OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

indirizzo e specializzazione

Ayurveda e trattamenti Ayurvedici

“Trattamento dell’ansia in ayurveda”

Elaborato finale di **Giovanni Tavella**

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2018

Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA

Indice

CAPITOLO 1 OLISMO ED AYURVEDA 3
CAPITOLO 2 AYURVEDA ED OCCIDENTE 6
CAPITOLO 3 LE TIPOLOGIE AYURVEDICHE..... 21
CAPITOLO 4 L'ANSIA SECONDO L'AYURVEDA 31
CAPITOLO 5 MASSAGGIO SHANTIBYANGAM..... 38
CAPITOLO 6 AYURVEDA E CODICE DEONTOLOGICO..... 46
CAPITOLO 7 RINGRAZIAMENTI..... 50

Capitolo 1 Olismo ed Ayurveda

Mi sembra ieri quando la ditta per la quale lavoravo regalò a tutti noi dipendenti dieci giorni di viaggio premio in Messico e la sabbia bianca di *Playa Maya* resta ancora ben viva nei miei ricordi così come la spensieratezza che caratterizzò quella primavera di quindici anni fa. Mare, rilassatezza e sole…Ricordo in particolare quest'ultimo dal momento che tre giorni prima di partire per ritornare in Italia mi procurai un'insolazione alla gamba destra. Commisi l'errore di usare un po' di ghiaccio per alleviare il rossore peggiorando la situazione tanto che il giorno prima della partenza avevo un forte dolore alla gamba che quasi mi impediva di camminare. I farmaci analgesici ed antiinfiammatori che assunsi furono molti e soprattutto molto inutili. Ero preoccupato dal momento che la frenesia che contraddistingueva gli scali continui tra un aeroporto e l'altro era tale per cui temevo che avrei potuto non riuscire a prendere qualche coincidenza a causa dei tempi serrati tra un volo e l'altro e della mia deambulazione compromessa. Una mia collega insistette molto affinché assumessi un rimedio omeopatico specifico contro le insolazioni. All'inizio risi per la sua proposta visto che ritenevo quel tipo di preparati delle vere e proprie truffe legalizzate. Mi convinsi ad assumere quell'insieme di granuli colorati semplicemente perché mi sentivo in colpa di averla derisa. Passate due ore dall'assunzione del preparato, alzandomi dal sedile dell'aereo per il primo dei tanti scali programmati, il dolore fino a prima lancinante si trasformò come per magia in calore, un calore che sentivo esattamente nei punti dove prima provavo male. Le chiesi stupito e felice quale stregoneria mi avesse dato. Sì, ricordo bene che usai proprio il termine stregoneria, d'altronde era quello che pensavo dell'omeopatia, dei rimedi naturali ed in generale di ogni pratica che si proponesse di migliorare il benessere della persona senza avere l'avvallo della medicina ufficiale o per meglio dire della comunità scientifica sempre solerte nello scoprire nuove

malattie. Quella manciata di granuli avevano dato il primo scossone alle fondamenta delle mie rigorose convinzioni. Anni dopo in seguito ad un periodo un po' particolare della mia vita decisi di farmi consigliare l'assunzione di fiori di Bach da una naturopata che in seguito divenne una cara amica. La calma che mi diede quella miscela fu molto forte in me, tanto che le telefonai stupito dal fatto che qualche goccia di sostanza estratta da petali di fiori potesse darmi un effetto così benefico e senza alcuna controindicazione. Fu allora che iniziai a pensare all'olismo come a qualcosa di concreto invece che ad un insieme di credenze non verificabili e tangibili. Tra le tante cose che ho fatto nella mia vita c'è stata anche quella di occuparmi di informatica per un breve periodo della mia vita. Fu durante quel periodo che conobbi un programmatore indiano arrivato in Italia per lavoro. Lamentò il fatto che non riusciva a procurarsi alcuni rimedi che il suo medico di Nuova Delhi gli aveva consigliato per abbassare la glicemia. Gli feci presente che doveva semplicemente annotarsi il nome della molecola del farmaco e portarla in qualche farmacia dove gli avrebbero dato la scatoletta di farmaco corrispondente a quella sostanza. Mi disse che non si trattava di un farmaco ma di una serie di estratti di pianta con i quali doveva preparare una tisana. Lo guardai perplesso e vedendo la mia perplessità mi raccontò che lui come la maggior parte degli abitanti del suo paese seguiva l'ayurveda. Quello che mi stupì di quello che mi disse nei pochi mesi nei quali ci vedemmo fu che quel tipo di medicina utilizzava piante, pratiche di respirazione ed un insieme di tecniche che sembravano le più disparate tra di loro. Credo che fu grazie a quella persona che iniziò in me a farsi prepotentemente strada l'idea che potesse esistere una disciplina che potesse dare benessere alla persona utilizzando la natura e varie tecniche di intervento senza per forza doversi rivolgere alla chimica. Mi stupì il fatto che i rimedi dei quali parlava erano molti e variegati. L'ayurveda iniziò ad incuriosirmi e fu in qualche modo lui a consolidare in me l'idea di che cosa potesse dire olismo descrivendomi il modo con cui le persone venivano curate nel suo paese. Quello che ho capito con stupore e gratitudine studiando l'ayurveda per divenirne un operatore olistico è come questa antica disciplina crei un connubio perfetto tra raziocinio, sentimento e spirito senza che queste tre componenti si

