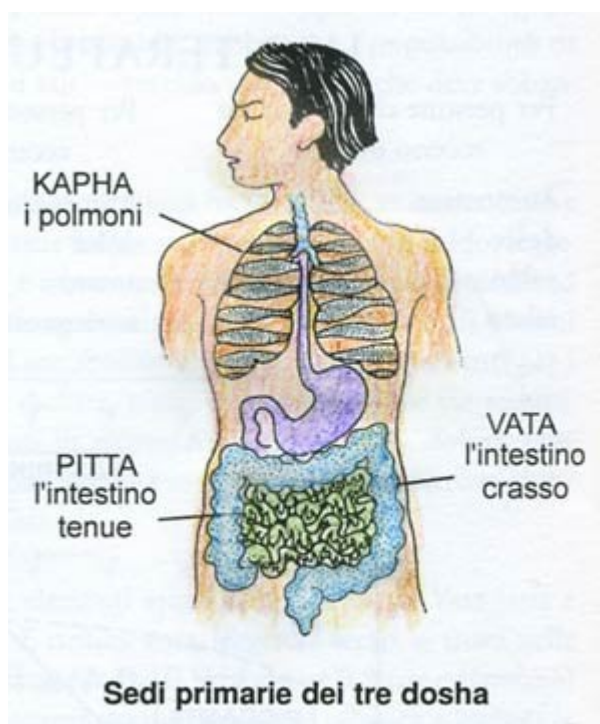
Kapha è responsabile della creazione della struttura corporea, della resistenza dei tessuti e delle articolazioni. E' quindi fondamentale per mantenere unito e coeso il nostro organismo. E' responsabile della crescita, dello sviluppo e delle azioni riparative del nostro organismo, inclusa la guarigione delle ferite.

La componente fluida di Kapha, dovuta all'elemento Acqua, è responsabile della formazione e del mantenimento dei liquidi corporei negli spazi, fornendo lubrificazione e idratazione.

Governa inoltre il sistema immunitario, creando muco in caso di infezione e rallenta il metabolismo.

Psicologicamente Kapha provoca emozioni come l'attaccamento, l'indifferenza, l'avidità e l'invidia di lunga durata, ma si esprime anche in tendenze orientate verso la calma, il perdono, la pazienza e l'amore. Ovviamente un'inclinazione piuttosto che un'altra dipenderà dallo stato di Kapha; se in equilibrio tenderà all'amore, in caso contrario si farà strada l'odio.

4.3 SEDE DEI *DOSHA* NEL CORPO



Anche se i dosha pervadono interamente il corpo e la mente, si può dire a livello schematico che essi siano localizzati prevalentemente in certe parti di esso e precisamente:

- *Kapha* si trova nella parte superiore del corpo: polmoni, testa, naso, lingua, gola, parte superiore dello stomaco, nelle braccia, pelle.

- *Pitta* si trova nella parte mediana: fegato, intestino tenue, duodeno, reni, linfa, sangue, cistifellea, pancreas.

- *Vata* è presente in maggior misura nella parte bassa del corpo: colon, zona pelvica, cosce, gambe, ossa.

4.4 FASI DELLA VITA

Anche lo scorrere del tempo nella vita individuale è collegato ad un ciclo di Vata-Pitta-Kapha. L'ayurveda suddivide la vita umana in tre fasi, ognuna delle quali è influenzata dalla predominanza di un dosha e soggetta alle relative malattie

Infanzia: la crescita e il consolidamento tipici di questa età indicano che questo periodo della vita è dominato da Kapha dosha. La struttura corporea si espande e si stabilizza. I bambini infatti possono soffrire di molti disordini legati a questo dosha, come le tipiche malattie delle vie respiratorie, con abbondante produzione di muco; congestione dei polmoni, tosse, raffreddore, otiti. L'unico cibo di un neonato è il latte e questo alimento, come vedremo, può aggravare Kapha.

Maturità: i cambiamenti ormonali che trasformano un adolescente in un adulto attivo e pieno di vitalità indicano che gli anni della giovinezza e della maturità sono sotto l'influenza di Pitta. I disturbi tipici di questo periodo sono quelli ormonali, gastrici e del fegato

Vecchiaia: è questo il tempo di Vata. L'anziano si muove in una dimensione di saggezza e consapevolezza interiore. Il corpo si assottiglia e diventa più asciutto, soffrirà di tremori e altri disturbi legati a Vata dosha come mancanza di respiro, artrite, insonnia e perdita di memoria.

4.5 IL TEMPO E LE STAGIONI

C'è una precisa relazione anche tra i tridosha e lo scorrere del tempo; entrambi sono in continuo movimento.

L'influenza dei dosha varia a seconda dell'ora del giorno e della notte. Il nostro corpo lavora secondo una scaletta temporale che si conforma ai movimenti della terra attorno al sole e ai movimenti dei pianeti.

6:00 -10:00 Kapha

I movimenti diminuiscono e il muco si raccoglie nelle membrane. Se ci sveglia dopo le 6:00 del mattino è più difficile



alzarsi e ci si sente intontiti. Il cibo mangiato in questo periodo non viene digerito bene, quindi si devono assumere cibi leggeri.

10:00-14:00 Pitta

Il metabolismo si attiva fino ad arrivare al suo massimo a mezzogiorno. Ecco perché si dovrebbe mangiare il pasto principale in questo orario e averlo digerito bene entro le due. Ci si sente affamati, leggeri e caldi.

14:00-18:00 Vata

Periodo in cui aumentano il movimento e le attività, ci si sente attivi, leggeri e agili. E' il momento migliore per fare sport.

18:00-22:00 Kapha

L'energia cala favorendo il riposo del sonno che verrà facilmente. Se non si va a letto entro le 22:00 ci si rigirerà nel letto, specialmente se si è cenato tardi. Di nuovo si avrà produzione di muco.

22:00-2:00 Pitta

Sono le ore di massima attività di Pitta, un tempo per fare sogni attivi e in cui il cibo viene digerito. Se capita di stare svegli il metabolismo sarà portato a richiedere uno spuntino a notte tarda e a fare attività.

2:00-6:00 Vata

E' il miglior momento per fare esercizi spirituali e l'energia concentrata che si crea resterà con noi per tutto il giorno. Poichè vata crea movimento, le 6:00 sono anche il momento migliore per evacuare.

Il ciclo si ripete.

Anche nei diversi mesi dell'anno, in base all'alternanza del clima, l'equilibrio fra i dosha muta in modo graduale, ma costante, nella natura e all'interno del corpo.

Ovviamente non ci sono date esatte, quanto piuttosto un periodo attorno alla data indicata come cambio di stagione. E' difficile infatti stabilire uno schema standard che valga per tutto il mondo perché ogni luogo geografico può avere, nello stesso momento, condizioni meteorologiche totalmente differenti e soprattutto il clima delle stagioni differisce da Paese a Paese. In linea di massima si può dire che:

Vata aumenta in Autunno, da settembre a novembre, quando le foglie cadono, c'è vento e la temperatura comincia a diminuire.

Kapha predomina in Inverno, da dicembre a febbraio, con i climi piovosi, umidi, con la neve e le basse temperature. In questo periodo non a caso prevalgono raffreddori, congestioni, tosse, bronchiti.



Pitta inizia ad essere predominante da fine Primavera all'Estate, quando il calore può dare origine a disordini di tipo Pitta come esantemi, congiuntiviti, dermatiti.

La consapevolezza di questi mutamenti energetici nei diversi momenti della giornata e nel susseguirsi delle stagioni aiuta a mantenersi in armonia col flusso dell'energia sia interno che circostante.

Se mi sono dilungata sul concetto dei tridosha più che su altri temi è perché è fondamentale per capire l'applicazione della disciplina ayurvedica stessa. La buona salute deriva infatti dall'equilibrio di queste tre forze, là dove "equilibrio" significa mantenere la loro giusta proporzione. Sebbene esse siano in un continuo stato di movimento a causa di fattori interni ed esterni, il loro equilibrio viene generalmente mantenuto, in base al principio secondo cui il corpo, dotato di una sua propria intelligenza, contiene in sé tutti gli elementi necessari per regolarsi. Di conseguenza, se non intervengono fattori di disturbo, è avviato naturalmente verso la salute e il benessere. Concetto, per altro, comune a tutte le discipline olistiche e alla stessa medicina omeopatica. Nel momento in cui invece questo equilibrio viene disturbato, il processo della malattia ha inizio.

L'eccesso o la carenza di uno o più dosha determina, infatti, il cattivo funzionamento di determinati organi del corpo, legati per loro stessa natura, come abbiamo visto, a quella relativa forza.

Come vedremo meglio in seguito, conoscendo la composizione e le qualità dei dosha, risulta relativamente facile correlarli con il cibo e lo stile di vita in modo da mantenerli in equilibrio.

In linea di massima il principio da applicare è che i cibi e i comportamenti che hanno le stesse qualità di un dosha aumentano quel dosha, mentre le sostanze e lo stile di vita che hanno qualità contrarie, lo fanno diminuire. L'ideale sarebbe che queste tre forze fossero il più possibile in equilibrio tra di loro, fatta salva una certa predominanza di una o due rispetto alle altre. Tale predominanza determina la formazione di una caratteristica struttura fisica, del carattere e della mente, cioè la composizione in genere di un individuo che lo rende unico rispetto ad un altro.

Capitolo 5

PRAKRITI, LA COSTITUZIONE INDIVIDUALE



L'Universo che conosciamo, come abbiamo visto, è composto dai cinque elementi e gli stessi costituiscono la parte fisica dell'uomo: l'Etere negli spazi e cavità, l'Aria nell'apparato respiratorio, il Fuoco nel calore del corpo e nel metabolismo, l'Acqua nella parte liquida e la Terra che dà forma a ossa e tessuti. Mentre nell'Universo questi cinque elementi agiscono in base alle leggi cosmiche universali, nell'uomo invece, caratterizzato dalla coscienza, si combinano tra loro per dare vita a energie nuove, dotate d'intelligenza; i dosha. Vata, Pitta e Kapha sono forze intelligenti perché, come abbiamo visto, non solo occupano, parti materiali del corpo, ma ne regolano le specifiche funzioni e tutte insieme determinano lo stato di salute o di malattia.

Quante volte abbiamo sentito dire “quella persona è focosa”, oppure “è molto terrena”, o ancora “ha sempre la testa per aria”? Ecco, queste immagini inquadrano perfettamente il concetto di costituzione ayurvedica.

Tutti siamo composti dai cinque elementi, ma ognuno con quantità uniche e irripetibili. Secondo l'Ayurveda ogni persona è una combinazione di tutti e tre i dosha, con una tendenza predominante verso uno o più di essi. Ognuno di noi nasce con una sua propria costituzione, che determina la forma e l'aspetto del corpo, le attitudini psico-emozionali, l'insieme degli atteggiamenti e la

predisposizione verso certe malattie. Questa costituzione di nascita in Ayurveda è chiamata *prakruti* (o *prakryti*) ed è una caratteristica peculiare ed unica per ogni persona. Il dosha predominante di ogni singola persona è determinato al momento del concepimento ed è determinato da una combinazione di diversi fattori:

- la qualità dello sperma e dell'ovulo al momento del concepimento; lo stile di vita moderno porta facilmente al disequilibrio dei dosha e questo può influire sulla qualità dello sperma e dell'uovo. Quando l'equilibrio fra i dosha è notevolmente alterato, può non aver luogo il concepimento o addirittura si verifica una malformazione dell'embrione. Fondamentale può essere anche l'età dei genitori. In tarda età, per esempio, il seme diventa debole;
- le condizioni all'interno dell'utero materno;
- il periodo dell'anno e l'ambiente climatico di concepimento e gravidanza (abbiamo visto come il clima e le stagioni possano influenzare i tre dosha);
- la dieta e lo stile di vita assunti dalla madre durante la gravidanza; anche la medicina moderna afferma che molte malattie presenti nei nuovi nati sono dovute a una dieta e a uno stile di vita improprio da parte della madre. Per esempio, abusare di fumo ed alcool durante la gravidanza non fa certo bene al feto in via di formazione e influenzerà in modo permanente i suoi dosha.

A questi più importanti fattori, bisogna inoltre aggiungere:

- l'eredità di genitori e nonni; tutti ereditano le proprie caratteristiche individuali dagli antenati
- il luogo di nascita; a causa delle differenti condizioni climatiche ed ambientali il bambino assume alcune qualità particolari. Per esempio le persone nate nei climi caldi tendono ad avere la pelle più scura e sopportano meglio il clima caldo (predominanza di Vata dosha). Così al contrario chi nasce in posti freddi avrà caratteristiche Pitta e così via
- l'ambiente culturale; il carattere dell'ambiente culturale, religioso e sociale in cui nasce un bambino influisce sulla sua natura

- l'influenza astrologica; i bambini nati in diversi periodi dell'anno possono avere certe diverse caratteristiche ed abitudini, in quanto i periodi dell'anno sono in relazione a diversi pianeti. Per esempio, un bambino nato in un periodo in cui Saturno è forte avrà caratteristiche diverse da uno nato nel periodo in cui predomina Giove

- e infine, il karma. Come abbiamo visto l'Ayurveda dà molta importanza al concetto di karma, inteso come somma delle azioni che ciascun individuo ha compiuto nelle sue esistenze precedenti. Secondo questo concetto la condizione di ogni singola vita è una diretta conseguenza delle azioni compiute nelle vite passate. L'anima della vita precedente entra nel prodotto del concepimento per trasmettergli vita. Esso allora diventa embrione. L'anima ha la parte principale nella trasmissione della vita al nascituro; la sua attività inizia dopo il quarto mese. L'Ayurveda spiega alcune malattie presenti sin dalla nascita come il risultato delle azioni compiute nelle vite precedenti.

La costituzione individuale o *prakruti* è uno strumento molto importante nell'Ayurveda. Individuando la *prakruti* personale infatti, si possono capire in modo molto approfondito le caratteristiche peculiari di un individuo, da quelle principali come l'aspetto fisico e psichico, agli aspetti positivi e negativi del carattere, al tipo di lavoro a cui si è portati, alla predisposizione a certe malattie e così via. Sulla base di queste caratteristiche personali si possono di conseguenza trarre anche utili indicazioni per capire lo stato di salute e l'eventuale trattamento delle malattie, per la scelta della dieta e dello stile di vita più adatto.

Non è difficile quindi dedurre l'importanza che ognuno di noi conosca la propria costituzione; solo in questo modo potremo raggiungere il benessere interiore ed esteriore, che è poi lo scopo stesso dell'Ayurveda.

Per capire a quale tipo di *Prakruti* apparteniamo è sufficiente osservare noi stessi, a partire dal ritmo dello svolgimento del nostro vivere quotidiano. Esaminiamo allora la qualità del nostro *movimento*, nelle azioni, nei pensieri, nelle emozioni, e come avviene il *funzionamento* dei vari processi fisici. Anche la nostra *struttura* fisica ci fornisce una precisa indicazione per capire la nostra tipologia.

5.1 TIPI DI PRAKRITI

La costituzione originaria comporta una naturale predominanza di uno o due dosha. Non esistono quindi solo tre costituzioni, Vata puro, Pitta o Kapha, ma ne sono possibili diverse, perché ognuno di noi possiede elementi misti di Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra. Tra queste ci sono innumerevoli variazioni sottili che dipendono dalla percentuale di Vata - Pitta - Kapha presenti nella costituzione.

Le tipologie pure sono piuttosto rare, così come è altrettanto raro avere costituzioni di tridosha in cui Vata-Pitta-Kapha sono in perfetto equilibrio: la tipologia appartenente a questa classificazione ha in sé tutte le caratteristiche di ogni dosha in parti uguali e rispecchia un individuo equilibrato, fisicamente e psichicamente. La maggior parte delle persone è una combinazione di due dosha; esse possiedono le caratteristiche di ambedue le energie secondo la percentuale della combinazione.

Vata



Dal punto di vista fisico i tipi Vata hanno una struttura irregolare. Possono essere molto alti o molto bassi, con braccia e gambe troppe lunghe o troppo corte e le ossa sporgenti. Il bacino e le spalle sono stretti, la struttura ossea è esile e con scarsa massa muscolare, il torace non è ben formato, le articolazioni scricchiolano. Ha i capelli secchi, spesso crespi e ricci, così come è secca e rugosa la pelle, generalmente fredda. Gli occhi sono piccoli e infossati, di solito scuri, asciutti e con palpebre cadenti, acuti e sfuggenti, con ciglia rade; in Ayurveda vengono paragonati all'occhio dell'elefante. Il naso è irregolare, ricurvo o rivolto all'insù. Le orecchie possono essere a sventola, la bocca è piccola e sottile, con labbra screpolate e denti irregolari, piccoli, sensibili al freddo e tendenti alla carie. Le mani sono piccole o molto grandi, con vene e tendini in evidenza e unghie fragili, ruvide, spesso mangiate.

Caratterialmente sono persone attive, irrequiete, parlano velocemente e di tutto, interrompendo spesso gli altri e saltando da un argomento all'altro. Si muovono in fretta, cambiando spesso direzione durante il tragitto. Hanno rapide fluttuazioni di energia per cui si stancano facilmente e a volte non riescono a sostenere la loro stessa attività frenetica. I tipi Vata sono intelligenti e saggi, spesso grandi pensatori e filosofi. Dotati di grande creatività hanno particolare predisposizione alle attività artistiche. Amano viaggiare (anche se questo aggrava il loro dosha) e accettano di buon grado il cambiamento. Per la loro natura instabile diventano a volte nervosi, timorosi e spesso sono afflitti da molte ansietà anche se non esistono problemi reali. Veloci ad apprendere ma altrettanto veloci a dimenticare, hanno scarsa forza di volontà, poca tolleranza e poca fiducia in sé stessi. Sono incostanti e irregolari. Tendono a guadagnare denaro velocemente e a spenderlo altrettanto velocemente.

A livello fisiologico Vata soffre il freddo e spesso lamenta problemi di circolazione. L'appetito e la digestione sono variabili, ha abitudini alimentari irregolari che peggiorano la capacità di digestione e favoriscono la creazione di gas intestinali. In genere le persone Vata soffrono di stitichezza e sudano poco. Sessualmente sono molto attivi ma incostanti e inappagabili. Dormono poco e male e il sonno è irregolare, spesso disturbato per la naturale tendenza all'eccitazione. In genere infatti fanno molti sogni, generalmente attivi e paurosi ma li dimenticano subito. Hanno un ottimo udito, che è anche il loro senso predominante.