scontrino tra di loro e soprattutto senza che si possa parlare di stregoneria ritrovando contemporaneamente il rispetto per un sapere antico. Quella mia amica che mi consigliò i fiori di Bach mi disse un giorno che l'uomo moderno dovrebbe solo cercare di ricordarsi del passato per imparare qualcosa di nuovo ritornando ad un sano concetto di benessere e l'ayurveda credo possa essere un regalo che il passato ci fa dandoci molto in termini di benessere…A proposito di quel mio amico programmatore, trovò le sue erbe e la glicemia ritornò ai suoi livelli ottimali.

Capitolo 2 Ayurveda ed Occidente

Mi vengono spesso in mente i ricordi di lontane estati di bambino quando giocavo dalla mattina alla sera con fucili di legno simulando sbarchi eroici o assedi interminabili. Sopra il paese dove trascorrevo quei momenti di spensieratezza volavano spesso jet militari che ne solcavano il cielo con rombi impressionanti. Erano quelli i momenti di massima euforia quando giocare alla guerra diveniva d'improvviso ancora più realistico e quegli istanti di roboante frastuono rendevano il nostro giocare ancor più eccitante tanto che ciascuno di noi vedeva nell'aereo un alleato con cui rovesciare a proprio favore le sorti di una battaglia pesante che riempiva giornate calde e luminose. Un giorno un caccia passò a bassa quota ed il boato che produsse fu veramente assordante. Anche allora ne approfittammo per sentirci degli immaginari marines tranne i più piccoli di noi che si spaventarono molto. Ricordo uno di loro che iniziò a correre urlando in preda al panico. Non si riusciva a calmarlo. Una vecchia contadina vedendolo in quelle condizioni si alzò da una panchina in legno sulla quale era seduta, si fece dare una scodella piena d'acqua e rivolgendosi alle donne che cercavano di aver ragione del piccolo disse loro:" Tenetelo fermo 'che gli bagno i reni". Le donne obbedirono e la contadina intingendo la mano nella scodella la alzò ed iniziò a spruzzare acqua verso la schiena del bimbo impaurito con un gesto che ne sapeva di magia, di tempo perduto, di un'epoca lontana…Di sciamanesimo. Il bimbo si calmò all'istante, soltanto alcuni lacrimoni sul viso rimasero a ricordo di quello shock ed imbracciando il suo fucile si rigettò in una nuova ed immaginaria battaglia. Studiando l'Ayurveda, venendo a conoscenza del fatto che lo stato emozionale dei reni è la paura mi è immediatamente tornato alla mente il ricordo che ho voluto riportare per dare l'idea di come il benessere fisico e mentale altri non sia che la riscoperta di antiche tradizioni di cui abbiamo perso il contatto grazie alla modernità che ci dice se siamo sani o malati in virtù di un decimale in meno o in più riportato su un esito diagnostico. Sempre di quei lontani periodi ricordo un libro che usavamo a scuola dove si descrivevano con toni

salgariani le grandi vallate dell'India e quell'immagine romanzata della geografia veniva rinvigorita dai documentari che di tanto in tanto venivano trasmessi dalla rai sul lontano oriente. Mi affascinavano molto i reportage che raccontavano dell'immensa India con le sue grandezze e le sue altrettanto grandi contraddizioni. Quello che mi trasmettevano quei filmati era un senso di estrema lontananza. Quel paese che stava iniziando ad affacciarsi alla tecnologia pareva ancora legato ad usi ed abitudini per me pittoreschi e strani, antichi e lontani da me e dal mio piccolo mondo moderno dove il televisore ed una manciata di suppellettili elettronici parevano emancipare le famiglie semplici come la mia che avevano alle spalle generazioni di schiene curve in fabbriche e campi. Ero ancora ben lontano dal conoscere l'ayurveda e persino dall' intuirne la semplice esistenza. La tv ancora in bianco e nero mostrava dal proprio schermo catodico le immense città fumose adagiate nelle valli dell'Indo o del Gange che apparivano col loro flusso caotico di persone che fluivano a fatica in strade polverose intasate da animali e bizzarri mezzi di locomozione. Ricordo soprattutto un giorno in cui trasmisero un video su una grande città, non ricordo se fosse Bombay o Calcutta. Mostrarono una delle vie principali di quella megalopoli dove vennero ripresi molti locali fumosi e per me fatiscenti pieni di persone col sorriso dipinto sul volto alcune delle quali mangiavano prendendo il cibo con le mani. Provai un certo senso di inquietudine nel vedere quelle immagini dal momento che ero già stato istruito a buttar via la caramella che mi era caduta per terra e a prendere la medicina nella scatoletta in cartone colorato che mi avrebbe salvato da un infinità di microbi che avrebbero potuto mandarmi all'ospedale….E dal momento che la mia abitazione era prospicente ad un ospedale la dottoressa non esitava ad indicarmi quel grande edificio con la croce rossa dipinta sulla facciata come monito affinché rimanessi immobile nel letto ed ingurgitassi la miriade di pillole che mi prescriveva per le due o tre linee di febbre che attentavano alla mia incolumità.

Quel senso di lontananza che provavo per l'India era la lontananza che in realtà chiunque provava e in un'epoca di globalizzazione di merci e persone come quella odierna l'India e l'oriente continuano ad apparire per gli occidentali come

qualchecosa di "altro" di remoto, di diverso. Ci illudiamo di essere parte di un mondo che comprende il tutto ma occidente ed oriente sembrano a volte continuare a rimarcare le loro diversità nonostante le loro merci circolino con estrema facilità da una parte all'altra del globo e le grandi città sempre più manifestino un'accentuata multiculturalità tanto che a volte camminando in alcuni quartieri delle nostre metropoli pare di trovarsi in atmosfere che ricordano il celebre film Blade Runner nel quale venivano descritte le razze umane mescolate tra loro in modo colloidale e dove si parlavano strani idiomi frutto delle mescolanze linguistiche. Si potrebbe dire che quel film di fantascienza sia divenuto realtà guardando i nostri agglomerati urbani ma solo esteriormente perché in sostanza manteniamo dentro di noi profonde divisioni e mancanza di conoscenza reciproca nei confronti di ciò che ci appare diverso. Impugniamo tutti il telefonino e quasi tutti abbiamo un personal computer nelle nostre case ma le distanze sono ancora notevoli tra le varie culture. Credo sia troppo ottimistico ritenere che la modernità partorita dalla rivoluzione industriale sia un elemento di unione anziché di divisione. Personalmente nutro molti dubbi sul fatto che siamo prossimi ad una integrazione tra le nazioni soprattutto dopo che studiando l'ayurveda ho iniziato a guardare l'uomo e la propria storia in un contesto più ampio e non ho potuto fare a meno di notare il modo in cui noi "evoluti" occidentali continuiamo a pensare e a rapportarci tra di noi e con gli altri.

La stessa divisione tra occidente ed oriente che oggi demarchiamo come se vi fosse un confine netto in antichità non è mai stata così nitida anzi era decisamente inesistente. Paradossalmente quando gli spostamenti erano più difficoltosi per i mezzi con cui ci si muoveva le culture presentavano molte più affinità di quanto non si possa pensare. Molti storici sono concordi nell'affermare che lo stesso concetto di divisione tra la parte est e quella ovest del mondo si sia creato durante il periodo delle guerre greco-persiane e semplicemente per motivi politico-economici e non certo culturali. Quando Alessandro Magno unificò sotto il suo impero le terre greche con il medio oriente e parte dell'India non aveva assolutamente alcun sentore di unire elementi opposti. E fu proprio quando giunse in India che volle con sé i medici ayurvedici stupito dall'efficienza delle cure con cui trattavano i pazienti senza vedere

in queste pratiche mediche nessun elemento di esotismo o di magia…Erano per lui grandi medici le cui cure ed i cui massaggi si andarono ad affiancare a quelli già conosciuti in Grecia ed in Egitto e con i quali vi erano molti punti in comune. L'ayurveda che in sanscrito significa scienza della vita ci permette di capire un altro falso luogo comune in voga in occidente vale a dire il senso di benessere individuale di cui il mondo occidentale si sente il portatore se non il paladino probabilmente in virtù del fatto che i regimi politici che lo compongono si ammantano dell'attributo di "democratici". La più alta forma di cura del benessere della persona e quindi dell'individuo nella nostra società è data dalla medicina alla quale è stato abbinato l'aggettivo "moderna" in quanto sarebbe la più evoluta. La nostra medicina è spesso svincolata da un concetto bioenergetico che includa i rimedi naturali oltre che le pratiche del massaggio che hanno un'azione benefica sull'individuo nel suo complesso psico-fisico. La medicina occidentale ritiene l'individuo come un insieme di reazioni chimiche che, a seconda del fatto che si sviluppino in modo più o meno corretto, finiscono per stabilire se un individuo si trovi in uno stato fisiologico oppure patologico. In caso subentri o si ritenga sia subentrato uno stato patologico si deve intervenire con la chimica che in molti casi può risultare utile in quanto va ad alleviare sintomatologie molto fastidiose basti pensare all'importanza di certi analgesici. L'ayurveda considera l'aspetto del benessere individuale come un insieme di componenti fisiche psichiche e spirituali che coesistono insieme e l'individualità di ciascuna persona viene presa in seria considerazione rispetto a quanto non avvenga spesso da noi. Per citare un ipotetico esempio una persona che presenti un particolare sintomo da noi viene curata con un particolare farmaco ad un dosaggio proporzionale all'intensità del sintomo in