Pitta

Dal punto di vista fisico le persone pitta sono di altezza e corporatura media, con struttura ossea ben formata e massa muscolare tonica. Il loro bacino è stretto, le spalle sono larghe e le articolazioni abbastanza rigide. La pelle è calda, chiara, ricca di lentiggini e nei, si arrossa facilmente al sole e ha la tendenza a soffrire di eruzioni cutanee. I capelli sono sottili e dritti, generalmente di colore rosso o biondo, fragili e con la tendenza a una prematura



calvizia e imbiancamento. Gli occhi sono di colore verde, grigio o nocciola, sono brillanti e penetranti ma tendono ad arrossarsi facilmente e sono sensibili alla luce; vengono paragonati a quelli della tigre o del lupo. Il naso è regolare e le orecchie sono proporzionate. La loro bocca è rossa, morbida e i denti sono regolari, ma per lo più gialli, tendenti alle carie e con le gengive che tendono a sanguinare. Le unghie sono morbide, rosa e tenere.

Caratterialmente le persone di tipo Pitta hanno grande intelligenza, buona capacità di comprensione e discriminazione. Sono pratici, precisi ed efficienti, arrivando a volte ad essere pignoli ed ipercritici. Non di rado traducono nella pratica le teorie espresse dai poco concreti tipi Vata. Sono forti e coraggiosi ed essendo portati naturalmente al comando, sanno essere dei buoni oratori. Spesso però parlano a senso unico, stancando le persone che li ascoltano. Sono spinti da una forte ambizione e sono dotati di un grande spirito competitivo, che in genere li porta a raggiungere i loro obiettivi. Amano la prosperità, gli agi e le cose lussuose, che esibiscono con piacere. Avendo una natura focosa, quando sono messi sotto pressione, tendono a essere aggressivi, gelosi, eccessivamente polemici e possono anche diventare distruttivi.

A livello fisiologico i tipi Pitta hanno un metabolismo forte, una buona digestione e un grande appetito. Non amano il digiuno perché hanno bisogno di energia da consumare e si innervosiscono se non mangiano. Mangiano e bevono molto, in particolare cose fredde. Hanno caldo e tendono alla sudorazione eccessiva, per questo mal sopportano il caldo e la luce solare. La loro attività sessuale è regolare, così come il desiderio. Il Pitta non ha difficoltà ad addormentarsi, il sonno è generalmente regolare e se si sveglia si riaddormenta subito, ma in genere non ha bisogno di dormire molto. Ricorda i suoi sogni, che sono attivi, pieni di luce e riguardano spesso il lavoro. Il suo senso dominante è la vista.

Kapha



A livello fisico kapha è una persona di corporatura solida e robusta, non necessariamente grassa, ma con una ossatura massiccia, ben sviluppata e con torace ampio. Tendini, vene e ossa non sono in evidenza. Atleta naturale, è dotato di ottima resistenza fisica e può sopportare facilmente sforzo e fatica. Tende però ad ingrassare se non si tiene in esercizio. La sua pelle è fresca, morbida ed oleosa, la sua carnagione è color avorio. I capelli sono folti, soffici e ondulati, in genere scuri e tendenti ad essere grassi e ad avere forfora. I tipi Kapha sono anche molto pelosi. Gli occhi sono grandi, splendenti, dolci e di colore scuro o celeste. Hanno ciglia lunghe e spesse. Gli occhi Kapha sono paragonati a quelli del cervo. Le orecchie sono regolari, ma a volte hanno il lobo leggermente carnoso. Il naso è schiacciato e grasso ("a maialino"), la bocca è carnosa, grande e pallida, con denti grandi, bianchi e forti. Le mani sono grandi, a volte un po' tozze, con belle unghie spesse e robuste. Il suo senso predominante è il gusto.

Caratterialmente essendo generalmente in buona salute sono soggetti calmi, rilassati, tolleranti e spesso felici. Timidi e riservati, hanno pochi amici a cui rimangono fedeli per la vita. Sono costanti, affidabili e amano la regolarità, per questo non si adattano bene al cambiamento e viaggiano poco volentieri. Sono le classiche persone che hanno bisogno dei loro ritmi e non cambiano idea facilmente. Sono lenti ad apprendere, ma quando hanno acquisito la comprensione di una cosa non la dimenticano più. Hanno una naturale tendenza all'accumulo e per questo, a volte, possono esibire caratteristiche di avidità e attaccamento. Sanno guadagnare denaro e soprattutto hanno la capacità di conservarlo.

A livello fisiologico i tipi Kapha hanno un buon appetito, anche se potrebbero tranquillamente saltare un pasto senza troppe ripercussioni energetiche, in quanto dotati di una grande resistenza fisica. Hanno però una digestione e un

metabolismo in genere lenti, quindi tendono ad ingrassare. Si muovono lentamente e fanno fatica a mettersi in attività, ma una volta entrati in azione sono dotati di eccezionale resistenza. La loro attività sessuale è moderata, sono più romantici che passionali. Il loro sonno è profondo e prolungato, animato da sogni pacifici che ricordano. E' il dosha che in assoluto ama di più dormire, quello che farà fatica ad alzarsi la mattina.

Nelle costituzioni miste, invece, molte caratteristiche della persona sono una combinazione dei due dosha oppure gli influssi dei due fattori compaiono a fasi alterne.

Quindi una costituzione di tipo misto Vata-Pitta o Pitta-Vata, che combina la leggerezza dell'Aria all'intensità del Fuoco, sarà propria di una persona: snella ma non troppo magra, tendente al freddo ma non troppo, con una buona digestione e una buona dose di energia, che in genere il Vata non ha. Più decisa di un soggetto Vata, ma più volubile di un Pitta, timorosa e rabbiosa allo stesso tempo.

Un tipo Pitta-Kapha o Kapha-Pitta, essendo una combinazione tra l'energia del Fuoco e la stabilità della Terra, esprime sia forza fisica che buona digestione. E' una persona caratterizzata dall'unione di potenza e pacatezza ed è quindi sia intraprendente che stabile. Gode di buona salute e in linea di massima di un buon equilibrio psicofisico, anche se può avere la tendenza ad essere testardo e prepotente.

Il tipo misto Vata-Kapha o Kapha-Vata unisce le qualità opposte dell'Aria e dell'Acqua. Può avere una spiccata sensibilità artistica e poca resistenza fisica, oppure essere un atleta ma poco fantasioso. La mancanza del Fuoco nella sua costituzione lo porta ad avere freddo e ad essere privo di passione ed entusiasmo.

La costituzione tridoshica Vata-Pitta-Kapha è molto rara e rappresenta la persona in perfetto equilibrio, sia dal punto di vista fisico che psicoemozionale: decisamente una tipologia quasi estinta.

II libri e i siti internet che riguardano l'Ayurveda sono pieni di questionari per determinare la propria costituzione. Io per prima ne ho fatti diversi, ma a mio

avviso un questionario, anche se fatto bene, può dare solamente una vaga idea di quella che può essere la costituzione individuale. Certo, per avere un parere corretto l'ideale sarebbe andare da un operatore esperto, ma credo che molto possiamo fare anche noi con un' attenta e onesta analisi di noi stessi. Esaminarsi il più onestamente possibile, cercando di resistere alla tentazione di vederci come vorremmo essere, anziché osservarci come realmente siamo, può essere già un buon punto di partenza. Anche se certi aspetti della nostra personalità proprio non ci piacciono e tendiamo a nasconderli a noi stessi, comunque essi ci appartengono, bisogna imparare a tenerne conto, a conviverci ed eventualmente modificare il nostro atteggiamento, magari proprio grazie all'Ayurveda.

Capitolo 6 VIKURTI

Come abbiamo visto, ogni individuo è caratterizzato da una particolare costituzione, detta *prakruti*, stabilita al momento del concepimento. Essa contiene tutti i caratteri immutabili della nostra persona. Durante il flusso della vita però diversi fattori influenzano la nostra costituzione e i dosha fluttuano continuamente. Nella mentalità occidentale il concetto di equilibrio è in genere associato alla stabilità, mentre nelle culture orientali come l' Ayurveda e la Medicina Tradizionale Cinese, che tanto ha in comune con questa disciplina, l'equilibrio è un fattore dinamico, perchè tutto cambia e si trasforma all'interno di un ciclo continuo che è l'origine e il senso stesso della vita. Fattori come le stagioni, il variare dell'età, le emozioni, l'alimentazione, i pensieri e lo stile di vita si ripercuotono sull'organismo alterandone il funzionamento fisiologico, da cui ne consegue lo squilibrio dei dosha. Il risultato di queste influenze non è il carattere originale della persona ma un semplice adattamento, secondo l'Ayurveda un'alterazione chiamata *Vikurti*.

Se quindi la *prakruti* rappresenta lo stato di equilibrio dei tre dosha, al contrario la *vikurti* ne identifica lo stato di disarmonia. A causa dello squilibrio dovuto, ad esempio, all'aumento di un dosha, si avrà nella persona l'evidenza delle caratteristiche di tale dosha. Bisogna fare perciò molta attenzione nell'individuare la costituzione individuale, a non confondere la *prakruti* con la *vikurti*: la *prakruti* è lo stato naturale e non significa squilibrio dei dosha. Se si ha una *prakruti* di tipo Vata, ad esempio, ciò non significa che si ha uno squilibrio di Vata, ma significa che si ha una naturale predominanza del dosha Vata nella costituzione.

Lo squilibrio dei dosha, o *vikurti*, naturalmente può riguardare una qualunque delle tre energie, anche quelle che non predominano nella costituzione individuale. Individuati i dosha in alterazione è interesse e dovere della persona cercare di riportarli al loro naturale equilibrio con i trattamenti adatti. A questo proposito dobbiamo essere in grado di determinare i fattori che aggravano i tridosha, riconoscere i sintomi del loro stato aggravato e consigliare le giuste contromisure.

6.1 FATTORI DI SQUILIBRIO E DISTURBI CORRELATI

Il principio generale da seguire è "la legge della similitudine e della differenza", esposta molto chiaramente da *Charaka*. Il simile accresce il simile, il contrario riduce il suo contrario: è un principio semplice. Il nostro corpo si riscalda quando ci esponiamo al sole, perché il calore che assorbe incrementa il suo calore interno; per contro, se usciamo senza cappotto in una sera d'inverno, l'aria fredda si insinua dentro di noi facendoci rabbrivire. Tutto ciò che entra in contatto con il nostro organismo fa aumentare le componenti simili che incontra e diminuire quelle diverse.

Aprendo una piccola parentesi (capita spesso in ambito olistico), questi due principi sono seguiti anche da altre discipline olistiche, come ad esempio la cromoterapia, che utilizza l'energia vibrazionale dei colori per riequilibrare eventuali squilibri energetici e la Medicina Tradizionale Cinese, che fonda tutta la sua teoria sull'equilibrio di Yin e Yang. Altri rimedi, al contrario, si fondano sul principio opposto, secondo cui "il simile cura il simile"; è il caso ad esempio dei fiori di Bach e dell'omeopatia.

Tornando a noi, seguendo le due leggi naturali citate da *Charaka*, per capire i fattori che squilibrano i singoli dosha, basta conoscere gli elementi che li compongono e le loro rispettive qualità. I dosha possono squilibrarsi in eccesso o in difetto, ma i disturbi più importanti tendono ad essere causati da un aggravamento, cioè da un aumento eccessivo del dosha. Quando invece quest'ultimo è carente, non provoca disturbi evidenti perché non ha la forza di attivare una malattia.

Vediamo ora più nel dettaglio quali sono i fattori della vita quotidiana che influenzano negativamente Vata, Pitta e Kapha, i disturbi che questi squilibri comportano e i possibili rimedi per ogni singolo dosha.

6.2 Vata

Secondo il principio appena esposto, Vata è aggravato da tutto ciò che in natura possiede le sue stesse caratteristiche, ovvero da tutto ciò che è freddo, secco, eccessivo, irregolare, mobile. Come ad esempio: viaggiare molto, prendere l'aereo, stare svegli fino a tardi la notte, guardare troppa televisione, vivere in un ambiente rumoroso, parlare troppo, eccedere nell'attività fisica o mentale, mangiare mentre si è ansiosi o depressi, avere attività sessuale eccessiva, digiunare o mangiare troppo, esporsi al freddo e al vento. Inoltre si aggrava più degli altri dosha in tutte le situazioni di stress, ansia, paura, fretta e insicurezza.

Il Vata deve fare attenzione ai pasti irregolari e ai cibi secchi e freddi, che producono gas. Agendo l'alimentazione direttamente sui dosha, è uno dei fattori più importanti della disciplina ayurvedica e merita pertanto un capitolo a parte.

La costituzione Vata è generalmente inferiore in termini di salute e longevità rispetto a Pitta e Kapha. Secondo i testi classici dell'Ayurveda, l'eccesso di Vata nel corpo provoca l'insorgere di 80 tipi di malattia. I disturbi tendono a comparire rapidamente, a spostarsi nelle varie parti del corpo e a scomparire altrettanto velocemente. L'eccesso di questo dosha si manifesta soprattutto sotto forma di gas nel colon e in disfunzioni a carico dell'intestino crasso, delle articolazioni, della regione pelvica, delle ossa e di tutti gli organi di cui è responsabile.

I segnali fisici di squilibrio di Vata sono: la cute secca e screpolata, le masse muscolari che perdono tonicità, il corpo e le articolazioni doloranti, tesi e rigidi; il ventre gonfio per l'eccesso di aria accumulata nel colon; problemi di circolazione, digestione irregolare, freddo eccessivo e respiro faticoso; stanchezza e mancanza di energia; insonnia e incubi. E' inoltre disturbato dal rumore e i suoi organi sensoriali diventano più sensibili.

A livello psicologico cade facilmente in preda a paure, ansia, preoccupazioni e angoscia, fino ad arrivare alla depressione. Cambia continuamente umore, è eccessivamente indeciso, incostante e



disordinato, incapace di darsi una regola. Non riesce a concentrarsi e a realizzare concretamente le sue idee. E' continuamente inappagato e confuso.

Possibili rimedi e fattori positivi per Vata sono: stabilire delle abitudini giornaliere da seguire, come andare a dormire, svegliarsi e mangiare sempre alla stessa ora. Questa regola, utile in genere per ogni individuo, è particolarmente importante per un dosha dalle caratteristiche instabili come Vata. Utile inoltre rilassarsi, allontanare lo stress e cercare di rigenerarsi dalle energie già non troppo accentuate per costituzione. Consigliati la meditazione e lo yoga perchè agiscono a livello spirituale calmando questo dosha e favorendo una corretta respirazione. E' importante inoltre: evitare il freddo, usare calore umido per calmare i dolori, idratarsi, bevendo liquidi caldi e non esponendosi ad aria secca. Fondamentale poi è seguire una dieta indicata e mangiare ad orari regolari senza saltare il pasto. Meglio evitare troppi stimoli mentali e fisici e creare un ambiente sereno frequentando persone allegre, perchè Vata tende alla malinconia. Inoltre questo dosha trae grande beneficio dal massaggio con olio tiepido.

Anche i colori possono essere un utile rimedio per riequilibrare i nostri dosha. Ma in che modo dei colori possono aiutare in questo percorso di autoguarigione? Per comprenderlo non posso non fare una piccola digressione sull'importanza che i *Chakra* hanno nella cultura indiana e in particolare nell'Ayurveda, che da sempre annovera tra le sue pratiche principali lo yoga. In realtà per spiegare questo affascinante concetto ci vorrebbe una tesi a parte, quindi cercherò di spiegare brevemente la loro funzione, principalmente ai fini di comprenderne l'utilizzo in ambito cromoterapico per riequilibrare i dosha

6.3 I COLORI DEI CHAKRA

Come accennato all'inizio, il *prana* è la forza vitale, il "soffio" che dà vita ad ogni forma vivente; senza *prana* il nostro corpo non sarebbe che un mucchio d'argilla. Tutti gli esseri dell'Universo nascono e vivono grazie ad esso e quando muoiono, il loro soffio individuale si dissolve nel soffio cosmico. In modo semplicistico esso viene spesso



paragonato al respiro, ma è molto più di questo; è dappertutto, è l'energia che assimiliamo col cibo, con la respirazione, con le emozioni, con i pensieri. Interessante notare come un concetto molto simile al *prana* sia presente e utilizzato anche in tecniche di autoguarigione moderne, come ad esempio la terapia cranio sacrale. Quest'ultima identifica nel corpo un sistema involontario di respirazione che definisce "respiro della vita"; una forza vitale universale che contiene in sé i principi di salute originari e si esprime con movimenti sottili e involontari paragonabili alle maree.



Secondo la fisiologia indiana il *prana* nel nostro corpo scorre attraverso dei canali energetici, chiamate *nadi*. Questi canali sono molti, ma i più importanti ai fini della comprensione dei *Chakra* sono tre; *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. Le prime due scorrono attorcigliandosi come serpenti rispettivamente a sinistra e a destra della colonna vertebrale, lungo la quale scorre *Sushumna*, la più importante fra le *nadi*. Quest'ultima infatti, mettendo in comunicazione i punti più esterni del canale energetico, ha l'importantissima funzione di relazionare l'uomo con l'Universo da un lato e con la Terra dall'altro. Ogni volta che *Ida* e *Pingala* si incontrano, danno vita ad un vortice di energia circolare che assorbe e rimanda il *prana*; queste centraline energetiche o "ruote" sono chiamate *Chakra*. Da esse deriva il perfetto funzionamento del nostro intero sistema energetico, sinonimo di buona salute. Nel corpo in realtà, di punti energetici ce ne sono molti (in Ayurveda vengono chiamati punti *marma*), ma tutte le scuole di pensiero concordano nel riconoscere come principali i sette Chakra formati da queste tre nadi lungo la colonna vertebrale.

1° CHAKRA, o chakra della radice o della base

MULADHARA



Verbo: io HO

Posizione: tra coccige e pube

Ghiandole: surrenali

Simbolo: fiore a quattro petali

Colore: rosso

Cristalli: ematite

Elemento: Terra

Senso: olfatto

Rientrano nella sfera di influenza del primo Chakra i bisogni primari dell'individuo, relativi alla sopravvivenza. Non a caso è situato in corrispondenza delle ghiandole surrenali (anche se alcune scuole di pensiero lo collegano alle gonadi), responsabili degli ormoni secreti in situazioni di emergenza o di stress. In caso di funzionamento eccessivo di questo Chakra, sia i pensieri che le azioni saranno orientate alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale. Qualora ostacolati, si può reagire con aggressività o sentimenti che esprimono un atteggiamento difensivo, legato alla paura di perdere ciò che dà sicurezza e senso di benessere. Se invece vi fosse un' insufficiente funzionalità di questo chakra il problema principale sarebbe l'insicurezza esistenziale, nell'accezione più legata agli istinti primordiali; ci si sente come se si fosse perso ogni punto d'appoggio. Ogni fatto della vita diventa insormontabile, perciò si sognano condizioni più piacevoli e meno faticose, generando fughe dalla realtà contingente. Nel caso in cui invece i Chakra superiori si fossero sviluppati maggiormente rispetto agli inferiori, si avrebbe la classica sensazione di essere "fuori dal mondo", vivendo un senso di estraneità e di solitudine.