Figura 1 *La cartina mostra l'espansione che raggiunse l'impero di Alessandro il Macedone. Si può notare come i confini più ad est del vasto impero inglobino una parte della valle dell'Indo che oggi fa parte dell'India.*

ayurveda invece sia che si curi un paziente o si tratti un cliente con un massaggio si deve prima capire chi è quella persona ovvero quale è la costituzione energetica che la caratterizza dopodiché il medico ayurvedico procederà con una peculiare terapia e l'operatore ayurvedico con un particolare trattamento che andrà ad adattarsi alla persona come fosse un abito su misura cucito da un sarto. In ayurveda ogni individuo è caratterizzato dal fatto di possedere all'interno del proprio organismo tre tipi di energie le cui possibili combinazioni possono portare sostanzialmente a dare origine a dieci tipi di costituzioni possibili ciascuna delle quali risulta formata dalla presenza di un solo tipo energetico oppure dall'unione di due tipi energetici con uno dei due di solito prevalente sull' altro. L'ultima possibilità consiste nei tre livelli di energia in equilibrio tra di loro. Ogni persona quando nasce possiede una sua costituzione tra le dieci possibili determinata dal modo con cui si combinano le tre energie di base che prendono il nome di dosha ed i cui nomi sono *Vata* o *Vayu*, *Pitta* e *Kapha*. La tipologia più rara e fortunata delle dieci possibili è la tipologia tridosha che consiste nella presenza in equilibrio tra tutti i tre tipi di dosha. E' una costituzione molto rara caratterizzata da buona salute e longevità anche se va detto che il tridosha quando si ammala è il più complesso da curare. Analizzeremo più in dettaglio le varie costituzioni di base con le quali ciascuno di noi viene al mondo, quello che è già utile capire è che i protocolli governativi redatti in caloroso accordo con le aziende farmaceutiche fatti per inquadrare le persone come esseri tutti uguali non possono essere presi in considerazione in ayurveda. Benché alcune medicine di sintesi possano risultare utili in particolari casi, non si può generalizzare inserendo una persona in un protocollo terapeutico senza esaminarne le componenti individuali che la caratterizzano limitandosi cioè solo a vedere il tutto sulla base di un quadro sintomatologico che il cliente o il paziente lamenta. E' importante sottolineare come l'operatore ayurvedico in presenza di qualcuno che gli richieda trattamenti per prima cosa deve capire la costituzione originaria di ciascun individuo quella appunto con cui siamo venuti al mondo e riportare la persona a quella sua costituzione originaria. La costituzione originaria, che prende il nome di *prakriti,* è quello che siamo ma spesso in seguito a cattive abitudini alimentari o a una vita

sganciata dai ritmi naturali finiamo per degenerare il nostro essere originario finendo in una condizione di *vikriti* che in occidente spesso prende il nome di malattia. Mentre nel meraviglioso mondo moderno ed efficiente nel quale abbiamo la fortuna di vivere la malattia viene immediatamente contrastata da una miriade di indagini più o meno invasive ed altrettanti rimedi di sintesi in ayurveda la vikriti viene prima di tutto vista come un campanello di allarme a volte addirittura come una specie di amico che battendoti la mano sulla spalla ti sta dicendo "Guarda che sei nella direzione sbagliata" e la direzione sbagliata può essere un comportamento alimentare, uno scorretto stile di vita o una fissazione mentale che ci ossessiona. Di sicuro per chi produce farmaci è molto più utile inquadrare grandi masse di popolazione dentro lo stesso schema terapeutico ed alcune volte questo può essere oggettivamente utile in caso di patologie generalizzate ma forse la salute ed il benessere ne trarrebbero maggior giovamento se ciascuna persona fosse vista come una realtà unica quale in realtà è. Chi vi parla non viene da un monastero tibetano ma ha lavorato per quindici anni in grandi aziende farmaceutiche ed ha quindi la fortuna di poter vedere sia l'aspetto medico ufficiale che quello cosiddetto alternativo. Pertanto, per quanto mi riguarda una opinione me la sono fatta e credo che chi legge si sia già fatto un'idea di quale questa possa essere. Sembra ieri quando il direttore di marketing di una importante multinazionale farmaceutica per cui lavoravo di fronte a noi responsabili di vendita scandì ad alta voce la frase: "Ricordatevi quale è il nostro motto ragazzi! ...Vita lunga e malaticcia!". La costituzione originaria verso cui dobbiamo tendere o meglio ritornare che abbiamo definito col nome di *prakriti* è quella che nella medicina tradizionale cinese viene definita con il nome di *jing di cielo anteriore*. E' sorprendente notare come le due medicine siano sostanzialmente e largamente sovrapponibili in molti punti e questo è dovuto al fatto che furono proprio i cinesi a studiare l'ayurveda nelle università indiane integrando una loro medicina preesistente con le nozioni ayurvediche. Pertanto credo sia doveroso riconoscere l'ayurveda come tra i più antichi metodi per trattare e curare gli individui. Lo si potrebbe definire come una sorta di radice da cui si svilupparono le altre metodologie di cura conosciute nel mondo. L'ayurveda è