2° CHAKRA o chackra sacrale

SVADISTHANA



Verbo: io VOGLIO

Posizione: parte inferiore dell'addome, poco sopra il pube

Ghiandole: gonadi

Simbolo: fiore a sei petali

Colore: arancione

Cristalli: corniola

Elemento: Acqua

Senso: gusto

La sua funzione è legata al desiderio, al piacere, alla sessualità, alla procreazione e alla capacità di provare emozioni primordiali. A livello fisico, di conseguenza, le disfunzioni del secondo Chakra saranno principalmente patologie collegate all'apparato genitale e urinario. Dal punto di vista psicologico invece uno scompenso a questo livello può condurre alla ricerca ossessiva del piacere, soprattutto a livello sessuale, sino all'aberrazione, ma anche, in caso di carenza, ad una totale chiusura nei confronti della sessualità e della vita. Inoltre può portare a mancanza di autostima, fobie e una sorta di anestesia verso i piaceri non intellettuali della vita.

3° CHAKRA o chakra solare

MANIPURA



Verbo: io POSSO

Posizione: all'altezza del plesso solare

Ghiandole: pancreas

Simbolo: fiore a dieci petali

Colore: giallo

Cristalli: pietra del sole

Elemento: Fuoco

Senso: vista

La sua funzione più importante è relativa all'affermazione individuale rispetto al sociale e all'ambiente in generale. Indica la realizzazione della persona, quanto essa è disposta a combattere per se stessa e quanto si ama. Le patologie principali espresse dal terzo Chakra riguardano tutte le malattie metaboliche, il diabete, le insufficienze epatiche e tutte le patologie riguardanti i processi di nutrizione, digestione ed assimilazione. Dal punto di vista psico-energetico è a livello di questo Chakra che si generano le forze emotive dirette verso l'ambiente esterno: i sentimenti d'amicizia, rancore, simpatia o antipatia. E', insomma, il fondamento della nostra personalità sociale. Il funzionamento disarmonico di questo Chakra genera, se in eccesso, un desiderio sfrenato di potere e di manipolazione, tendenzialmente abbinato ad un atteggiamento iperattivo. Il soggetto che soffre di uno scompenso del terzo Chakra è portato a perdere il controllo delle proprie emozioni e a sviluppare un atteggiamento fortemente aggressivo, necessario per non permettere agli altri di mettere a nudo la propria pochezza interiore. A questo fa seguito in genere una situazione fortemente depressiva; l'obiettivo principale diventerà quindi l'essere accettato e benvoluto dagli altri.

4°CHAKRA o chakra del cuore

ANAHATA



Verbo: io AMO, io SONO

Posizione: cuore

Ghiandole: timo

Simbolo: fiore a dodici petali

Colore: verde

Cristalli: quarzo rosa

Elemento: Aria

Senso: tatto

Questo centro energetico è associato al cuore. Nel caso di funzionamento disarmonico in eccesso, sul piano fisico si potranno avere sintomi a livello del torace, quali tachicardia, palpitazioni, asma e via dicendo, senza peraltro avere riscontri oggettivi dalle indagini cliniche. Dal punto di vista psichico ed emozionale invece, si avrà la tendenza ad amare solo in funzione dei riconoscimenti e della gratitudine che si possono avere in cambio. Qualora invece il Chakra fosse ipofunzionante, a livello fisico si evidenzierà un cattivo funzionamento del diaframma, con problemi respiratori e cardiaci, mentre dal punto di vista psichico ed emozionale si tenderanno ad esprimere sentimenti di freddezza, insensibilità, odio e rancore. Questo chakra è il centro dell'intero sistema energetico dei Chakra; è per mezzo della sua attività armonica che le persone sono in grado di cogliere la bellezza e l'armonia di tutte le cose. Infatti la funzione essenziale di questo centro energetico è la capacità di esprimere amore puro e incondizionato. Questo chakra inoltre è il centro che consente lo sviluppo e l'utilizzo della capacità di trasformazione e guarigione di sé e degli altri

5° CHAKRA o chakra della gola

VISHUDDHA



Verbo: io CREO, io PARLO

Posizione: gola

Ghiandole: tiroide, paratiroidi

Simbolo: fiore a sedici petali

Colore: dall'azzurro al blu

Cristallo: calcedonio

Elemento: Etere

Senso: udito

È il centro della creatività e della capacità umana di esprimersi e comunicare. Sviluppando il Chakra della gola, i nostri pensieri non saranno più dominati soltanto dalle emozioni o dalle sensazioni fisiche, il che rende possibile una conoscenza oggettiva. Il timbro ed il tono della voce sono manifestazioni delle energie del quinto Chakra: tanto più la voce è armonica, piena e rotonda, tanto più questo centro sarà in equilibrio. Le patologie di tipo psichico che fanno riferimento a *vishudda* sono tutte riferite alla capacità di comunicare, non solo verso l'esterno, ma anche verso la propria interiorità. Del resto noi possiamo esprimere soltanto ciò che abbiamo in noi stessi; è tramite questo Chakra che si realizza la comunicazione tra mente e corpo. Per questo motivo, non ci può essere armonia senza l'equilibrio dei chakra precedenti.

6° CHAKRA o chakra del terzo occhio

AJNA



Verbo: io VEDO

Posizione: al centro della fronte

Ghiandole: ipofisi

Simbolo: fiore a due petali

Colore: indaco o bianco

Cristalli: ametista

Ajna in sanscrito significa conoscere, percepire ed anche comandare. Questo centro energetico è importante più che per la sua correlazione con disturbi di tipo fisico, soprattutto per il suo alto significato psichico. Ad esso è correlata la corretta percezione di sé in relazione a sé stessi, ad un livello energetico che possiamo definire intuitivo e sensitivo, quindi oltre la mente. Molto probabilmente è a disfunzioni di questo Chakra che si possono far risalire patologie psichiatriche gravi, come ad esempio la schizofrenia. Il sesto centro energetico viene anche

chiamato Chakra del Terzo Occhio e rappresenta il pensiero. Questa è la sede delle più elevate facoltà mentali, delle capacità intellettuali, nonché della memoria e della volontà. Sviluppando la nostra consapevolezza ed aprendo sempre di più il terzo occhio, possiamo avere accesso a una conoscenza che ci perviene sotto forma di intuizioni, di chiaroveggenza e d'ipersensibilità nel percepire.

7° CHAKRA o chakra della corona

SAHASRARA



Verbo: io SO

Posizione: sommità del capo

Ghiandole: epifisi

Simbolo: corona a mille petali

Colore: viola

Cristalli: quarzo ialino

Il settimo Chakra è localizzato alla sommità della testa, all'altezza della fontanella. E' collegato con il cervello e la ghiandola pineale ed è rivolto verso l'alto. L'ultimo centro energetico si può definire l'interfaccia tra la coscienza individuale e quella universale. Non esiste un settimo Chakra bloccato, può essere soltanto più o meno sviluppato, in relazione al percorso spirituale individuale. Il cammino verso lo sviluppo del settimo Chakra viene indicato dal colore viola, il colore della meditazione e della devozione. Mentre si è in grado di influenzare intenzionalmente l'attivazione dei sei centri energetici inferiori, nel caso del settimo centro, tutto quello che possiamo fare è aprire noi stessi e lasciare che le cose accadano attraverso di noi.

Questi sette Chakra vengono raggruppati, per maggiore comprensione, in due gruppi; tre chakra inferiori, di natura fisica ed emotiva, legati alla terra, e tre

superiori più mentali e spirituali, legati al cielo. In mezzo sta il cuore, il chakra centrale che media fra i due gruppi.

Dopo aver compreso il significato dei Chakra e i loro rispettivi colori, non sarà difficile utilizzarli per armonizzare gli squilibri dei dosha. Ad esempio, tornando al dosha che stavamo analizzando, nel caso di Vata, che è composto da elementi leggeri e instabili, serve qualcosa che lo ancori alla Terra e gli dia stabilità, che lo ricollegli cioè ai Chakra inferiori. Indicati saranno quindi tutti i colori caldi vicini alla Terra, in particolare l'arancione, perché si ricollega alla gioia di vivere che spesso manca a questo malinconico dosha, ma non rischia, a differenza del colore rosso, di turbare il già eccitabile Vata.

Ma torniamo ora all'argomento originario e vediamo quali sono i disturbi e i possibili rimedi per il dosha Pitta.

6.4 PITTA

Pitta è aggravato principalmente da tutto ciò che è caldo, piccante e luminoso, quindi in linea generale si può dire che per tenere sotto controllo Pitta serve soprattutto limitare cibi e bevande che surriscaldano. Ma anche la rabbia, le attività competitive o che comportano grande passione, l'esposizione al sole e al caldo e il troppo esercizio fisico sono comportamenti che aumentano Pitta.

In termini di salute e longevità si trova in una condizione intermedia rispetto agli altri due dosha. Secondo i testi classici ayurvedici ci sono 40 tipi di malattie causate dallo squilibrio di Pitta.

In eccesso questo dosha è immagazzinato principalmente nell'intestino tenue, nel fegato, nello stomaco, negli occhi, nelle ghiandole sudoripare, nel sangue e in tutti gli organi a lui preposti.

I segnali fisici di uno squilibrio sono: disturbi cutanei come arrossamento, prurito, eczemi, herpes, acne, orticaria e addirittura ittero. La sua digestione e il suo appetito, specchi del suo metabolismo alterato, diventano anormali; avrà fame e sete eccessivi e voglia di cibo e bevande troppo fredde. In particolare se in

eccesso evidenzia problemi come bruciori, acidità, eruttazioni eccessive ed acide, dolori gastrici e ulcera. Suda eccessivamente e il suo odore sarà forte e sgradevole. La bocca è impastata, gli occhi diventano rossi e troppo sensibili alla luce. I capelli diventano più fragili e tenderanno a ingrigirsi e cadere prematuramente.

Gli stati psicologici sono: rabbia, aggressività, gelosia, esaltazione, critica eccessiva, scarsa concentrazione, rigidità. Tenderà inoltre a dominare in modo aggressivo e non ammetterà i suoi errori o, al contrario, in caso di diminuzione, tenderà a non intervenire e a non rispondere.



Possibili rimedi e fattori positivi per Pitta sono: prediligere un'alimentazione non piccante, mangiare poco e spesso, ma non saltare i pasti; bere molto per compensare l'eccessiva sudorazione ma evitare comunque le cose troppo fredde perché spengono il fuoco gastrico; stare in un ambiente fresco, evitare bagni caldi e l'esposizione prolungata al sole; riposare, rilassarsi e praticare la meditazione. Inoltre deve cercare di fare tutto con moderazione, perché tende ad esagerare sia con la mente che con il fisico, portando al limite le sue capacità.

Per quel che riguarda i colori, un dosha come Pitta, così tanto collegato al Fuoco, avrà più facilmente uno squilibrio legato ai primi tre Chakra, in particolare al terzo. Per il principio del "simile accresce il simile" utilizzato in Ayurveda, Pitta rimarrà più in equilibrio evitando colori caldi e intensi, come il giallo (collegato a Manipura Chakra), mentre troverà giovamento dai toni più tenui e spirituali dei Chakra superiori, come ad esempio il blu.

Nel percorso di autoguarigione, Pitta seguirà scrupolosamente i trattamenti proposti, ottenendo così buoni risultati, ma affinché questo avvenga dovrà essere motivato. L'operatore dovrà illustrare quindi le reali condizioni di salute e proporre soluzioni logiche e comprensibili.

6.5 KAPHA

Le qualità che aggravano Kapha dosha sono: fresco, umido, pesante, solido, oleoso, lento, stabile. Come alimentazione viene quindi aumentato dai cibi molto freddi, pesanti e untuosi, mentre le attività che lo squilibrano sono: dormire durante il giorno, non fare sufficiente attività fisica, vivere e lavorare in un clima freddo e umido, avere abitudini troppo regolari, mangiare troppo e mancanza di stimoli.

Kapha gode generalmente di buona salute e longevità. Secondo i testi classici ayurvedici le malattie causate dallo squilibrio di *kapha* sono di 20 tipi. L'eccesso di questo dosha si accumulerà principalmente nei polmoni, nei bronchi, nel naso, nella testa, nella gola e in tutti gli organi di cui è responsabile.

I segnali fisici di squilibrio sono: gonfiore, soprattutto nella parte inferiore del corpo e ristagno di liquidi; aumento del peso corporeo e obesità; freddo eccessivo; aumento del sonno e della stanchezza; apatia; indebolimento del sistema immunitario, eccessiva produzione di muco e problemi dell'apparato respiratorio in genere, come tosse, raffreddore, otite, allergie e asma. In particolare se in eccesso incrementa la quantità di liquidi, di grassi e di tessuto muscolare, se in difetto perde tonicità.

Gli stati psicologici sono principalmente apatia e pigrizia; non prova interesse per nulla e si stanca di tutto. Inoltre è indolente, ottuso e testardo. Non riesce più a comprendere le cose. Tende al vittimismo, diventa avido e possessivo nei confronti delle persone e delle cose. I



I disturbi Kapha causano pesantezza del binomio corpo-mente.

Possibili rimedi e fattori positivi sono: intraprendere attività stimolanti e varie per evitare di impigrirsi, praticare esercizio fisico con regolarità, stare in ambienti non troppo freddi o umidi, bere liquidi caldi, limitare il sonno e soprattutto il cibo, evitando cibi grassi e dolci.

In cromoterapia Kapha, già calmo e pacifico per natura, dovrebbe evitare colori rilassanti come l'azzurro e il verde del quarto e quinto Chakra. Consigliato invece il colore giallo, che essendo collegato a Manipura lo attiva, lo stimola e lo riscalda.

Nel percorso di autoguarigione una persona Kapha è pigra e inizia con riluttanza qualsiasi trattamento che gli richieda impegno, ma se inizia è sicuramente, fra le tipologie, quella più costante e porterà a termine scrupolosamente le soluzioni individuate.

6.6 ALTRE COSTITUZIONI E SQUILIBRI NATURALI

La persona dominata prevalentemente da un solo dosha difficilmente riesce a trovarsi in una condizione di equilibrio e subisce più facilmente gli effetti dannosi di questo dosha, ma allo stesso tempo i suoi squilibri saranno più semplici da individuare. Ad esempio un individuo con prevalenza di Vata sarà facilmente soggetto a squilibri di Vata ma sarà anche facile da riequilibrare usando i suoi Dosha antagonisti: Pitta e Kapha.

Al contrario l'individuo caratterizzato dalla combinazione mista di due dosha ha meno possibilità di subirne gli effetti, ma sarà più difficile da trattare in caso di squilibrio.

Il tipo di costituzione tridoshica sarà invece la meno incline ad ammalarsi ma allo stesso tempo sarà anche la più difficile da riequilibrare.

A parte i fattori di squilibrio elencati fin qui, i *dosha* si alterano naturalmente come abbiamo già avuto modo di vedere, secondo la stagione, in diverse ore della giornata e nei vari periodi della vita:

Vata aumenta naturalmente in Autunno, nell'ultima parte del giorno e della notte (14-18; 02-06) e nella vecchiaia;

Pitta aumenta naturalmente in Primavera e in Estate, intorno a mezzogiorno e mezzanotte (10-14; 22-02) e durante la giovinezza e la maturità;

Kapha aumenta naturalmente in Inverno, nella prima parte del giorno e della notte (6-10; 18-22) e durante l'infanzia.

Questi periodi di aggravamento dei *dosha* valgono per tutti, anche per le persone che godono di buona salute.

Alla luce di quanto detto sino ad ora, non sembra poi così strano affermare che mantenere un buon equilibrio dei dosha dipende solo dal nostro stile di vita: seguire i corretti comportamenti relativi alla propria costituzione, adeguarsi all'ambiente ed ai suoi cicli (così come fanno naturalmente gli animali del resto), seguire dei sani principi morali e coltivare la propria parte spirituale, è tutto quello che ci serve per mantenerci in buona salute. Certo, i ritmi sempre più frenetici della nostra società, lo stress e i cibi industriali sempre più diffusi sono un ottimo esempio di abitudini antisalutari. Inoltre raramente è possibile scegliere la città in cui vivere a seconda del clima adatto alla nostra costituzione. Neanche con tutta la buona volontà si potrebbe adottare uno stile di vita del tutto naturale, come l'Ayurveda consiglia e, del resto, neppure sarebbe opportuno cercare di rivoluzionare le proprie abitudini da un giorno all'altro; passato il primo entusiasmo si otterrebbe soltanto l'effetto opposto, ovvero un drastico rifiuto. La rivoluzione ayurvedica è un processo graduale, che avviene in silenzio, accogliendo una nuova visione di sé e delle persone intorno, introducendo piccoli accorgimenti che, giorno dopo giorno, faranno sentire il loro benefico effetto.

Una citazione di Voltaire così recitava:

*"L'arte della medicina consiste nel distrarre il paziente
mentre la Natura cura la malattia"*

Voltaire si riferiva chiaramente alla medicina occidentale, ma pur non essendo questo il contesto, visto che sto trattando un argomento olistico come quello ayurvedico, mi sembra interessante notare ancora una volta come in epoche lontane tra loro e per discipline apparentemente tanto diverse, si usino concetti così simili.

Capitolo 7 **DOSHA E FIORI DI BACH**

*"Che tutto ciò che è succo e liquido
venga trasportato in vasi di vetro
che le foglie, i fiori, le radici siano tutte
trasportate, invece in giare di terracotta nuove e
accuratamente sigillate, onde evitare che esposte all'aria
perdano la loro virtù medicinale, che evaporerebbe come un'anima."*

Ippocrate

Se 5000 anni fa fossero già state scoperte le proprietà vibrazionali dei fiori, l'Ayurveda vi avrebbe sicuramente trovato un valido alleato tra i rimedi utilizzati per riequilibrare i dosha. In realtà, molte sono le piante che questa antica disciplina utilizza (se ne contano addirittura oltre 9000), il cui impiego avviene secondo ricette che risalgono, il più delle volte, all'epoca di Charaka e Sushruta, quindi ad oltre 2000 anni fa, ma il loro principio di impiego è strettamente fitoterapico. Tutte le piante infatti sono utilizzate per le loro proprietà terapeutiche e in base a queste vengono accuratamente valutate e classificate. Il principio di impiego delle erbe è rigorosamente allopatico e ogni sintomo ed ogni problema vengono trattati con il loro opposto. Non si può, per altro, non rilevare come anche in questo l'Ayurveda sia una disciplina estremamente moderna.