probabilmente la scienza più antica tra quelle che si sono prefissate il compito di dare benessere alle persone e la sua efficacia è tale per cui negli ospedali indiani coesistono i più sofisticati strumenti diagnostici con le cure ayurvediche a testimoniare il fatto che la tecnologia ad uso medico può benissimo essere vista come una integrazione con le medicine tradizionali anziché come un loro superamento. A volte pare quasi che nella nostra società l'implementazione di nuove tecnologie nella vita quotidiana e quindi anche nel campo del benessere abbia azzerato l'importanza di tutto ciò che vi era prima che queste tecnologie entrassero nella vita di tutti i giorni. Un aspetto che viene particolarmente avversato da coloro che nutrono scetticismi nei confronti dell'ayurveda ed in generale di tutte le medicine tradizionali è dato dal fatto che si fa fatica a digerire l'idea che la spiritualità si intrecci con le pratiche orientate a donare benessere fisico alla persona quasi che il campo spirituale debba necessariamente essere confinato a quello religioso con i suoi ben precisi confini e con i suoi rigorosi dogmi. La cosa particolare a tal riguardo è che gli aspetti spirituali in ayurveda sono definiti con molta precisione come qualcosa che fa parte dell'anatomia e della fisiologia di ciascun individuo. Per portare un esempio concreto che possa dare l'idea di quanto appena detto ritengo giusto ricordare come nell'ayurveda l'anima definita dal sostantivo sanscrito *jivatman* è considerata come un elemento vitale che trasmette la vita al prodotto del concepimento. Si ritiene che questa componente "sottile" una volta entrata in contatto con l'ovulo fecondato dia origine all'embrione. Una volta completato il ciclo di vita lo jivatman lascia il corpo per poi entrare a far parte di un altro individuo. Anche in questo caso la somiglianza con la medicina cinese è sorprendente ed è altrettanto stupefacente vedere come il concetto di reincarnazione sia comune anche alle culture dei nativi americani oltre che a quelle degli aborigeni dell'Australia. Sono stato particolarmente colpito da una frase dei nativi australiani che voglio riportare: "Siamo tutti visitatori di questo tempo e di questo luogo. Siamo solo di passaggio. Il nostro scopo qui è osservare, imparare, crescere, amare… E poi tornare a casa." C'è da chiedersi come sia possibile che l'Europa ed il mondo occidentale in genere sembrino ancora in balia di una sorta di oblio che li rende

diversi rispetto al resto del mondo. Una diversità che viene vissuta come un senso di superiorità che fortunatamente sembra andare via via ridimensionandosi sia con una visione olistica della realtà sempre più marcata presso ampie fasce della popolazione sia con una serie di ripensamenti circa la necessità di recuperare antiche tradizioni che anche in Europa prevedevano una visione più ampia e meno dogmatica della realtà. Mi riferisco, ad esempio, alle antiche tradizioni celtiche che abbracciavano le terre che andavano dall'Inghilterra fino al mediterraneo. Anche i Celti consideravano la vita come un evento ciclico tra una morte ed una rinascita con l'anima del defunto che soggiornava ancora per un certo periodo sulla terra per salire poi nei livelli sottili o reincarnarsi in un nuova persona. Anche in questa grande cultura l'idea della malattia era considerata come un campanello di allarme invece che come un nemico da combattere o una maledizione divina. E' tutt'altro che casuale il fatto che abbia voluto riportare il concetto di reincarnazione come esempio in questo mio elaborato dove voglio descrivere il fenomeno *ansia* ed i metodi con cui trattarlo secondo la filosofia ayurvedica attraverso i suoi specifici trattamenti. L'idea molto ansiogena che da un certo periodo storico si è cercato di portare avanti in Europa è stata quella per cui ciascuno di noi possiede una sola vita con un anima che a seconda del proprio agire può essere più o meno premiata o punita. Ricordo uno psicologo mio amico che mi raccontò di un caso clinico nel quale si era imbattuto. Una donna sulla trentina affetta da un'ansia inspiegabile non era riuscita negli anni ad avere ragione di questo malessere nonostante la lunga lista di farmaci che le erano stati somministrati. La cosa strana era che questo stato di alterazione si manifestava durante la seconda fase dell'inverno, quella che precede il periodo pasquale. Lo psicoterapeuta durante una seduta ipnotica riportò alla luce un fatto che la donna aveva rimosso un evento traumatico come è solita spesso fare la nostra memoria con gli eventi negativi o dolorosi. Emerse che la donna da piccola era stata obbligata a pregare durante il periodo della quaresima ogni giorno fino a quando la candela accesa di fronte a lei non si fosse consumata per metà pena la possibilità di andare all'inferno. Sarebbe estremamente riduttivo creare generalizzazioni soprattutto per i molti che vivono la religiosità in modo consapevole ma ho ritenuto

di dover riportare questo caso per aiutarci a capire come l'idea per cui si viva un'unica esistenza in attesa di un giudizio finale possa essersi tramutato in una sorta di incistamento ansiogeno nell'inconscio collettivo della nostra società poco incline quindi a farci vivere una vita rilassata o comunque sufficientemente serena. Ritengo inoltre che sarebbe altresì poco corretto imputare tale visione dogmatica e sanzionatoria al cristianesimo in senso lato infatti bisogna sempre ricordare che fu proprio in seno al cristianesimo che si considerava la reincarnazione come forma di apprendimento attraverso la quale le anime eseguivano un percorso di crescita che andava di vita in vita. Ricordo fra tutte queste correnti di pensiero il cristianesimo cataro che, prima di essere sradicato dal papato con uno dei genocidi più efferati che abbia mai colpito l'Europa, portava avanti questo tipo di credo che stava prepotentemente e pacificamente diffondendosi in tutta l'Europa medioevale. Sarebbe poi ancor più fuorviante ritenere che la secolarizzazione spesso vista come elemento di puro progresso possa essere ritenuta il punto più alto dell'evoluzione culturale del nostro continente. La società dei consumi con le sue ansie dell'ottenere sempre nuovi oggetti pare essere una emanazione della società laica che priva di ogni rimando ad una possibile trascendenza porta le persone ad accaparrare quanto più possibile come compensazione alla perdita del senso del sacro e dell'eterno. Le infinite code per l'uscita del nuovo I-Pod che si formano fuori dai negozi o per la messa in commercio di un nuovo paio di Nike sembrano dei veri e propri pellegrinaggi religiosi con tanto di fedeli. Il rilassamento, la pace ed il benessere bene si incarnano invece nella filosofia ayurvedica nella quale la vita che viviamo deve essere vissuta nel modo più giusto e sereno possibile cercando il nostro benessere spirituale in concomitanza con quello materiale ma essendo una delle tante vite che ci è dato vivere ha poco senso affannarsi in modo ostinato. Già dalla nascita c'è l'idea che il benessere e la pace debbano essere inculcati nel neonato. Nell'ayurveda i neonati ricevono un particolare massaggio chiamato Shantala che ha lo scopo di armonizzarli psichicamente col mondo facendo loro capire che tutti quegli individui dalle dimensioni titaniche dai quali si trovano circondati sono esseri buoni che si prendono cura di loro, permettendo così l'accettazione della vita

extrauterina per dare inizio all'avventura di una nuova esistenza. Anche la morte viene vista come un semplice ed importante passaggio e la serenità con cui si svolgono i funerali in India ne è un chiaro esempio. Ricordo anni fa che in un centro olistico conobbi una donna la quale mi confidò che era stata solita seguire il marito durante le sue trasferte di lavoro in India dove l'azienda per cui lui lavorava si era aggiudicata una serie di importanti commesse di lavoro. Durante uno di questi viaggi suo marito fu colpito da un infarto e morì. Mi confidò che trovò molta solidarietà nella popolazione locale che organizzò una specie di cerimonia funebre che le diede molta serenità nonostante il forte dolore per la scomparsa improvvisa e prematura del proprio consorte. Quando poi tornò in Italia dovette come ovvio celebrare il funerale…E fu da lì che iniziò la sua depressione perché si vide circondata da una tristezza e da un'ansia molto cupa che la portarono di lì a poco in uno stato di profonda depressione.

Figura 2 Il massaggio Shantala è considerato in India un momento importante per consentire al neonato di provare benessere e per permettergli una integrazione nel nuovo mondo in cui si è trovato a vivere.

Ho letto qualche mese fa su uno di quei siti internet che hanno lo scopo di svelare le grandi cospirazioni globali che l'ansia verrebbe inculcata alle popolazioni occidentali tramite particolari radiofrequenze che sarebbero emesse da molti dispositivi dei quali siamo soliti far uso nella nostra quotidianità. Francamente sorrido un po' quando leggo cerco articoli come questo che vi ho appena riportato. Ritengo tuttavia che uno stato ansioso sia molto utile a chi ci comanda per avere una maggiore possibilità di controllo sulle persone per cui il fatto di vivere in una perenne ansia ed incertezza finisce per giovare molto di più a chi comanda che a chi è comandato dal momento chi comanda ha l'opportunità di proporre soluzioni all'ansia che quasi sempre finiscono per essere oggetti di consumo o adesioni a correnti di pensiero confezionate ad hoc grazie ai mass media che di sicuro sono

molto di più a disposizione di coloro che dirigono rispetto a coloro che sono diretti. Basta leggere i titoli dei giornali o dei notiziari web per rendersi conto di quanto siano frequenti le parole che evocano scenari catastrofici per cui abbiamo le estati col "caldo infernale" e si può ben essere certi che l'inverno venturo sarà caratterizzato da un "freddo polare" … E sicuramente sarà l'inverno più freddo degli ultimi cento anni. Evito di enumerare tutte le meteoriti che si sono avvicinate minacciose alla terra o che stanno per avvicinarvisi. Pensare di trattare l'ansia con le tecniche ayurvediche che andrò a descrivere in questo mio elaborato penso e spero possa essere di interesse in quanto potrebbe bene adattarsi all'esigenza del contesto nel quale viviamo dove impera l'" emergenza caldo", il "nuovo virus scoperto negli Stati Uniti" e dove le patologie "divorano" le persone. Per correttezza credo sia opportuno sottolineare come sarebbe a dir poco semplicistico e banalmente generalizzante idealizzare la società indiana indicandola come una specie di paradiso in terra. Sono ben note a tutti le grandi contraddizioni che caratterizzano questa nazione-continente che conta più di un miliardo di abitanti. Da una parte abbiamo un senso del sacro estremamente accentuato che urta in modo eclatante con la violenza e le forti tensioni che si vivono in larghe aree di questo paese soprattutto e non solo nelle grandi metropoli. Nonostante queste forti tensioni credo sia utile considerare il fatto che una popolazione così ampia divisa in decine di religioni con tensioni politiche e etniche molto forti riesca tuttavia a convivere pur con le forti diatribe che a volte degenerano in scontri o violenze di varia natura. La stessa condizione della donna non è certo tra le migliori. Vi è infatti una larga diffusione di abusi e violenze perpetrate a volte in modo molto efferato anche nei confronti di minori. Tuttavia questo grande calderone che è l'India pur ribollendo con le sue divisioni rimane sempre in qualche modo in una situazione di equilibrio che ben lascia sperare nella realizzazione di una buona integrazione tra le diverse popolazioni e religioni che lo compongono. Credo che questa speranza o possibilità che dir si voglia abbia una origine proprio nella natura stessa della società indiana che prevede la conservazione e l'integrazione come un fattore possibile ed auspicabile grazie anche alla cultura ayurvedica che ipotizza l'amalgama tra gli