Perché allora pensare ad un utilizzo dei fiori come quello proposto da Bach, così diverso da quello utilizzato per millenni in Ayurveda? A mio avviso basta aver compreso la vera essenza di questa disciplina millenaria e i suoi principi ispiratori per provare ad avvicinare queste due tipologie di rimedio. La peculiarità delle preparazioni ayurvediche infatti, più di ogni altra cosa, sta nel fatto che esse contengono dei principi in grado di stimolare le difese interne dell'organismo e di risvegliare i meccanismi naturali ed intelligenti di autoguarigione, insiti nella natura stessa del corpo. Ed ecco allora quanto hanno in comune questi rimedi così apparentemente lontani.

Ma prima di addentrarmi più nello specifico nelle similitudini e nel possibile uso delle essenze floreali come rimedi per riequilibrare i dosha, è necessaria una piccola introduzione sui fiori stessi. Anche in questo caso l'argomento è così vasto e affascinante che non basterebbe una tesi intera per esaurirlo, quindi mi limiterò a un breve accenno limitato alla finalità che più qui interessa. Prenderò in esame per comodità solo i fiori di Bach, ma poiché tutte le essenze floreali, pur nella loro diversità, agiscono secondo lo stesso principio, la stessa analisi potrebbe essere applicata a tutti i rimedi floreali.

7.1 **FIORI DI BACH**



Edward Bach nacque in Inghilterra nel 1886 e, laureatosi in Medicina, ebbe modo grazie alla sua professione, di conoscere a fondo la malattia e comprendere, grazie anche all'esperienza diretta, che essa affonda le sue radici nel nostro animo. Curando i suoi pazienti con i mezzi dell'epoca, si rese conto che, pur eliminando le malattie, queste si ripresentavano e che la medicina non era sufficiente per ridare ai malati la salute. Essendo un attento osservatore, notò che i pazienti che curava avevano in comune, oltre ai sintomi della malattia, anche altre caratteristiche mentali e di personalità. Provò quindi a somministrare i suoi rimedi in funzione della personalità dei pazienti e ottenne così ottimi risultati, convincendosi sempre più di quanto indicativa fosse la personalità di un paziente nella scelta della cura e dell'importanza che il carattere ha nell'insorgenza delle malattie. Bach verificò così che all'origine di quella che comunemente chiamiamo "malattia" molto spesso vi è uno stato d'animo negativo, il quale, lavorando nel tempo, porta gradualmente alla manifestazione corporea, al disturbo conclamato. Egli stesso scrive: "*la malattia è la naturale conseguenza di disarmonia fra il nostro corpo e la nostra anima*". E ancora: "*La malattia è solamente e puramente correttiva: non è né vendicativa né crudele, ma è lo strumento adottato dalla nostra anima per indicarci i nostri*

difetti: per prevenirci dal commettere errori più grandi, per impedirci dal fare ancora male e per riportarci su quel sentiero di verità e luce da cui non dovremmo mai aver deviato."

Questa intuizione lo fece avvicinare all'Omeopatia di Hahnemann, con cui condivise il concetto per cui "bisogna curare l' uomo e non la malattia". Se l'uomo è formato da corpo, mente e spirito, allora ogni nostra parte sa quando facciamo qualcosa che è bene per noi, oppure no, e reagisce di conseguenza. A livello energetico una tensione o uno squilibrio nella nostra energia si trasmetterà nel corpo manifestandosi sotto forma di una determinata patologia. Quando riequilibriamo l'energia, prendendo decisioni diverse o partecipando ad una guarigione, il sintomo può scomparire.

Bach non si concentrò pertanto sui sintomi fisici, se non di sfuggita, ma cercò di agire direttamente sulla sfera psicoemotiva dell'individuo, sul suo conflitto interiore, identificandolo e trovando per esso il rimedio appropriato, quello cioè capace di riportare alla luce della coscienza la controparte positiva fino ad allora nascosta. Ecco che la vera medicina diventa così la consapevolezza.

Da ciò la possibilità e la voglia di prevenire le malattie, cosa che spinse Bach a cercare per la preparazione dei suoi rimedi sostanze più semplici e alla portata di tutti, più vicine alla natura, come le piante. Decise così di abbandonare tutte le sue certezze per andare a vivere in campagna e dedicarsi anima e corpo alla sua ricerca. Qui osservando le piante e il loro comportamento giunse alla conclusione che era il fiore la parte più importante. In esso si trova infatti la massima espressione dell'energia di una pianta, la sua parte più vitale. Questa energia entra "in vibrazione" con l'energia umana, ripristinando le giuste vibrazioni e creando armonia interiore, riconciliando i tre aspetti fondamentali dell'uomo; mente, corpo e anima. Più semplicemente si potrebbe dire che i fiori agiscono come armonizzatori nella comunicazione tra corpo e anima, eliminando le interferenze che hanno prodotto il sintomo fisico di malessere. In questo modo le essenze floreali sono in grado di trasformare l'emozione negativa nel suo tratto positivo. Le emozioni negative non vengono sopprese, ma trasformate

nell'opposto stato emotivo positivo; ad esempio la paura del fallimento diventa fiducia in se stessi o l'impazienza si trasforma in calma e tranquillità.

Bach negli anni, individuò 38 rimedi floreali (in realtà trentasette fiori ed un' acqua di sorgente), ciascuno capace di curare una particolare disarmonia emotiva. Egli suddivise inizialmente i suoi fiori in 12 "guaritori", 7 "aiuti" e 19 "assistenti". I "guaritori" (i primi ad essere scoperti) sono fiori costituzionali, che trattano cioè caratteristiche di base della personalità e per questo agiscono in profondità e lentamente. Essi corrispondono ad altrettanti stati d'animo negativi che è necessario riequilibrare. Gli "aiuti" ed "assistenti" sono invece fiori transitori, che agiscono su stati d'animo insorti in situazioni contingenti e, a differenza dei primi, la loro azione è più immediata.

12 GUARITORI:



Agrimony (Eupatoria); ansia nascosta da allegria, paura delle discussioni, conflitti interiori, fame nervosa



Centaury (Centaurea); incapacità a dire no, scarsa volontà, eccessiva disponibilità, altruismo con abnegazione, ansia di piacere, scarsa stima



Cerato (Piombaggine); bisogno di consigli, paura di sbagliare, insicurezza, cambiamenti continui di idea



Chicory (Cicoria); manipolazione, gelosia con possessività, ricatto morale, aurocompatimento, pianto facile, bisogno di riconoscimenti, dare per ricevere



Clematis (Clematide); distrazione, mancanza di concentrazione, fuga dalla realtà



Gentian (Genziana); pessimismo, depressione per causa conosciuta, scoraggiamento, ricadute



Impatiens (Impatiens glandulifera, conosciuta come "Non mi toccare"); impazienza, iperattività, aggressività, fretta



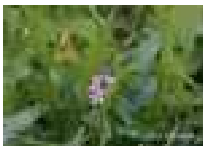
Mimulus (Mimolo); paura, timidezza, ansia



Rock Rose (Eliantemo); panico, terrore, paure che bloccano



Scleranthus (Scleranto); indecisione, incertezza, inaffidabilità, alternanza di umore, instabilità



Vervain (Verbena officinalis); fanatismo, idealismo, tensione, eccesso di autostima, impulsività



Water Violet (Violetta d'Acqua); distacco, orgoglio, riservatezza, indipendenza, individualità

7 AIUTI:



Heather (Erica); paura della solitudine, eccessiva loquacità, ricerca di attenzioni, pianto facile, autocommiserazione



Oak (Quercia); dedizione esagerata, eroismo, eccesso di lavoro, senso del dovere, rigidità, stanchezza dissimulata



Olive (Olivo); sfinimento fisico e psichico, astenia



Rock Water (Acqua di Roccia); rigidità, orgoglio, perfezionismo, inflessibilità verso se stessi, autocompiacimento



Gorse (Ginestra); rassegnazione dolorosa, disperazione, perdita di speranza



Vine (Vite); ambizione, desiderio di dominio, autoritarismo, , aggressività, intransigenza



Wild Oat (Avena Selvatica); mancanza di orientamento, dispersività, insoddisfazione, ambizione senza contenuto, illusioni

19 ASSISTENTI:



Aspen (Pioppo); paura dell'ignoto, angoscia



Beech (Faggio Rosso); intolleranza, ipercriticità, arroganza, inflessibilità



Cherry Plum (Mirabolano); paura di perdere il controllo, paura di impazzire, pressione interiore



Chestnut Bud (Gemme di Ippocastano); difficoltà ad apprendere dai propri errori, scarsa attenzione, disinteresse



Crab Apple (Mela selvatica); rifiuto della propria fisicità, vergogna, perfezionismo, ossessione per lo sporco



Elm (Olmo); momentaneo scoraggiamento, imprese superiori alle proprie capacità, troppi impegni



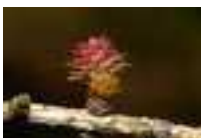
Holly (Agrifoglio); gelosia, collera, rancore, invidia, aggressività



Honeysuckle (Caprifoglio); nostalgia, attaccamento al passato, rimpianti



Hornbeam (Carpino); stanchezza mentale, scarso interesse per la quotidianità, apatia, stress



Larch (Larice); ansia da prestazione, paura di sbagliare, sfiducia nelle proprie capacità, spirito rinunciatario



Mustard (Senape); depressione senza motivo, cambi d'umore, abbattimento



Pine (Pino Silvestre); senso di colpa, inadeguatezza, autocommiserazione, autoaccusa



Red Chestnut (Castagno Rosso); ansia per i propri cari, preoccupazione eccessiva per gli altri, possessività



Star of Bethlehem (Stella di Betlemme); traumi, dolore, rifiuto della consolazione



Sweet Chestnut (Castagno Dolce); disperazione, rassegnazione senza speranza, isolamento



Walnut (Noce); poca adattabilità ai cambiamenti, incostanza, influenzabilità



Wild Rose (Rosa canina); apatia, depressione, rassegnazione, stanchezza, mancanza di interesse per la vita, indolenza



White Chestnut (Castagno Bianco); pensieri ripetitivi, iperattività mentale, confusione, insonnia



Willow (Salice); risentimento, invidia, autocommiserazione, amarezza, negatività

Più avanti negli anni, lo stesso Bach, deciso a semplificare ancora di più la classificazione dei rimedi da lui scoperti, abbandonò questa suddivisione e raggruppò i fiori in 7 categorie in relazione ai relativi stati d'animo disarmonici:

PAURA; Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut, Rock Rose

INCERTEZZA; Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus, Wild Oat

SOLITUDINE; Heather, Impatiens, Water Violet

SCARSO INTERESSE PER IL PRESENTE; Clematis, Chestnut Bud, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose

SCORAGGIAMENTO E DISPERAZIONE; Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow

IPERSENSIBILITÀ VERSO GLI ALTRI; Agrimony, Centaury, Holly, Walnut

CURA ECCESSIVA DEGLI ALTRI; Beech, Chicory, Rock Water, Vervain, Vine.

E' importante sapere che ai rimedi floreali non sono riconosciuti effetti collaterali o controindicazioni di alcun genere, non danno assuefazione e possono essere utilizzati da tutti, bambini compresi.

7.2 SIMILITUDINI E POSSIBILI APPLICAZIONI

Già dopo questo breve accenno sui principi fondamentali della floriterapia e il relativo loro utilizzo sull'individuo, è facile individuare quanti siano in realtà gli aspetti comuni tra la i fiori di Bach e i trattamenti ayurvedici. Primo fra tutti, essi condividono la stessa visione olistica dell'uomo. L'essere umano in entrambi è considerato nella sua totalità di corpo, anima e spirito e questo, di conseguenza, pone l'accento anche sulla stessa concezione di malattia; non un semplice sintomo fisico, ma il risultato di uno squilibrio tra queste componenti fondamentali dell'uomo. La malattia non sorge mai all'improvviso, ma è la parte conclusiva di un percorso di "non ascolto" di sé e di cattive abitudini. Il dolore fisico è quello stesso dolore psichico che non abbiamo voluto o saputo ascoltare. Ecco perché i rimedi, sia nella concezione ayurvedica che secondo i fiori di Bach, non hanno per lo più

un effetto immediato, ma agiscono lentamente, andando in profondità, come in un percorso a ritroso. Malattia e rimedio devono compiere lo stesso percorso in direzioni opposte; la malattia parte da un disagio profondo fino ad arrivare in superficie, così il rimedio preso in superficie deve avere il tempo di arrivare in profondità, là dove è nato il vero squilibrio.

Entrambi i rimedi, floreali e ayurvedici, prevedono quindi un percorso di consapevolezza che porti alla comprensione dei nostri errori e cattive abitudini, così da correggerli. Il nostro organismo tende sempre all'equilibrio, anche quando mette in atto, a livello fisico o psichico, dei comportamenti auto distruttivi, in quanto in quel determinato modo sta cercando un equilibrio con quanto ha a disposizione. Questo concetto di autoguarigione è fondamentale e comune a tutte le discipline olistiche. Senza questa analisi di sé, senza cioè la collaborazione attiva dello stesso individuo, nessun rimedio potrà mai avere effetto. Proprio per questo è essenziale che l'operatore olistico, qualunque sia la sua specifica disciplina, informi il cliente fin dal primo colloquio che *“la ricerca del benessere in questo senso comporta un impegno personale, un percorso lungo e a volte anche molto faticoso”*. Non a caso questo è anche uno dei primi articoli del nostro codice deontologico.

Sia per l'Ayurveda che per i fiori di Bach è altrettanto importante che il trattamento abbia carattere preventivo, sia privo di effetti collaterali, sia semplice e facile da reperire, così che tutti possano riscoprire di avere salute e felicità nelle proprie mani e, perchè no, nei propri prati; nella natura ci ammaliamo e nella natura ci deve essere anche il rimedio ai nostri mali. Abbiamo visto in proposito come anche anticamente in India fosse importante che le piante fossero ai bordi delle strade, reperibili da tutti. Così anche Bach utilizza fiori spontanei con la stessa finalità. Del resto se il corpo è dotato di un intrinseco principio di autoguarigione e tende all'equilibrio, tutti possiamo e abbiamo il dovere di essere in qualche modo “medici” di noi stessi. Inoltre in entrambi si utilizzano rimedi “vivi”, cioè pieni di energia vitale; la pianta nella sua totalità per l'Ayurveda e il solo fiore per i rimedi floreali. Basandosi sul principio di un rimedio che agisca a livello energetico per riequilibrare un'alterazione, essi parlano dunque lo stesso

linguaggio: tutto è energia, l'Universo e l'uomo che ne fa parte e di cui è la rappresentazione.

Ma uno degli aspetti più simili fra queste due tipologie di rimedi è, a mio avviso, il riconoscere nell'individuo degli aspetti costituzionali, che identificano la personalità che abbiamo fin dalla nascita, e altri transitori, dovuti a stati d'animo correlati a situazioni contingenti. In Ayurveda per esprimere questo concetto vengono utilizzati rispettivamente i termini, già precedentemente approfonditi, di *prakruti* e di *vikurti*. Per quel che riguarda i fiori invece, il dottor Edward Bach, come abbiamo visto, individuò 12 fiori costituzionali, detti anche "guaritori" in virtù delle diverse proprietà terapeutiche riconosciute ad ognuno, e 26 fiori complementari, suddivisi a loro volta in 7 "aiuti" e 19 "assistenti". Egli constatò che molti individui dal carattere e dall'atteggiamento simile presentavano anche lo stesso tipo di disturbo. Concluse quindi che le persone con una tendenza mentale negativa risultavano più attaccabili dalle malattie e che la malattia stessa altro non era che la manifestazione di uno spiccato conflitto a livello interiore. I "guaritori" sono rimedi per la personalità o, meglio, rimedi intimamente associati a tratti particolari del carattere delle persone. Questi tratti dominanti non insorgono in occasione di un evento o momento specifico, bensì sono caratteristiche costanti delle persone, quasi dei "punti deboli". Portare su di essi la nostra consapevolezza ci consente di riflettere su quali qualità sarebbe necessario far emergere per raggiungere l'equilibrio. Hanno a che vedere con la "lezione" che si deve imparare in questo mondo (l'Ayurveda lo chiamerebbe Karma) e corrispondono ad una determinata caratteristica dell'animo umana. Essi agiscono nel profondo, aiutandoci ad acquisire maggiore consapevolezza rispetto alla nostra vita interiore, andando a "lavorare" non tanto sul difetto (mancanza) ma sulla qualità opposta che riempirà la mancanza. Un po' come in Ayurveda per bilanciare, ad esempio, un eccesso di Vata si va ad alzare il fuoco di Pitta e così via. Questi fiori potrebbero quindi essere un valido aiuto per la nostra *prakruti*.

I fiori complementari sono invece dovuti a stati d'animo transitori, che non formano il carattere ma insorgono in occasione di un evento o momento specifico, come stress, cambiamenti, lutti; situazioni cioè che possono accomunare tutti noi ,

indipendentemente dalle nostre inclinazioni caratteriali. Anche in questi casi transitori, come ogni qualvolta si presenti uno stato d'animo negativo, si verifica un'alterazione del nostro equilibrio che può generare la malattia. L'Ayurveda chiamerebbe queste alterazioni diverse dalla nostra costituzione di nascita, *vikurti*. L'ulteriore suddivisione dei fiori complementari nei 7 "aiutanti" e 19 "assistenti" aiuta a comprendere ancora più chiaramente questo concetto ayurvedico. Gli "aiutanti" infatti più che guarire, come dice la parola stessa, aiutano a riequilibrare una situazione transitoria divenuta ormai cronica. Servono cioè per togliere quegli strati che si sono sovrapposti a tal punto da sembrare ormai parte della personalità, nascondendo la nostra vera essenza. Lo stesso Bach diceva a proposito degli individui in questo stato di alterazione *"quando avranno compiuto abbastanza progressi, la loro individualità risulterà abbastanza chiara da poter capire di quale dei 12 guaritori si ha bisogno per tornare in salute"*. Lo stesso modo di procedere è proprio dell'Ayurveda; bisogna prima individuare e riequilibrare la *vikurti* per poi potersi occupare correttamente della propria *prakruti*, ai fini di prevenire la malattia e mantenere uno stato di benessere con tutti quegli accorgimenti, stile di vita e alimentazione, adeguati appunto alla nostra costituzione. Entrambe le tipologie di rimedio puntano quindi ad eliminare tutto ciò che è sovrastruttura e che impedisce il contatto con il nostro vero Io, per ristabilire un ascolto profondo con noi stessi e i nostri veri bisogni.