opposti come fattore quasi sempre preferibile alla distruzione di ciò che ci è contrario o che si ritiene sia così. Secondo l'ayurveda si possono identificare tre forze simbolicamente rappresentate dalle divinità *Brahma*, *Shiva* e *Vishnu* che rappresentano rispettivamente la creazione, la distruzione e il mantenimento. E' proprio questo ultimo elemento molto importante che permette la conservazione di ogni componente del tutto impedendo la distruzione come unico sbocco risolutivo delle tensioni. Anche nella nostra cultura europea abbiamo avuto per lunghi secoli degli elementi di forte amalgama tra le popolazioni che sono stati eliminati e con essi la possibilità di permettere una coesistenza più o meno pacifica tra le religioni e le varie etnie che hanno convissuto per secoli nel nostro continente. Tanto per riportare un esempio, per me molto significativo, voglio citare il fatto che secondo molti storici la storia che ci è stata raccontata non terrebbe sufficientemente conto dell'importanza dei cavalieri templari nella società medioevale. Leggendo un qualsiasi testo di storia di quando la storia veniva insegnata nelle scuole si può notare come il medioevo venga sempre sintetizzato come una continua tensione ed unione tra il papato di Roma ed i vari imperatori senza mai menzionare la presenza forte e basilare che ebbero i templari nella società di quel tempo. Per molti studiosi e ricercatori di storia i "monaci guerrieri" furono un forte elemento di mantenimento (Vishnu) delle molteplici religioni che coesistevano in quel particolare periodo storico permettendo la conservazione di quel che rimase della struttura politica dell'impero romano e mantenendo integre le varie correnti culturali gettando così le basi per il Rinascimento che non ebbero modo di vedere data la loro eliminazione dalla scena politica e culturale. I templari vengono spesso indicati come un fenomeno passeggero e sembrano più utili come fonte di ispirazione per romanzieri o registi cinematografici invece di essere rivalutati in modo profondo dando vita ad una revisione storica che potrebbe risultare scomoda a molti ancor oggi. Fu quindi proprio questo fenomeno storico che nel periodo medioevale tenne in piedi un'Europa ben lontana dall'essere quell'evoluto continente che oggi vanta o millanta di essere. Con l'eliminazione dei templari si sarebbe de facto distrutto l'elemento Vishnu che permise il mantenimento di ogni componente che faceva parte della

società dell'epoca. Ho citato prima il cristianesimo cataro ma furono molte le forme di pensiero che avrebbero potuto coesistere nel vecchio continente arricchendolo culturalmente. Secondo molti storici se i monaci guerrieri non fossero stati eliminati dai poteri dell'epoca probabilmente l'Europa si sarebbe meglio e prima integrata col resto del mondo e le religioni in essa presente avrebbero iniziato a coesistere creando prima e meglio di quanto non stiano facendo oggi una integrazione di culture e tradizioni. Le interazioni tra templari ed alte forme dell'Islam come il sufismo sono state spesso riportate dai libri di storia. Anche se pure in questo caso bisogna evitare eccessive idealizzazioni ritengo sia utile far presente che l'azione di mediazione diplomatica di questi monaci soldati con l'Islam evitò molte più guerre di quante non si possa immaginare. Con la "morte" simbolica del "Vishnu" europeo per secoli il vecchio continente è rimasto in balia delle altre due forze rimanenti vale a dire la creazione (Brahma) e distruzione (Shiva) che hanno dato origine ad una visione dicotomica troppo arida. Da una visione così limitata è ovvio che si sia sani o malati, nel giusto o nell'errore, fedeli o infedeli ed è tristemente reale che le fondamenta della nostra società si fondino sul binomio distruzione-costruzione. Non è un caso che la ricerca industriale abbia il punto più alto di investimenti nella tecnologia militare…Si crea per distruggere. Evitando l'abitudine ad integrare e sostituendola con la mera distruzione di ciò che è diverso si è continuato a procedere nei secoli con lo sradicamento di culture millenarie e con la perdita di informazioni e conoscenze facenti parte di queste culture che avrebbero potuto risultare utili all'evoluzione dell'umanità. Tanto per portare un esempio se si fosse coltivato il rispetto o quantomeno una sufficiente accettazione dell'altro credo che la Spagna sarebbe stata un po' meno "cattolicissima" riuscendo così ad integrare il cristianesimo con l'evoluto Islam che in quella terra si respirò per secoli ed imparando ad integrare ciò che risulta diverso, il contatto con le popolazioni dei nativi americani avvenuto secoli dopo sarebbe stato meno violento di quanto non lo sia stato in realtà e magari saremmo a conoscenza di molte discipline centro e sudamericane che vennero eliminate dai conquistadores assetati d'oro. Anni fa conobbi Antonio, un mio caro amico che per anni fece da traduttore allo scomparso