I rimanenti 19 "assistenti", che Bach scoprì nell'ultima fase della vita, sono anch'essi fiori transitori, ovvero non in relazione con una qualità essenziale dell'anima, il cui scopo è dare sostegno e assistere nei casi di stati d'animo più profondi e nascosti.

Tutti i 38 rimedi possono però essere utilizzati per curare gli stati d'animo, in quanto, indipendentemente dalla personalità, ciascun individuo può provare diverse emozioni o trovarsi in un differente stato in diversi momenti della vita.

Vediamo ora nel dettaglio quali fiori possono essere utili per riequilibrare i tre rispettivi dosha. Ovviamente questa analisi sarà valida principalmente per i fiori di tipo costituzionale. Questo perchè i "fiori complementari", corrispondenti

all'equivalente concetto ayurvedico di *vikurti*, si riferiscono a stati transitori che possono alterare tutti e tre i dosha, come traumi o stress, fatta salva una maggiore predisposizione di un dosha rispetto ad un altro. Ad esempio, tutti potremmo cadere in uno stato depressivo dovuto a un lutto e avere bisogno del fiore Star of Bethlehem, ma un dosha Vata, già tendente alla malinconia per costituzione, sarà più incline ad una forma più acuta e duratura di questa predisposizione d'animo, rispetto ad un gioviale Kapha. Inoltre ci tengo a precisare che questi accostamenti sono solamente frutto di mie deduzioni e come tali fallaci; ognuno è libero ovviamente di interpretarle in maniera diversa.

7.3 **VATA**

Tra i 12 “guaritori” i più adatti a pacificare una prakruti a prevalenza Vata a mio avviso sono:

AGRIMONY

E' il rimedio per le persone che nascondono i propri problemi dietro ad una maschera di benessere e felicità. Anche se in genere hanno seri problemi e sono inquiete, tormentate e stanche, sia a livello psichico che a livello fisico, sanno nascondere le loro preoccupazioni dietro l'umorismo. L'archetipo della persona Agrimony potrebbe essere il pagliaccio triste, dilaniato interiormente dall'angoscia, ma che continua ad essere la vita e l'anima della festa. Come



non vedere in questo malinconico pagliaccio una personalità Vata? Allo stesso modo infatti, questa costituzione costantemente tormentata da sentimenti come ansia e angoscia, si riempie la vita di impegni circondandosi di persone che gli risparmiano il peso della solitudine, fa tutto freneticamente fino allo sfinimento e parla loquacemente per non fermarsi a pensare al suo profondo disagio interiore. Vata tra i dosha, è il più debole, spesso stanco e privo di energie. Simula e si comporta con leggerezza, apparendo sempre un po' sopra le righe, parlando

velocemente e con toni più acuti del normale. Intelligente e frizzante, malato di presenzialismo, sa intrattenere gli amici risultando spesso il più simpatico del gruppo. Gli amici della persona Agrimony- Vata sono spesso gli ultimi a scoprire che qualcosa non va nella sua vita.

Talvolta le persone di tipo Agrimony fanno uso di alcool o sostanze stimolanti per cercare di mantenere questa facciata di felicità. Vata tra i tre dosha è proprio quello che più di tutti è incline al vizio e all'uso di sostanze stupefacenti, per riuscire a reggere la continua frenesia che lo anima. E ancora, si dice di Agrimony che non ama la solitudine, trovando più difficile indossare questa maschera quando è costretto a starsene da solo con se stesso. Al contrario, cercherà di contornarsi sempre di amici, di feste e di luci accecanti. Tuttavia, di notte, quando si ritrova solo con i propri pensieri, quella tortura mentale che era riuscito a reprimere così bene torna inesorabilmente a tormentarlo. Anche in questo aspetto sorge spontaneo il paragone con il malinconico ed eccitabile Vata, che proprio di notte trova il suo momento di maggiore alterazione, soffrendo di incubi e di insonnia. Addirittura tra le abitudini di vita che questo dosha dovrebbe seguire c'è proprio il non stare sveglio fino a tardi, così da non cadere in preda all'ansia che lo contraddistingue.

Come si può facilmente notare, le similitudini tra Agrimony e il dosha Vata sono molte, per questo penso che queste costituzioni trarrebbero grande beneficio da questo fiore. Infatti questo rimedio aiuterebbe questa tipologia di persone ad accettare i lati più oscuri della vita e della propria personalità, in modo da diventare degli esseri umani più completi. Essi non perderanno il proprio senso dell'umorismo, ma riusciranno a ridere dei propri problemi per risolverli piuttosto che per nasconderli.

CERATO



E' il rimedio per coloro che non hanno abbastanza fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni. E quando si tratta di sfiducia in se stessi il primo dosha da considerare è sempre Vata, essendo questa una delle caratteristiche che lo contraddistingue.

Quando si trovano a dover fare una scelta, contrariamente al tipo Scleranthus, non hanno esitazione né difficoltà a decidere inizialmente, tuttavia, in un secondo tempo, cominciano ad avere dei dubbi e non si sentono più così sicure di avere preso la giusta decisione. Iniziano così a chiedere opinioni e consigli agli altri, finendo per ritrovarsi assolutamente confusi oppure addirittura a fare qualcosa che dentro di sé sanno non essere giusto. Sono le persone che sperimentano ogni tipo di cura, salvo poi abbandonarla per un'altra che viene loro suggerita. Sono anche quelle che chiedono sempre consiglio a diverse persone, ma non lo seguono, perché non provano mai la soddisfazione di avere la risposta che cercano. Spesso sembra facciano delle cose apparentemente prive di senso. Una descrizione questa che calza perfettamente con l'indeciso Vata, che cambia perennemente decisione e direzione come (non a caso) "una foglia al vento", apparendo agli occhi degli altri incostante, inaffidabile e molto spesso indecifrabile.

Il tipo Cerato è quindi anche quello che viene influenzato troppo facilmente. La mancanza di autostima lo porta ad ammirare e fidarsi troppo di quelle persone carismatiche che hanno opinioni decise e a causa di questo possono finire facilmente nei guai; la stessa ammirazione che provano i tipi Vata per le forti persone Pitta, a cui spesso finiscono per accompagnarsi, instaurando in casi estremi rapporti di dipendenza al limite del masochismo. I tipi Cerato, e lo stesso può dirsi per i tipi Vata, faranno praticamente qualsiasi cosa, giusta o sbagliata che sia, se l'argomento è abbastanza convincente. Anziché avere propri desideri ed aspirazioni, essi citano spesso ciò che gli altri hanno pensato o consigliato e ciò li deruba della loro personalità.

Il fiore Cerato, che, in quanto fiore costituzionale, rispecchia così minuziosamente le caratteristiche di Vata, può essere un ottimo aiuto per questo dosha. Lo aiuterebbe infatti a ritrovare fiducia nel proprio giudizio, così da essere in grado di ascoltare la propria voce interiore e fare affidamento sulla propria intuizione.

SCLERANTHUS

Questo fiore potrebbe essere il rimedio per eccellenza per una costituzione Vata. Basta leggere le caratteristiche di questa essenza floreale per pensare di ritrovarsi immersi nella descrizione ayurvedica di migliaia di anni fa del dosha Vata.



Scleranthus è il rimedio per le persone che trovano difficile decidere tra una o più alternative e questa loro indecisione cronica influenza sia le piccole che le grandi decisioni della vita. Questo tipo ha la sensazione di desiderare due o tre cose allo stesso tempo, ma non riesce a decidere quale, considerando giusta ora l'una ora l'altra e soffrendo molto per l'incapacità di decidere. Come risultato è mentalmente tormentato, nervoso e ha difficoltà a concentrarsi, in quanto scivola da un argomento all'altro. Questo tipo costituzionale assume comportamenti estremi in ogni cosa, passando repentinamente dalla depressione alla gioia, dalla giovialità alla scontrosità; buoni e poi cattivi, di compagnia e subito dopo lunatici. Sono le classiche persone umorali e inaffidabili, che cambiano continuamente opinione e, parlando, saltano da un argomento all'altro. Lo stesso andamento altalenante hanno anche i loro disturbi, che vanno e vengono con rapide oscillazioni, seguendo l'esempio del loro stato mentale.

Difficile credere che si stia descrivendo un fiore di Bach e non una tipologia Vata! Persino i rispettivi sintomi sono gli stessi: tremore, movimenti traballanti e incontrollati, camminata incerta, nausea da viaggio.

Questo rimedio, davvero importante per una costituzione Vata, aiuta la persona ad agire con più decisione e calma di fronte alle difficoltà e a capire ciò che veramente vuole.

GENTIAN



Questo rimedio è meno intuitivo rispetto ai precedenti e non è così immediato il confronto con Vata. I suoi aspetti sono diversi e pur essendo un fiore costituzionale può essere utilizzato anche in casi transitori di scoraggiamento per una causa conosciuta. Quello che però fa pensare più a Vata rispetto ad altri dosha, è l'indole di fondo e la predisposizione di questa costituzione alla malinconia. Chi ha bisogno di questo fiore infatti è una persona pessimista, il cui punto di vista è costantemente negativo anche nelle situazioni più banali. Spesso per questo viene allontanata dal gruppo, in quanto trasmette il suo pessimismo e viene vista come "porta sfortuna". Apparentemente questo aspetto può sembrare in contrasto con il frizzante Vata che anima il gruppo (e che abbiamo visto in Agrimony), ma non dimentichiamo che questo dosha può essere "tutto e il contrario di tutto", mai uguale a se stesso e soprattutto ricordiamo la sua simulazione, che nasconde in realtà tormento e malinconia. Anche il tipo Gentian è malinconico e spesso si veste di scuro, è pallido, stanco e dallo sguardo diffidente. Queste caratteristiche fisiche del resto sono proprie di Vata, non certo del colorito Pitta o del languido Kapha, così come anche la tendenza a vestirsi di colori scuri, abitudine che rientra tra le indicazioni nelle cose da evitare per alterare questo dosha. Inoltre nel suo pessimismo e nella sua depressione, Gentian arriva sempre in ritardo, passa dal riso al pianto, dall'azione all'apatia, con fobie ossessive nel dubbio di aver sbagliato tutto; indubbiamente atteggiamenti tipici di Vata. Perennemente dubbioso, insoddisfatto e forte del suo intelletto, questo fiore risulta spesso bloccato nell'agire, perdendosi ad analizzare e a rimuginare su ogni cosa; altra caratteristica che lo accomuna molto al tipo Vata, il quale si accompagna di sovente a persone decise e pratiche, come Pitta, che spesso lo spingono ad agire, mettendo in pratica le sue confuse idee.

Questo rimedio floreale non potrebbe a mio avviso che giovare a una costituzione Vata, cambiando il suo modo di vedere la vita e trasformando il suo pessimismo in ottimismo

IMPATIENS

I tipi Impatiens vivono la propria vita in fretta e odiano essere rallentati dalle persone più metodiche. Già solo da questa piccola introduzione il parallelo con la persona Vata è immediato; Vata è senza dubbio il dosha più frenetico e meno metodico.



Entrambi sono frettolosi e impazienti, detestano essere inattivi e sono veloci in tutto ciò che fanno; parlare, mangiare, pensare, vestirsi, camminare, etc. Durante i dialoghi anticipano la fine del discorso o parlano talmente in fretta da mangiarsi le parole. Non a caso la balbuzie è uno dei possibili disturbi attribuibili a Vata dosha. Sono refrattari ai lavori di routine e di gruppo perché incapaci di rispettare i tempi e i ritmi degli altri. Vata a questo proposito fa spesso lavori creativi e artistici; decisamente non lavori schematici o di routine. La loro impazienza e intolleranza verso i ritmi altrui potrebbero far pensare anche ad un atteggiamento tipico di Pitta, ma la differenza fondamentale è la motivazione dell'apparente comune impazienza: a Vata non interessa comandare e convincere, ma solo fare in fretta. Inoltre Impatiens può essere anche un superficiale, che passa da una situazione all'altra senza darsi il tempo di metabolizzare e rielaborare la precedente; atteggiamento senza dubbio tipico di Vata. Sia il tipo Impatiens che la costituzione Vata sono inclini agli incidenti, causati appunto dalla costante fretta; questo è indicato per altro, nei testi ayurvedici, come uno dei principali indizi nel riconoscimento di una *prakruti* Vata. Anche i disturbi sono gli stessi: tensione nervosa e muscolare, insonnia, balbuzie.

Senza dubbio questa essenza floreale sarebbe un ottimo rimedio per pacificare una persona Vata, aiutandola a rallentare e ad acquisire pazienza e dolcezza

d'animo. Inoltre la tranquillità che questo rimedio induce accelera la guarigione. In casi di forti dolori c'è spesso impazienza, per cui Impatiens è di grande aiuto per calmare il malato.

CLEMATIS



Questa essenza floreale è stata per me a lungo controversa. Ha infatti indubbiamente molti aspetti di Vata, come vedremo, ma anche alcuni tipici di Kapha, come la tranquillità, la lentezza nei movimenti, l'apatia, il sonno. Quello che alla fine mi ha fatto propendere per l'associazione di questo fiore a Vata dosha, non è tanto il maggior numero di caratteristiche comuni rispetto a Kapha, quanto la caratteristica di base di Clematis e lo stato d'animo trasformato che gli dona il rimedio; è il tipico individuo con la testa fra le nuvole e il fiore lo riporta coi piedi per terra. Considerato che i rimedi floreali agiscono secondo il principio del "simile cura il simile" e trasformano lo stato d'animo negativo nel suo opposto positivo, mi è parsa finalmente chiara l'essenza Clematis come una costituzione Vata. Ed è quindi seguendo questa deduzione che descrivo questo fiore.

E' il rimedio adatto a chi ha la testa fra le nuvole, colui che sogna ad occhi aperti ed è costantemente distratto. Clematis si rifugia in un mondo di fantasia, per non affrontare la realtà ed è utile a questo proposito ricordare la tendenza di Vata a fuggire il suo tormento nascondendosi dietro a una maschera fatta di mille impegni e frenesia, come abbiamo visto analizzando Agrimony. Il tipo appartenente a questa costituzione è quindi assente, distaccato e manca di concentrazione, atteggiamento che lo rende maldestro e soggetto a ogni genere di incidente, proprio come Vata. Fa molte domande ma non ascolta le risposte perchè non è concentrato sulla conversazione e passa da un argomento all'altro. E' inaffidabile, disordinato, inconcludente e manca quasi del tutto di senso pratico. E' creativo, spesso è un'artista e ha molta immaginazione, ma manca di

vitalità perché consuma le energie solo sul piano mentale. E' spesso stanco e vive in uno stato di confusione permanente e generalizzata. Inutile sottolineare che sembra quasi una descrizione di Vata, più che un rimedio floreale. Clematis inoltre ha poca memoria, mangia quando gli va e ha la tendenza a spendere denaro in cose futili; atteggiamenti tutti decisamente vicini a Vata e lontani da Kapha, che al contrario ha buona memoria, ha spesso fame e tende ad accumulare denaro senza spenderlo.

Si può dire in generale che a questo tipo di costituzione manchi il collegamento tra il mondo fisico e spirituale e se qualche dosha può avvicinarsi a questo tipo di alterazione, quello è sicuramente Vata. Indicato sarebbe perciò questo rimedio spirituale, che lo aiuterebbe a "tornare con i piedi per terra".

ROCK ROSE

In realtà questo fiore è considerato più che altro un rimedio di emergenza, indicato quindi nei casi acuti e in genere transitori. Lo stesso Bach scriveva:

"Il rimedio di soccorso. Il rimedio di emergenza persino per i casi che appaiono senza speranza. Per incidenti o malattie improvvise, o quando il paziente è molto spaventato o terrorizzato, oppure se le condizioni sono gravi al punto da causare grande paura in chi è vicino".



Probabilmente il fatto che lo annoverasse anche tra i rimedi costituzionali dipende dalla maggiore predisposizione di alcune costituzioni a cadere in questi stati di terrore paralizzante. Per questo motivo mi sembra più appropriato avvicinarlo a Vata, essendo tra i dosha quello più incline a simili stati d'animo, se pur in stati di emergenza.

E' infatti il fiore adatto a chi soffre di attacchi di panico, accompagnati da ansia e angoscia estrema. E' inoltre indicato per quelle persone che soffrono di paure improvvise, insicurezze, fobie di vario genere e che al risveglio da un incubo non riescono a tornare alla realtà; tutti stati d'animo in cui può incorrere facilmente

Vata, che grazie a questo rimedio potrebbe trovare coraggio e superare paure e angosce.

MIMULUS



Mimulus è il rimedio per la paura e come tale non può non rientrare tra i fiori indicati per un dosha come Vata, che proprio in questo sentimento trova il suo stato d'animo principale. Bach così descriveva questa essenza: *"Paura delle cose del mondo: malattia, dolore, incidenti, povertà, buio, solitudine, sfortuna, le paure della vita quotidiana. Queste persone sopportano in silenzio ed in segreto i propri timori e non ne parlano volentieri alle altre persone"*. Come Agrimony, anch'esso descritto per la costituzione Vata, Mimulus nasconde i suoi sentimenti, solo che stavolta la "maschera" indossata non è l'allegria, bensì la timidezza. Questi due fiori si potrebbero definire come due aspetti della stessa medaglia, in quanto rappresentano stati d'animo opposti, ma entrambi sono reazioni ad un sentimento di disagio. Del resto non sarebbe poi così strano trovare un tipo Vata che anima una festa e poco dopo trovarlo solo e impaurito in un angolo; gli atteggiamenti opposti, e spesso repentini, come abbiamo più volte visto, sono tipici di questa costituzione.

Così questo rimedio è in genere indicato per le persone timide e silenziose, che hanno difficoltà a rapportarsi con gli altri e hanno paura di ogni cosa. Non si tratta di paure sconosciute, come nel caso del fiore Aspen, ma di cose che conoscono e che sono già state vissute, come ad esempio la paura dei ragni, dell'altitudine, di rimanere chiusi in ascensore, di un esame o di un incidente e così via. Per paura che si ripetano momenti e stati dolorosi Mimulus preferisce evitare tutte quelle situazioni che potrebbero causarne nuovamente la comparsa. Egli non condivide le sue fobie con gli altri perché ha quasi vergogna delle sue paure e le nasconde, senza però affrontarle. Non sopporta i rumori forti, troppa luce, l'eccessivo freddo

o l'eccessivo caldo, spesso balbetta ed arrossisce; tutti disturbi collegati a Vata. In particolare un'accentuata sensibilità dei cinque sensi è tipicamente un disturbo di questa costituzione, poiché la funzionalità di questi nel corpo dipende da questo dosha. Questo stato di cose rende la vita quotidiana difficile da vivere anche per chi gli sta accanto, perché ogni cosa e le persone stesse sono avvertite come una possibile minaccia.

Il rimedio *Mimulus* aiuta ad avere più coraggio e a superare senza tanto timore le difficoltà che la vita presenta quotidianamente. Permette, in altre parole, alla persona di questa costituzione di reintegrarsi col mondo senza averne paura.

Per concludere, non deve stupire che a questo dosha possano corrispondere così tanti fiori costituzionali, a differenza delle altre costituzioni. Vata è infatti il dosha più ricco di sfumature e soprattutto quello più soggetto ad alterazioni e malattie; nei testi antichi gliene vengono attribuite ben 80.

7.4 PITTA

I possibili rimedi floreali per questo dosha a mio avviso sono:

VERVAIN



Il fiore di Bach Vervain è per quelle persone che hanno una grande forza e grandi energie nel portare avanti le cause nelle quali credono, riuscendo a coinvolgere anche gli altri con il loro entusiasmo o, in caso contrario, imponendo la loro volontà. Insomma pur di portare gli altri alla propria causa, in cui credono fermamente, spendono tantissime energie, rasentando il fanatismo. Hanno un grande senso della giustizia ma sono molto perfezionisti. Tendono sempre ad esagerare con il loro entusiasmo

diventando nervosi, impazienti e persino aggressivi se le cose prendono una direzione diversa da quella che desiderano. Prepotenti ed eccessivi, intolleranti ed ipercritici, autoritari ed energici; insomma i tipi Vervain hanno sicuramente tutte le caratteristiche della costituzione Pitta e non potrebbero corrispondere a nessun altro dosha. Pur avendo in comune con Kapha una certa rigidità mentale, non condivide con quest'ultimo, infatti, le doti di leader, la collera, l'iperattività, la passione e soprattutto l'impulso di prevaricazione. Vervain, così come Pitta, soffre di idee fisse, non ha alcun senso del limite, è forte ed entusiasta ma finisce per soffrire di stress da eccessi. Egli infatti ha anche un'ottima capacità organizzativa e pianifica ogni cosa, svago compreso. A differenza di Kapha, non teme le discussioni, è diretto, esplicito ed anche un gran provocatore. Inoltre dorme poco.

Vervain può apparentemente sembrare egoista e crudele, in realtà è più semplicemente egocentrico e prepotente. E' anzi, a suo modo, altruista, ma è troppo focalizzato sui suoi obiettivi e troppo poco empatico per immedesimarsi negli altri.

E' senza dubbio un rimedio perfetto per una costituzione Pitta, perchè lo aiuterebbe a rilassarsi e a trarre piacere dal tempo. Vervain è infatti il rimedio per aiutare a "staccare la spina" e dare una giusta misura ai propri slanci. Inoltre aiuta ad accettare anche le idee degli altri, dando quindi un senso del limite al proprio modo di essere.

WATER VIOLET

Il fiore di Bach Water Violet è per quelle persone intelligenti e raffinate, che appaiono però agli altri altezzose e per questa ragione tendono ad essere isolate e ad isolarsi. Sono individui dotati di talento, saggi e dalle grandi capacità, ma consapevoli delle loro doti, sviluppano un senso di superiorità che li porti ad isolarsi e preferire la solitudine. Presuntuosi, egosti, perfezionisti, dotati di grande autostima e fiducia in se stessi, risultano poco comprensivi. Sono si



rispettosi degli altri, ma in loro compagnia si annoiano. Spesso sono taciturni e tranquilli, si muovono con grazia e la distanza che mettono tra se stessi e il mondo li rende spesso agli occhi degli altri affascinanti ed enigmatici. Non sono soliti parlare di sé, al contrario nascondono le loro emozioni, risultando freddi e anaffettivi.

Queste caratteristiche possono descrivere in modo corretto anche un individuo dalla costituzione Pitta, sebbene possa sembrare apparentemente in contrasto con questa costituzione che abbiamo visto precedentemente associata a Vervain. In realtà Pitta ha le caratteristiche di entrambi, semplicemente il cadere in uno stato Water Violet o Vervain dipende dall'eccesso o dal difetto di questo dosha. In entrambi i casi è intelligente, dotato, elegante e affascinante, solo in uno stato di alterazione per eccesso diventerà il passionale Vervain, per difetto sarà il ritirato e anaffettivo Water Violet. Per una comparazione con gli altri due dosha invece, né Kapha, né Vata possiedono tutte queste doti contemporaneamente. Infatti se è vero che anche Vata può apparire distaccato, è anche vero che non lo è per orgoglio ma per distrazione, così come Kapha può essere riservato e misterioso, ma per timidezza e desiderio di manipolazione, non per superbia.

Water Violet può essere considerato pertanto un rimedio per la costituzione Pitta. La sua azione lo pacificherebbe scongelando la sua freddezza, donando umiltà e facilitando la comunicazione e la condivisione con gli altri.

7.5 **KAPHA**

Fra i 12 guaritori, per Kapha possono infine essere utili:

CHICORY



Questo è il rimedio per eccellenza per riequilibrare un Kapha in stato di alterazione. Descrive infatti tutte le caratteristiche negative di questo dosha che, al

contrario, in stato armonico, è il soggetto più amorevole, pacifico e affidabile tra le tre costituzioni. Chicory infatti descrive stati d'animo negativi come il possesso, la permalosità, la manipolazione e la tendenza all'accumulo che abbiamo visto trattando la *prakruti* Kapha. E' il rimedio per le persone che, apparentemente a fin di bene, donano agli altri amore e disponibilità, in cambio però di gratitudine e riconoscimento. Il loro amore in realtà è interessato e diventa possesso. I tipi Chicory allora diventano gelosi, permalosi, assillanti, ossessivi, soffocanti e per paura di perdere l'amore altrui attuano dei sottili ricatti morali per generare sensi di colpa; arrivano addirittura ad ammalarsi. Sono manipolatori, anche se spesso non ne sono consapevoli. In realtà limitano la libertà altrui e scambiano questa esigenza di libertà per uno sgarbo nei loro confronti, finendo per reagire in modo anche aggressivo. Sono quelli che si occupano sempre (e troppo) degli altri, in particolare di persone bisognose, come i bambini o i malati, così da creare dei rapporti di dipendenza. Sono apparentemente generosi, in realtà così facendo cercano di comprare amore e persone. Sono invadenti ed egoisti, hanno il pianto facile e vogliono sempre essere al centro dell'attenzione, proprio come i bambini, che non a caso sono nell'età in cui predomina Kapha dosha. Chicory, così come un Kapha in negativo, ha un gran vuoto dovuto a carenze affettive e cerca di colmarlo accumulando amore, cose, persone. Indicativo che uno dei disturbi di questo fiore sia proprio la tendenza all'accumulo di liquidi, caratteristica di Kapha.

Questo rimedio diventa sicuramente necessario in caso di una costituzione Kapha in squilibrio. I benefici che questo fiore apporta sono principalmente l'aiuto a lasciar andare e al distacco, così da provare un attaccamento sano e rispettoso verso chi si ama.

CENTAURY

A proposito di questa essenza floreale, Bach scriveva:

"Persone gentili, quiete, cortesi che sono molto ansiose di servire gli altri. Abusano troppo dalle loro forze. Il loro



desiderio di aiutare gli altri è così esagerato che diventano più servi che aiutanti. La loro natura buona e generosa le porta ad assumersi più del lavoro che spetta loro, e nel fare ciò possono trascurare la loro propria particolare missione nella vita". E' facile qui cogliere l'altra faccia della medaglia di Chicory e quindi di Kapha, questa volta nelle caratteristiche per difetto. Ecco che allora la persona Centaury non tende più all'accumulo e al possesso, ma è sincera nel suo altruismo e tende a lasciare andare, forse troppo, finendo per non avere la forza di reagire. Ricordiamo che Kapha è pigro e il non agire è comunque un aspetto della pigrizia. Questa essenza floreale è indicata per quelle persone che devono rafforzare il proprio carattere in quanto sono incapaci di dire di no al prossimo. Buoni, calmi e timidi, sono in realtà individui deboli che confondono la stima verso se stessi con l'accettazione delle esigenze altrui. Esauriscono le proprie energie per compiacere gli altri, dimenticando se stessi. La caratteristica del fiore di campo "Centaurea" è infatti proprio la tendenza a richiudersi fin quasi a scomparire se il tempo non è favorevole. Il tipo Centaury tende a sottomettersi a caratteri più forti, che spesso non si fanno scrupoli ad usarli. D'altro canto loro non fanno nulla per evitarlo, in una sorta di malato rapporto masochistico. Queste persone ubbidiscono e si adattano facilmente per il desiderio di piacere e quando non sono gratificate in questa loro sottomissione, subentra un senso di frustrazione, là dove in Chicory nasceva al contrario aggressività. Non amano le discussioni, sono convenzionali, docili e molto sensibili; stati d'animo pienamente in linea col carattere Kapha. D'altronde l'elemento Acqua di cui questo dosha è composto è da sempre considerato la sede delle emozioni.

Centaury come rimedio aiuta ad affermare la propria personalità e quindi ad avere un atteggiamento meno servizievole nei confronti degli altri, sviluppando una maggiore dignità personale ed un atteggiamento più equilibrato.

Capitolo 8 ALIMENTAZIONE AYURVEDICA



"Brahma è cibo: mangiano solo coloro che sanno di mangiare il loro Dio".

Upanishad

Secondo le Upanishad, le antiche Scritture dell'India, il cibo è *Brahman*, l'Assoluto. Anche le persone che non hanno né il tempo né la propensione a venerare Dio in altro modo, potrebbero rivoluzionare la propria vita se solo si soffermassero a riflettere su che cosa, come e perché mangiano e a ringraziare l'Universo per il cibo che offre loro. Il semplice fatto di imparare a gestire la nostra alimentazione ci permette di acquisire la disciplina necessaria a governare molti altri aspetti della nostra vita, perché *noi siamo quello che mangiamo*: in altre parole, il cibo contribuisce a formare la nostra coscienza.

L'alimentazione intesa in questi termini è un vero e proprio rito di congiunzione, cioè una continua unione e scambio tra microcosmo e macrocosmo. Mangiare è mettere in comunione se stessi con il mondo circostante. Ogni sostanza penetra in noi, diventa parte di noi, mentre ci trasferisce parte di sé. E' importante perciò capire cosa si mangia per poter intervenire su questo processo di trasformazione.

Ogni alimento che introduciamo nel nostro corpo si trasforma e diventa parte di noi. E' perciò fondamentale scegliere con immensa cura ciò che mangiamo e altrettanto importante è il modo in cui ci nutriamo: se prepariamo il cibo con

amore mangeremo quell'amore, se è fatto con rabbia, questo sentimento entrerà in noi. E con questo ultimo pensiero non è difficile capire perchè l'Ayurveda, pur riconoscendo il valore nutritivo della carne, particolarmente in condizioni di grave debilitazione, non sottovaluta comunque la sofferenza e il danno causati dal suo consumo: tutti gli animali percepiscono la loro morte, sentono quando l'uomo li avvicina per ucciderli e tutto il loro organismo si riempie di quel terrore. L'Ayurveda spiega che non possiamo sfuggire alle conseguenze karmiche del consumo di carne, a meno che questa non sia stata consumata in circostanze di estrema necessità, per salvare o proteggere la propria vita. Questa antica disciplina indiana generalmente raccomanda una dieta vegetariana, ma elenca le proprietà della carne a beneficio dei suoi consumatori. Questo atteggiamento non estremista dell'Ayurveda, che consiglia ma non impone, è uno dei motivi che mi ha permesso di apprezzarlo così tanto, visto che sono convinta che gli approcci estremi, anche e soprattutto in un processo di autoguarigione, siano solo dannosi. Nell'Ayurveda il cibo è classificato in base alle tre forze cosmiche che danno origine alla creazione - *Sattva*, *Raja*, e *Tamas* – e in base a queste si differenzia per la capacità di nutrire gli aspetti mentali, emotivi, caratteriali e spirituali.



Gli alimenti *sattvici* aiutano lo sviluppo completo dell'essere umano. Essi rendono il corpo armonico e puro e la mente chiara e concentrata, contribuendo così a mantenere la salute

e favorendo lo sviluppo spirituale. I cibi *sattvici* per eccellenza sono frutta, verdura e cereali.

Gli alimenti *rajasici* stimolano l'azione e l'agitazione, in quanto agiscono come stimolanti e creano molto calore nel corpo. Se consumati in eccesso stimolano l'aggressività e la violenza. Questi cibi sono in genere sconsigliati a chi segue un

percorso spirituale. Essi sono soprattutto carne, uova, pesce, alcool, caffè, cioccolato.

Il cibo *tamasico*, infine, ostacola lo sviluppo mentale e spirituale, in quanto produce energia inerte che rende statici sia fisicamente che mentalmente. Esso provoca pesantezza e produce tossine. I principali alimenti *tamasici* sono i cibi raffinati, industriali, inscatolati e pieni di conservanti. Quelli cioè che l'Ayurveda definisce "cibi morti" in quanto privi di energia vitale.



L'Ayurveda è molto rigoroso dal punto di vista dell'alimentazione, che considera addirittura più importante di rimedi e trattamenti. Il cibo viene infatti consumato ogni giorno per tutta la vita, mentre i rimedi per il ripristino di una buona salute vengono assunti in modo occasionale e per brevi periodi. Se, da una parte, è vero che il cibo non ha un effetto immediato sullo stato di salute, è altrettanto vero che a lungo termine influisce molto profondamente sui dosha e su tutto l'organismo.

Ecco perchè gli antichi saggi stabilirono 10 principi sui quali basare una dieta sana:

- 1) I cibi devono essere caldi (solitamente cotti)
- 2) I cibi devono essere gustosi e facili da digerire.
- 3) I cibi devono essere assunti in quantità appropriate, né in eccesso o in difetto.
- 4) I cibi devono essere assunti con lo stomaco vuoto, dopo che l'ultimo pasto è stato digerito del tutto, non prima.
- 5) E' necessario che gli alimenti operino insieme e non contrastino tra loro nell'azione che svolgono.
- 6) I cibi hanno bisogno di essere consumati in un ambiente piacevole e con l'attrezzatura adeguata.
- 7) Non si dovrebbe mangiare di fretta.

8) Mangiare non dovrebbe essere un orribile protrarsi degli affari.

9) Mentre si sta mangiando è meglio concentrare la propria attenzione sul cibo.

10) Bisogna consumare solo del cibo con un valore nutritivo adatto alla propria particolare costituzione, alle proprie caratteristiche mentali ed emotive.

(*Charaka*, p.XXXV)

Questi concetti possono sembrare ovvi ma in realtà è raro seguirli nel nostro abituale modo di mangiare. Ad esempio, perché il cibo deve essere cotto? Bisogna considerare che lo scopo della nutrizione ayurvedica è migliorare la digestione e la cottura tende ad ammorbidire e ad alleggerire molti cibi, qualità queste che favoriscono appunto la digestione. La cottura ottimale non è né troppo lunga né troppo breve; il cibo cotto troppo a lungo perde la forza vitale, mentre quello poco cotto richiede uno sforzo maggiore per essere digerito. Inoltre è importante che l'alimento sia tiepido, non troppo caldo né troppo freddo, perché le temperature estreme possono spegnere o disturbare il nostro fuoco gastrico. Per comprendere

a fondo questo principio bisogna tenere presente che il significato di digestione è spiegato in Ayurveda tramite il concetto di *agni*, che indica appunto il fuoco digestivo. Tutto ciò che entra in contatto con l'organismo deve essere metabolizzato da *agni*, che lo trasforma in materia adatta



all'organismo, sia dal punto di vista fisico che energetico. Il fuoco gastrico è collegato al dosha Pitta e va protetto dall'aria fredda di Vata e dall'acqua fredda di Kapha.

Secondo Charaka l'assunzione del cibo dovrebbe essere sempre regolata solamente da *agni* perciò, a questo proposito, egli raccomanda di “non mangiare finché non si ha fame e non bere finché non si ha sete, non mangiare quando si ha sete e non bere quando si ha fame”: se si ha fame significa che *agni* è eccitato,

bere in questo momento significa sciogliere con il liquido ingerito gli enzimi della digestione.

La quantità di cibo appropriata è anch'essa una parte importante di un efficace processo digestivo. Infatti per capacità dello stomaco non si intende in Ayurveda la capienza dell'organo, ma la potenza del nostro fuoco gastrico. Troppo cibo costringe *agni* a bruciare senza sosta e a consumare grosse quantità di energia, sottraendole agli organi e riducendo di conseguenza la vitalità globale. D'altro canto mangiare troppo poco può far "morire di fame" *agni*, come un fuoco che cerca di bruciare con soli due ramoscelli ad alimentarlo. Il principio della moderazione è sempre presente nell'Ayurveda. L'ideale è mangiare la quantità di



cibo che il nostro stomaco è in grado di digerire subito e senza danni per la salute; ovvero sentirsi sazi ma non gonfi e appesantiti. Mangiare di più o di meno della giusta quantità è un invito alla malattia. Del resto non è certo solo l'Ayurveda a sostenere che mangiare in maniera leggera, equilibrata e moderata permette di vivere più a lungo.

Un consiglio ayurvedico a questo proposito è che ad ogni pasto dovremmo riempire un terzo dello stomaco di cibi solidi, un terzo di sostanze liquide e lasciare il restante spazio vuoto per permettere il libero movimento dei dosha. L'ammontare di cibo assunto ad ogni pasto dovrebbe equivalere a due manciate.

Ai fini digestivi è molto importante il ruolo dell'acqua; l'acqua fredda diminuisce *agni* ed è un vero veleno per l'organismo, al contrario dell'acqua calda che aumenta il nostro fuoco digestivo ed è quindi vivamente consigliata.

Un'altra raccomandazione consiste nel masticare ogni boccone almeno 32 volte prima di inghiottirlo. Questa pratica facilita il lavoro di *agni* in quanto permette che gli enzimi della saliva svolgano il loro compito e da' allo stomaco il tempo sufficiente per prepararsi all'arrivo del cibo masticato. Sempre per aiutare *agni*, un boccone andrebbe inserito in bocca solo dopo aver deglutito il precedente, così che lo stomaco possa ricevere cibo masticato e deglutito in modo uniforme.

Altra fondamentale regola è mangiare solo dopo aver digerito completamente il pasto precedente. Ogni fase della digestione richiede infatti l'intervento di uno specifico *agni* digestivo e mangiare quando lo stomaco contiene ancora del cibo in fase di digestione crea un miscuglio indigeribile. Molti sintomi come mal di testa, pesantezza e gonfiore si potrebbero risolvere seguendo questa semplice regola.

Per permettere all'apparato digerente di riposare può essere utile effettuare regolarmente un digiuno. Durante questo periodo *agni* viene eccitato e, non avendo alcun cibo da digerire, esso lentamente brucia le tossine accumulate negli intestini. Non dimentichiamo che il digiuno è il più importante rituale, sia sacro che profano, praticato fin dai tempi più antichi a scopo di purificazione. Per la persona normale l'Ayurveda consiglia un digiuno a base di acqua calda da praticare almeno una volta alla settimana. In ogni caso, prima di intraprendere un digiuno, deve essere considerata la costituzione individuale. Una persona Vata non dovrebbe osservare il digiuno per più di tre giorni, poichè questo aumenta la leggerezza del corpo e Vata ne ha in abbondanza. Lo stesso tempo vale per una costituzione Pitta, che vedrà aumentato il suo elemento fuoco e sarà soggetto ad ira e capogiri. Al contrario Kapha può osservare digiuni prolungati, acquistando in leggerezza e consapevolezza. Ovviamente se oggi si volesse seguire questo antico consiglio Ayurvedico, non si potrebbe prescindere dalla consultazione di un medico.

Poiché è il cibo che nutre il corpo, la mente e la coscienza, non stupisce che Charaka consideri molto importante anche il modo in cui si mangia .

Egli consiglia di mangiare seduti eretti, evitare distrazioni come la lettura o la conversazione, focalizzare la mente sul gusto del cibo per assaporarne i diversi gusti e mangiare con amore e compassione. Un altro modo per favorire la digestione



è mangiare in modo calmo e in un ambiente tranquillo ed evitare invece di assumere il cibo quando si è adirati, depressi o sotto sforzo; se la mente è disturbata anche l'appetito viene pregiudicato. L'Ayurveda ci ricorda che non ci si nutre di solo cibo, ma di tutto ciò che si assimila attraverso i sensi.

Un'attenzione particolare va data anche al momento del giorno e alla particolare stagione in cui ci si accinge a consumare il pasto. Ad esempio, cibi pesanti consumati la sera hanno effetti nocivi, come pure cibi piccanti presi durante l'estate. Secondo una prospettiva ayurvedica, l'appetito e la funzione digestiva variano infatti a seconda della stagione e degli orari della giornata. Questi cambiamenti possono venire alleviati o mitigati con avveduti mutamenti nella dieta, oltre che nello stile di vita.

Tra le 6 e le 10 del mattino predomina Kapha, quindi è meglio fare un pasto leggero in questo periodo della giornata e consumare il pasto principale tra le 10 e le 14, quando governa Pitta e il fuoco digestivo è al massimo. Allo stesso modo meglio non mangiare dopo le 18, quando si riattiva nuovamente Kapha e la capacità digestiva diminuisce.

Indipendentemente dalla costituzione individuale in Autunno sono necessari alimenti più caldi, idratati e ben lubrificati, dando maggior rilievo ai gusti dolce, aspro e salato. Fortunatamente l'Autunno porta una rinnovata disposizione per molti di noi a tornare di nuovo a cucinare, dopo un'estate trascorsa probabilmente in movimento. Questa naturale tendenza a cucinare è vitale per Vata, che fa affidamento sulle qualità dei cibi cotti.

In Inverno la capacità digestiva è accresciuta; la capacità di contrarre del freddo, di fatto concentra *agni*, rendendolo più forte. Questo è il momento in cui possiamo assumere cibi più pesanti e in maggiore quantità. I cibi controindicati sono le bevande fredde e gli alimenti surgelati. E' il tempo di mangiare invece cereali caldi cotti, zuppe, alimenti con più elevato contenuto di proteine, più legumi e infusi caldi.

In Primavera con il primo caldo e soprattutto dopo l'appesantimento dovuti ai cibi invernali, meglio scegliere alimenti leggeri, freschi e amari per aiutare l'organismo a purificarsi. Utili ad esempio l'ortica e gli ortaggi a foglia scura.

In Estate, pur essendo come abbiamo visto, la stagione di Pitta, l'accresciuto calore di fatto danneggia *agni* ed è meglio quindi mangiare cose leggere,

scegliendo prodotti umidi, freschi e liquidi per placare Pitta. Alimenti speziati e piccanti al contrario, possono irritare.

Di solito è cosa saggia seguire le indicazioni per la stagione in arrivo iniziando circa una o due settimane prima che la stagione sia di fatto iniziata, per dare al corpo la possibilità di armonizzarsi con i nuovi cambiamenti.



Le stagioni con le loro caratteristiche aiutano la nostra salute e producono un allineamento interiore con i cicli della terra. Di fatto, quanto l'Ayurveda consiglia è molto simile al modo in cui le persone si sono nutrite per anni.

Per comprendere meglio invece le regole di Charaka riguardanti il sapore dei cibi, le loro qualità e combinazioni, è bene fare un discorso più approfondito.

Capitolo 9 LA MAGIA DEI SAPORI

Secondo l'Ayurveda i cibi hanno proprietà terapeutiche e sebbene una dieta appropriata possa non essere sempre sufficiente per guarire dalle malattie, ben



poche di queste possono essere effettivamente mitigate senza di essa. Inoltre una dieta appropriata è l'essenza della prevenzione dalle malattie e la base per una vita sana e felice.

L'Ayurveda ha elaborato una classificazione semplice, immediata e comprensibile del cibo

e dei suoi effetti per la salute. Non considera gli alimenti in base ai concetti moderni di calorie e composizione in carboidrati, proteine, zuccheri o grassi, in quanto sarebbe necessario un buon grado di conoscenza scientifica. Considera invece il cibo partendo da ciò che tutti possono riconoscere in modo spontaneo e diretto: il sapore e le caratteristiche percepibili attraverso i sensi.

La sensazione che è immediatamente percepita dalla lingua al contatto della sostanza è chiamata "gusto" o *rasa*. Tutti i gusti sono percepiti attraverso l'acqua; l'elemento Acqua, che di per sé non ha sapore, è la base per l'esperienza sensoriale del gusto. La lingua deve essere bagnata per percepire i gusti, al contrario se è secca non li riconosce.

Il gusto è una qualità del cibo essenziale per il funzionamento del nostro organismo. In sanscrito "*rasa*" significa "sapore", "essenza" o più esattamente "sensazione", a dimostrazione del fatto che i gusti e le emozioni sono forze identiche che agiscono in campi differenti; la sede del gusto è nel corpo, quella dell'emozione nella mente. Un gusto specifico tende a creare nella mente l'emozione correlata, così come l'emozione tende a creare nel corpo il suo gusto correlato. Esistono ad esempio molte persone che lottano per superare il forte desiderio verso il gusto dolce e si negano a esperienze dolci nelle loro vite. Spesso come cominciamo a concederci la dolcezza ad altri livelli (affetto, calore e qualsiasi

cosa il dolce significhi per noi), troviamo che i nostri corpi diventano più soddisfatti e rilassati e l'ardente desiderio per i gusti dolci incomincia a calmarsi. L'ayurveda ci invita a guardare maggiormente in profondità. Ci invita ad usare i gusti in un modo che accresce sia la nostra consapevolezza che la nostra salute. I gusti secondo l' Ayurveda sono sei e sono determinati da sei differenti combinazioni dei cinque elementi. Per questo influenzano direttamente la nostra costituzione: a seconda dei loro elementi essi aumentano o diminuiscono i dosha nel corpo, il cui equilibrio, ricordiamo, è alla base della nostra salute. Proprio per questo l'organismo ha la necessità di introdurre tutti i sei gusti in ogni pasto e l'alimentazione ayurvedica ha perfezionato al massimo l'equilibrio dei sapori.

I sapori sono:

- 1) dolce; costituito da Terra e Acqua
- 2) aspro; costituito da Terra e Fuoco
- 3) salato; costituito da Fuoco e Acqua
- 4) pungente o piccante; costituito da Aria e Fuoco
- 5) amaro; costituito da Aria e Etere
- 6) astringente; costituito da Terra e Aria

Il sapore dolce tende ad essere pesante e umido; crea quindi pesantezza ed umidità nel corpo. Questo significa ad esempio che i dolci accrescono la nostra massa, l'umidità ed il peso se consumati in eccesso. Il dolce dà stabilità a Vata, offrendo un'aggiunta di Terra e Acqua, così come offre a Kapha ciò che ha già in abbondanza, conducendolo all'inerzia. Questi stessi elementi nel loro aspetto rinfrescante sono equilibranti per Pitta.



A livello fisico in dosi moderate il dolce può essere soddisfacente, stimolare la crescita e la stabilità, in eccesso provoca obesità, diabete, cisti. Gli squilibri dovuti all'eccesso di sapore dolce colpiscono pancreas e milza.

A livello mentale ed emotivo, se assunto in dosi equilibrate, può anche favorire un sentimento di amore, benessere e soddisfazione. In dose eccessiva può indurre alla compiacenza e all'inerzia.

Il gusto dolce merita un posto nel palato di ogni persona, in quantità e nel modo appropriato all'individuo.

Esempi di cibi: grano, riso, zucchero, frutta. E' importante ricordare che purtroppo nella nostra alimentazione moderna si trovano zuccheri nascosti in alimenti insospettabili, perciò è meglio controllare sempre gli ingredienti.



Il sapore aspro possiede una lieve sorta di pesantezza e di umidità. E' dunque utile a Vata, che trae beneficio dal calore, dall'umidità e dalla stabilità di questo sapore, mentre sarà controproducente per Pitta a causa del calore e per Kapha a causa della presenza della Terra.

A livello fisico aiuta l'eliminazione dei liquidi e mantiene il giusto grado di acidità, in eccesso porta anemia, prurito, debolezza. Gli squilibri dovuti all'eccesso di sapore aspro colpiscono il fegato.

A livello mentale ed emozionale un pò di aspro trasmette un rinfrescante senso di realismo e risveglia la mente, mentre in eccesso provoca invidia, gelosia, aridità dei sentimenti e quello che viene chiamato "acido" pessimismo.

Esempi di cibi: limone, aceto, yogurt, cibi fermentati. I cibi acidi non sono da assumere a stomaco vuoto.

Il sapore salato ha proprietà scaldanti e umide che equilibrano Vata, al contrario il calore aggrava Pitta e l'umidità Kapha.

A livello fisico in piccole quantità è eccellente per rinforzare l'ossatura, aumentare la digestione, mantenere



l'equilibrio minerale e trattenere l'acqua. In grandi quantità crea ipertensione, ritenzione di liquidi, perdita di vitalità. Gli squilibri dovuti all'eccesso di sapore salato colpiscono i reni.

A livello mentale ed emotivo i suoi effetti sono diversi; può calmare i nervi e l'ansia ma se in eccesso provoca rabbia, rigidità, intolleranza, avidità e perenne insoddisfazione.

Esempi di cibi: il sale, alghe marine. Anche nel caso del sale è importante considerare che si trova nella maggior parte dei cibi industriali, quindi meglio cercare di limitarne l'uso utilizzando spezie o sale alle erbe.

Il sapore pungente è il più caldo fra tutti i gusti e il più stimolante per la digestione, inoltre è molto secco e leggero in termini di qualità. Perfetto perciò per equilibrare l'umidità e la massa di Kapha con il calore e la secchezza, al contrario è controproducente per Pitta. Piccole quantità



possono essere utili a Vata per stimolare col calore la sua digestione, ma in quantità più abbondanti non farà che aggravarlo a causa della sua leggerezza e secchezza.

A livello fisico preso con moderazione scalda il corpo, aiuta la digestione, cura i disturbi alla gola, stimola il metabolismo e può essere purificante; in eccesso provoca bruciori e sudorazione. Gli squilibri dovuti all'eccesso di sapore pungente colpiscono i polmoni.

A livello mentale ed emozionale apre la mente e stimola i sensi ma in eccesso provoca insofferenza, intolleranza, risentimento e una rabbia sempre latente, come una fiamma che cova sotto la cenere e divampa al minimo stimolo.

Esempi di cibi: peperoncino, pepe, zenzero, aglio, cipolla, ravanelli. E' preferibile utilizzare il peperoncino al posto del pepe e se si usano spezie molto piccanti meglio mescolarle a ingredienti più dolci.

Il sapore amaro è il più freddo e leggero fra tutti i gusti e tende anche ad essere abbastanza secco. Utile per Pitta e Kapha per la sua leggerezza, secchezza e freschezza, risulta invece dannoso per Vata, avendo le sue stesse caratteristiche.



A livello fisico è benefico per nausea, parassiti e problemi alla pelle, inoltre purifica il sangue e favorisce la digestione. In eccesso provoca deperimento, emicrania e secchezza intestinale. Gli squilibri dovuti all'eccesso di sapore amaro colpiscono il cuore.

A livello mentale ed emozionale aiuta la persona a vedere in modo chiaro; l'amaro può stimolare un senso di leggera insoddisfazione che ci incita a vedere le cose come realmente sono. In grandi quantità può produrre ansia, paura e disillusione o afflizione.

Esempi di cibi: cicoria, tarassaco, radici amare, rabarbaro. E' un gusto che può essere difficile da apprezzare all'inizio, ma che equilibra bene gli altri gusti.

Il sapore astringente possiede qualità lievemente leggere e fresche. La sua freschezza equilibra Pitta, la sua leggerezza Kapha, mentre secchezza e leggerezza aggravano Vata.

A livello fisico se preso con moderazione è un cicatrizzante, espettorante e depura il sangue, in eccesso rallenta la digestione e provoca stitichezza e debolezza. Gli squilibri dovuti all'eccesso di sapore astringente colpiscono il colon.

A livello mentale ed emozionale in piccole quantità, favorisce un approccio alla vita ascetico e distaccato, inoltre modera un'emotività estrema e rimuove la pigrizia. In grandi quantità può portare a perdita di interesse nella vita, preoccupazione, paura e insicurezza.



Esempi di cibi: frutta acerba, carciofi, sostanze che contengono tannino come il té e tutti gli alimenti che “impastano” la bocca. E' preferibile aspettare che la frutta sia matura e non più astringente, prima di mangiarla.

Riassumendo si può dire che gusti pungenti, aspri e salati aiutano la digestione, mentre gusti dolci, amari e astringenti la inibiscono leggermente. L'ordine con cui sono stati elencati i sapori ha una sua ragione d'essere perché il primo sapore (dolce) è quello che dà maggiore forza al corpo e man mano che si va avanti con la lista, la forza che viene data al corpo dai sapori diminuisce. Così, il sapore astringente è quello che dà meno forza al corpo, mentre il dolce è quello che ne dà di più.

L'effetto del cibo e delle erbe sul corpo si può dedurre dai sapori che contengono e in tal modo si possono usare per equilibrare i dosha.

Una dieta che contiene tutti i sapori è considerata la migliore ed è un regime di gran lunga migliore rispetto a qualsiasi tentativo di assumere miscele di vitamine o minerali sotto forma di integratori alimentari. Inoltre unire proprietà e gusti con abilità accresce e facilita la digestione. Alleggerire un cibo pesante, inumidire un cibo secco o scaldare un cibo freddo aiuterà ad esempio questi processi. La maggior parte della verdura è leggera e può essere in genere combinata con la maggior parte dei cibi durante il pasto. La frutta è per lo più leggermente oleosa, quindi favorisce la digestione se consumata all'inizio del pasto o anche prima. La frutta cotta è più facile da digerire perché il calore rende i cibi più leggeri. E così via.

Esistono inoltre secondo l'Ayurveda, alcuni alimenti che non possono essere combinati tra loro, in quanto creano una combinazione indigeribile:

-l'associazione di proteine animali diverse, come carne, pesce, uova e latticini nello stesso pasto. La carne e il pesce non devono quindi essere cucinate con panna, burro o formaggio come siamo spesso soliti fare. Unica eccezione a questa regola, secondo l'Ayurveda, è lo yogurt, che può essere aggiunto alla carne per accrescerne il gusto e l'assorbimento;

- la frutta, soprattutto quella aspra, non dovrebbe essere mescolata allo yogurt, perchè i due sapori dolce e aspro non sono compatibili;
- il mais non deve essere mangiato con frutti dolci o essiccati perché questa combinazione risulta troppo dolce e quindi, troppo pesante;
- il miele non deve essere aggiunto a cereali, carne o pesce. Inoltre non va riscaldato o aggiunto a cibi e bevande troppe calde; può essere solo disciolto in acqua non bollente.

Se si assumono alimenti non compatibili tra loro è possibile che piccole quantità di cibo non vengano digerite e si accumulino come tossine. Più il corpo è intasato dai residui delle tossine alimentari, meno sente e comunica ciò di cui ha bisogno. Questo induce a prediligere cibi inadatti e causa un circolo vizioso molto difficile da interrompere. Al contrario quando si mangia in maniera sana e adatta alla costituzione, il corpo si disintossica e si riequilibra. Il desiderio di assumere alimenti dannosi si riduce e l'organismo inizia a preferire spontaneamente alimenti sani.

Le restrizioni dell'ayurveda relative all'assunzione di pasti correttamente bilanciati, nei tempi e nei luoghi giusti, porta inevitabilmente al conflitto con la tendenza sempre più diffusa di mangiare fuori. E' improbabile infatti che un tipico pasto di



ristorante, anche se scelto con cura, sia stato pensato per individui con determinati dosha predominanti e specifiche necessità alimentari. Poiché il mangiare fuori è considerato un "trattamento speciale", la maggior parte dei ristoranti o bar servono pasti più ricchi, più dolci e più abbondanti di quanto si mangerebbe a casa propria. Inoltre l'atmosfera in un ristorante affollato non si concilia di certo con la regola di una corretta concentrazione sul cibo assunto e la digestione ne risulta spesso ostacolata. In questi casi l'Ayurveda insegna che, se proprio non si può evitare, è meglio "sgarrare" abbondantemente una volta ogni tanto, piuttosto che un po' tutti i giorni. Inoltre alcuni particolari

abbinamenti o accorgimenti risultano efficaci per rimediare a eccessi di cibo o bevande e per rendere più digeribili alcuni ingredienti.

ANTIDOTI AGLI EFFETTI NOCIVI DEI CIBI			
CIBO	ANTIDOTO	CIBO	ANTIDOTO
aceto	zucchero di canna	ghee	cocco grattugiato e limone
aglio	olio di oliva con limone	insalata	olio di oliva e limone
alcol	masticare semi di cardamomo o cumino	latte	zucchero di canna
avocado	curcuma, limone, pepe nero	legumi	pepe nero, sale, cumino
banane	zenzero secco, miele e cardamomo	mandorle	metterle a bagno la sera, pelarle e assumerle con zucchero di canna
burro	miele, zucchero di canna	mele	cannella
caffè	noce moscata e cardamomo	noci	metterle a bagno tutta la notte
carne	pepe di cayenna, chiodi di garofano	olio	limone
cavolfiori	zenzero	patate	acqua calda e cumino
cetrioli	sale	pesce	cocco, limone
cioccolata	cardamomo, cumino	pomodori	cumino
cipolle	cuocerle a lungo	zucchero	limone
formaggio	pepe nero, peperoncino	riso	sale, pepe nero
frumento	zenzero	uova	prezzemolo, curcuma, cipolla
gelato	cardamomo e chiodi di garofano	yogurt	cumino, zenzero

Possiamo senza dubbio affermare che il cibo è un importante fattore culturale e l'atteggiamento nei confronti dell'alimentazione varia da cultura a cultura. In alcuni paesi occidentali, il cibo è considerato soltanto in qualità di "carburante" per il corpo; un'attività da non godere particolarmente, quanto piuttosto da sbrigare il più rapidamente possibile per intraprendere qualcosa di più importante.

Capitolo 10 ALIMENTI PER I TRE *DOSHA*



Come abbiamo più volte avuto modo di constatare in queste pagine, secondo l'Ayurveda, la dieta per mantenere una buona salute, dovrebbe essere impostata sulla costituzione individuale e avendo cura di combinare adeguatamente tutti i sei sapori esistenti in natura. Se si è compresa la propria *prakruti* e la sua relazione con i diversi sapori dei cibi, allora è possibile impostare una dieta adeguata. Vediamo ora di mettere insieme gli elementi fin qui incontrati per creare nello specifico una guida alimentare per le tre costituzioni Vata, Pitta e Kapha,

10.1 **VATA**

Prima di tutto, fondamentale per questa costituzione, caratterizzata dall'instabilità, è avere una buona routine; mangiare quindi agli stessi orari e ad intervalli regolari, possibilmente 3 volte al giorno. Al contrario Vata dosha è aggravato se salta o ritarda i pasti.

A causa della sua digestione irregolare dovrebbe mangiare sempre cibo facilmente digeribile e ben cotto ed essendo un dosha freddo e secco, gli alimenti più indicati sono in genere quelli oleosi, caldi, umidi e conditi con



tanto olio. I cibi devono essere inoltre abbondanti e pacificanti per contrastare la magrezza e la mente sempre ansiosa. Dovrebbero anche variare per non rischiare di annoiarlo, procurandogli disinteresse verso il cibo. Cibi e bevande fredde sono assolutamente da evitare; aggravano Vata e spengono *agni*, il fuoco gastrico addetto alla digestione. E' inoltre importante che il pranzo venga consumato in un'atmosfera calma e rilassata. Assolutamente da evitare vizi e tutte le sostanze eccitanti. Se in genere i vizi sono da evitare per qualunque dosha, questo vale a maggior ragione per Vata, che già, nella sua incostanza e irregolarità, può tendere agli eccessi e all'eccitazione.

In linea generale, come abbiamo visto, possiamo dire che per la legge della differenza, tutti i cibi con le stesse caratteristiche di Vata dosha lo faranno aumentare, al contrario gli alimenti con caratteristiche opposte lo pacificheranno. Vediamoli schematicamente.

Sapori consigliati: dolce, aspro, salato.

Sapori sconsigliati: pungente, astringente, amaro.

VERDURE

Adatte: carciofi, bietole, barbabietole, carote, cetrioli se cucinati e ben conditi, aglio, fagiolini, cipolle, rafano cotto, patate dolci, rape, ravanelli, finocchi, zucchini cotti e ben conditi.

Non adatte: broccoli, cavolini di Bruxelles, verza, cavolfiore e in genere tutte le verdure che producono aria (l'accumulo di quest'ultima infatti si concentrerà nel colon), sedano (ma si può bere in succo), melanzane, verdure a foglia verde, funghi cotti, patate, pomodori, germogli.

FRUTTA

Adatta: albicocche, avocado, mango, banane (meglio con succo di limone), ciliegie, cocco, datteri, fichi, uva, limone (ma non troppo), lime, mango, arance, papaya, pesche, ananas, prugne, lamponi, frutta cotta, fragole.

Non adatta: mele crude, mirtilli rossi (ma va bene in succo), pere, melograno (ma

si può bere il succo), melone (se si vuole mangiare aggiungere peperoncino, pepe, sale, chiodi di garofano) e tutta la frutta acerba.

CEREALI

Adatti: riso bianco e integrale, orzo se ben cotto, avena cotta, cuscus, farro se tenuto molto ammollo (ritenuto l'alimento dei guerrieri, dà coraggio), frumento. Non adatti: orzo poco cucinato, grano saraceno, mais, avena cruda, miglio.

Cucinarli ben cotti, con burro, ghee o olio nell'acqua di cottura; tenerli molto in ammollo; evitare la pentola a pressione e la cottura al vapore perchè producono aria. Evitare il pane lievitato perchè fermenta.

LATTICINI

Tutti i latticini sono consentiti se freschi, in particolare latte e ghi.

PROTEINE ANIMALI

Adatte: pollo, uova, pesce, tacchino, agnello.

Non adatte: manzo, maiale e in genere le carni rosse, crostacei e molluschi (causano allergie).

LEGUMI

Adatti: piselli, soia verde, lenticchie rosse e gialle.

Non adatti: tutti gli altri legumi.

Cucinarli molto bene; prima tostarli, poi metterli molto in ammollo e infine cuocerli con soia verde decorticata e spezie indicate per togliere l'aria, come curcuma, cumino, coriandolo, aglio, zenzero.

OLIO

Adatto: l'olio di oliva, di sesamo e in genere tutti gli altri oli spremuti a freddo sono consentiti.

DOLCIFICANTI

Adatti: zucchero di canna, miele (non caldo), melassa, sciroppo d'acero.

Non adatti: zucchero bianco.

FRUTTA SECCA E SEMI

Adatti: anacardi, mandorle (sempre spelate), semi di zucca.

Non adatti: in genere tutta la frutta secca non è adatta a Vata.

SPEZIE

Adatte: praticamente tutte le spezie possono essere usate con moderazione, in particolare quelle che riducono l'aria.

BEVANDE

Adatte: rigorosamente calde, the e tisane, succhi di frutta, latte caldo, acqua calda.

Non adatte: tutte quelle fredde.

10.2 **PITTA**

Anche per questo dosha è importante mangiare ad intervalli regolari ed assumere 3 pasti moderati al giorno. Saltare i pasti non è indicato neppure per questo dosha caratterizzato proprio da *agni*, il fuoco gastrico.



Ricordando sempre il principio di differenza, essendo Pitta prevalentemente caldo dovrà mangiare cibi freschi, soprattutto in estate ed evitare quelli troppo caldi o riscaldanti, come quelli speziati. Anche cibi veloci o trattati industrialmente dovrebbero essere ridotti o eliminati dalla dieta, ma questo vale in realtà per tutti i dosha. I cibi troppo acidi inoltre inaspriscono Pitta, già incline

alla critica e alla rabbia. Anche se l'Ayurveda non vieta la carne, la dieta più indicata per un dosha collerico come Pitta è quella vegetariana. Da evitare tutte le sostanze eccitanti come caffeina, alcol, sale e vizi in genere, che possono aumentare l'aggressività.

Sapori consigliati: dolce, amaro e astringente.

Sapori sconsigliati: pungente, salato e aspro.

VERDURE

Adatte: barbabietole, asparagi, spinaci, broccoli, cavolini di Bruxelles, crauti, cavolfiori, sedano, cetriolo, fagiolini, verdure a foglia verde, lattuga, funghi, piselli, germogli, peperoni dolci, patate dolci, zucchine, cipolle bianche (stufate).

Non adatte: carote, melanzane, aglio, peperoni piccanti, cipolle rosse e ramate, ravanelli, spinaci, pomodori, patate.

FRUTTA

Adatta: tutta la frutta dolce e matura, avocado, ciliegie, cocco, datteri, fichi, uva rossa (non aspra), mango, meloni, arance (dolci, non aspre), pere, prugne, melograni, limone (è aspro ma è rinfrescante perciò è ammesso).

Non adatta: tutta la frutta aspra come albicocche, mele, bacche, ciliegie (quelle aspre), pompelmi, papaya (troppo dolce), cachi, banane.

CEREALI

Adatti: orzo (ottimo per Pitta perchè riduce l'acidità), riso, avena (soprattutto in inverno), kamut.

Non adatti: mais, miglio, segale, grano.

LATTICINI

Adatti: ghee, formaggio fresco, gelato, latte di capra, latte di mucca.

Non adatti: formaggio stagionato, yogurt.

PROTEINE ANIMALI

Adatte: pollo, tacchino e le carni bianche, agnello, albume.

Non adatte: tutte le carni rosse (aumentano l'aggressività), gamberetti, pesce crudo, frutti di mare, tuorlo d'uovo.

LEGUMI

Adatti: piselli, soia verde, ceci, lenticchie nere, tofu. In genere i legumi risultano più digeribili per Pitta che per qualunque altro dosha.

Non adatti: lenticchie gialle e rosse.

OLIO

Adatto: in quantità limitate olio di cocco, di oliva, di girasole.

Non adatto: l'olio di senape, olio di mandorle, olio di sesamo.

DOLCIFICANTI

Adatti: praticamente tutti i dolcificanti naturali ma con moderazione.

Non adatti: il miele e la melassa.

FRUTTA SECCA E SEMI

Adatti: frutta secca, semi solo in piccole quantità e solo mandorle, cocco, semi di zucca, semi di girasole.

Non adatti: tutti i semi in genere (sono troppo oleosi).

SPEZIE

Adatte: in piccole quantità sono ammesse le spezie dolci, amare ed astringenti come basilico, cardamomo, semi di coriandolo, cannella, finocchio, menta, noce moscata, zafferano, curcuma.

Non adatte: tutte le spezie con gusti pungenti e acide, salamoia, sale, condimenti aspri, aceto.

BEVANDE

Adatte: acqua fresca (anche se pitta è un dosha caldo, l'acqua troppo fredda non è comunque indicata perché spegne *agni*), the all'ibisco, the alla menta, succhi dolci, occasionalmente birra (rinfresca).

Non adatte: vino, caffè, the nero e tutte le bevande eccitanti

10.3 **KAPHA**

Kapha tende ad ingrassare, deve perciò prima di tutto evitare di mangiare troppo. Anche in questo caso l'Ayurveda raccomanda non più di due pugni di cibo ad ogni pasto. Per questo meglio preferire pasti piccoli, leggeri, cibi asciutti e astringenti, che appagano l'appetito evitando di mangiare troppo.

Deve evitare dolci, cibi fritti e pesanti, burro, formaggi e tutto ciò che può produrre aumento di peso o pesantezza. Per soddisfare il desiderio di cibo può sostituire i dolci con frutta o miele. Essendo infatti Kapha un dosha con tendenza ad essere pesante e freddo, viene naturalmente calmato da cibi leggeri e caldi. Inoltre, per evitare la formazione di muco è meglio evitare tutti i latticini. Utili anche i cibi speziati che aiutano la digestione. Assolutamente da evitare il sale, che favorisce l'accumulo di liquidi.

Sapori consigliati: astringente, pungente, amaro.

Sapori sconsigliati: dolce, salato, aspro.



VERDURE

Adatte: verdure crude e dure, verdure a foglia verde, lattuga, funghi, cipolle, peperoni, ravanelli, spinaci, cavolini di Bruxelles, carciofi, asparagi, catalogna, rucola, bietole, cavolfiori, broccoli.

Non adatte: verdure dolci e succose quali cetrioli, patate dolci, pomodori, zucchine.

FRUTTA

Adatta: mele, albicocche, mirtilli rossi, kiwi, melograni, pesche noci.

Non adatta: la frutta dolce, aspra o molto succosa come avocado, banane, fichi freschi, pompelmi, uva, mango, meloni, arance, papaya, pesche, ananas, prugne.

CEREALI

Adatti: avena, segale, riso basmati e riso integrale tostati, grano saraceno, miglio.

Non adatti: grano (pesante, provoca intolleranze e riscalda), frumento (solo piccole quantità), orzo, riso, mais.

LATTICINI

In generale non sono adatti, meglio ridurre al minimo il loro consumo.

PROTEINE ANIMALI

Adatte: pollo, gamberetti, tacchino, uova, pesce bianco.

Non adatte: le carni rosse ed i frutti di mare.

LEGUMI

Adatti: lenticchie, soia.

Non adatti: tutti i legumi tipo fagioli.

OLIO

Adatto: tipologie meno grasse come gli olii di mais, senape, girasole.

Non adatto: tutti gli altri.

DOLCIFICANTI

Adatti: solo il miele grezzo e non caldo.

FRUTTA SECCA E SEMI

Adatti: solo semi in piccole quantità come mandorle, mais, girasole.

Non adatti: tutti gli altri semi e la frutta secca.

SPEZIE

Adatte: praticamente tutte le spezie possono essere usate.

Non adatte: il sale.

BEVANDE

Adatte: bevande speziate alla cannella, ai chiodi di garofano, allo zenzero, acqua calda.

Non adatte: alcol, bibite zuccherate.

Relativamente di recente, si è fatta strada tra i dietologi occidentali l'idea che si debba assumere una maggiore quantità di un determinato alimento o evitare alcuni tipi di cibo in base alla costituzione di ciascun individuo, come evidenzia il rapporto stilato dal dottor Joel Robertson dal titolo "Peak performance Living" (1996). L'Ayurveda promuove questa idea da migliaia di anni.

CONCLUSIONI

Vorrei concludere questo mio approfondimento sull'Ayurveda con una riflessione sulla trascrizione del giuramento che nell'antichità uno studente, quando diventava medico, doveva pronunciare prima di iniziare la pratica ayurvedica. L'*Ashtanga Hridayam*, l'antico testo del medico e saggio Vagbhata, così recita:

"Giorno e notte dovrò fare il possibile per aiutare il paziente con tutta la mia intelligenza, il mio amore e la mia anima. Non abbandonerò né offenderò un paziente nemmeno per salvare la mia stessa vita. Sarò modesto nel vestire e nel comportamento. Non sarò mai ubriacone, né peccatore, né commetterò crimini. Dovrò parlare gentilmente, giustamente, lealmente, piacevolmente. Il mio comportamento sarà in considerazione del tempo e del luogo e in osservanza della passata esperienza. Entrando nella casa di un paziente la mente, l'intelletto, i sensi e le parole dovranno essere interamente dedicati a cose che lo riguardano. Anche sapendo che la vita del paziente sta per finire, non lo dirò in sua presenza in modo da non sconvolgere lui o le persone vicine. Anche se dotato di conoscenza, non mi vanterò. Il mondo intero è maestro per l'intelligente e nemico per lo stolto. Ricordandolo sempre, dovrò ascoltare e agire anche secondo le istruzioni di una persona vana, se queste sono utili per dare forza, prosperità e longevità".

Ora, se noi tralasciamo i termini e gli aspetti più strettamente medici, che non ci competono, è impossibile non notare le somiglianze tra i principi a cui ci si doveva attenere più di cinquemila anni fa e le regole elencate nel codice deontologico che noi specialisti del benessere dobbiamo osservare oggi. A dimostrazione ancora una volta dell'importanza di una visione olistica dell'uomo.

Codice Deontologico degli Specialisti del Centro di Ricerca Erba Sacra e delle Scuole di Formazione e Organizzazioni accreditate

Art.1 Definizione

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa..

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art. 2- Potestà disciplinare

Sanzioni

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art. 3 -

Doveri dello Specialista

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Art. 4

Libertà e indipendenza della professione

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Art. 5 -

Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura. L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale. Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione. Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Art. 6 -

Responsabilità

È responsabilità dello specialista:

fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte; dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite; praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti; astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi; agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente; ricordare sempre al cliente che:

- la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;
- i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 -

Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.
È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 8 -

Obbligo di non intervento

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico. Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9 - Segreto professionale

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Art. 10

Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici. Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino. Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse. Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11

Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona. Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13

Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare. Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14

Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15

Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi.

I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

Art. 16

Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17

Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione. Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze

Art. 18

Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19

Supplenza

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

Art. 20

Doveri di collaborazione

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente.

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21

Disposizioni finali

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare prima di tutto la scuola "ERBA SACRA" per avermi accolta in un momento difficile del mio percorso di studi e per avermi dato la possibilità di raggiungere un traguardo così importante. Un ringraziamento particolare alla mia relatrice ed insegnante Mirella Molinelli per aver creduto in me fin dall'inizio e per averci trasmesso, non solo parte della sua conoscenza, ma anche e soprattutto la passione per queste discipline, facendoci sentire sempre un po' come a casa.

Ringrazio inoltre la mia compagna di studi Maddalena Illiberi, per aver condiviso questo non sempre facile percorso rendendolo più leggero con la sua amicizia e la sua saggezza; le altre compagne di Naturopatia per l'accoglienza e la disponibilità; la mia famiglia per aver sopportato e supportato i miei impegni e infine la mia Aurora, che con il suo sorriso ha illuminato anche i giorni più bui. Grazie.

*"Non vi è fine all'apprendimento dell'Ayurveda.
Dovresti pertanto dedicarti ad esso con gran cura.
Cerca di migliorare le tue capacità imparando da altri
con spirito privo di invidia. I saggi vedono il mondo intero
come loro tutore, mentre gli ignoranti lo
considerano un nemico."*

Charaka

BIBLIOGRAFIA

- “Ayurveda e salute”, Gabriella Cella Al-Chamali
- “Dimagrire con l'Ayurveda” , Elisabeth Veit
- “La cucina ayurvedica” , Amadea Morningstar e Urmila Desai
- “Alimentazione e medicina energetica”, Guido Granata- Emilio Iodice
- “ Curarsi con l'Ayurveda. Conoscenza pratica per il benessere”, Swami Joythimayananda
- “Ayurveda. L'antica medicina indiana per la cura del corpo e dello spirito” , KeyBook
- “Yoga e Ayurveda. Autoguarigione e autorealizzazione”, David Frawley
- “Massaggio ayurvedico. Manuale di terapia e prevenzione” , S.V. Govindan
- “Ayurveda, vita, salute e longevità”, Robert E. Svoboda
- “Abyangam. Massaggio Ayurvedico”, Swami Yoythimayananda
- “Ayurveda. La scienza dell'autoguarigione”, Vasant Lad
- “Manuale di Ayurveda. La medicina tradizionale indiana”, B.Dash e M.M.Junius
- “Trattato di medicina ayurvedica. Guida pratica alla salute e alla longevità”, Dottor Subhash Ranade