Jose Arguelles, uno dei massimi conoscitori del calendario e della cultura Maya. Fui molto stupito quando mi raccontò che gli spagnoli si fecero spiegare e tradurre molti testi di astrologia Maya prima di distruggerli e con essi chissà quanti altri manoscritti preziosi che parlavano di storia e medicina. Ciò che venne distrutto avrebbe potuto esserci di grande aiuto e ne è prova il fatto che poco dopo quella distruzione arrivò in occidente non certo per caso l'invenzione dell'anno bisestile come rimedio salvifico per lo sfasamento drammatico del calendario gregoriano che si stava verificando in quel periodo con gravi ripercussioni sull'economia del vecchio continente. I Maya erano soliti utilizzare un calendario lunare che non aveva bisogno di alcuna correzione. Quando i conquistadores chiesero come riuscirono a creare un sistema così perfetto i sacerdoti Maya dissero che furono i signori delle stelle ad insegnar loro quelle conoscenze gli stessi dei che a detta dei nativi Maya costruirono le grandi piramidi di Teotihuacan in una sola notte. E' difficile capire dove finiscano le lontane verità e dove inizino le leggende sta di fatto che la grande cultura maya non andava distrutta ma integrata. Così come accadde nelle Americhe anche in India si è cercato di far tabula rasa della cultura locale infatti anche gli inglesi cercarono di sradicare l'ayurveda dall'India così come vi provarono gli islamici qualche secolo prima ma nella grande India è vivo Vishnu intento a conservare l'essenza di ciò che si cerca di distruggere per permetterne il rifiorire in tempi migliori. L'organizzazione mondiale della sanità dall'alto del suo sapere vecchio di qualche decennio ha iniziato da poco a riconoscere l'ayurveda come una valida disciplina alternativa…Prima o poi cadrà anche l'aggettivo alternativo è solo questione di tempo perché ciò che è giusto riaffiori. Aspettando che questo accada teniamoci i rigidi protocolli che sanciscono se l'esito delle analisi sia "negativo" o "positivo" e tutta l'ansia ed inquietudine che il verdetto provoca prima che sia proferito… E a volte dopo. Permettetemi di ricordare quanto mi disse un semplice contadino che coltiva il proprio piccolo appezzamento di terreno dietro casa mia. Un giorno ci fermammo a fare due chiacchiere, in quel periodo lavoravo ancora nel settore farmaceutico. Quando venne a conoscenza della mia occupazione mi disse con l'ironia tipica del ligure:" Sono stato sei anni fa a fare le analisi…Tenendo conto che m'han detto che avevo

due mesi di vita me la passo bene". Mi confidò che si era rifiutato di fare una miriade di analisi invasive e terapie che gli avevano proposto come estremo tentativo. Sei anni dopo il verdetto di morte che la sanità ufficiale ha proferito devo dire che le sue patate sono gustosissime!

Capitolo 3 Le tipologie ayurvediche

Prima di entrare nel dettaglio del fenomeno ansia e di come affrontarlo con trattamenti di tipo ayurvedico è necessario definire quelle che sono le varie tipologie ayurvediche ciascuna delle quali caratterizza in modo ben definito ciascuno di noi dal momento che a seconda del fatto che una persona appartenga ad un particolare tipo piuttosto che ad un altro avrà diversi modi di manifestare l'ansia e diversi saranno i distretti corporei che ne verranno influenzati. I tipi ayurvedici individuano una persona in modo molto profondo e significativo arrivando a definire i cibi che sono più opportuni per ciascuno e i medicamenti naturali che di più possono essere utili, le caratteristiche fisiche, psicologiche e i possibili punti deboli nell'organismo che possono essere soggetti a quello che noi occidentali chiamiamo malattia. Alla base delle tipologie ayurvediche vi è tutto quello che è presente in tutte le culture del mondo escluso quella occidentale ovvero il concetto che l'uomo è una parte dell'universo ed in esso si ripropongono in piccolo le dinamiche che si ripropongono su larga scala nei fenomeni naturali. Sarebbe fuorviante mettermi ad elencare tutti i riferimenti di tutte le medicine tradizionali che si richiamano a questo concetto mi limito a ricordare la celebre frase "[…] così in alto come in basso […]" di Ermete Trimegisto per riassumere questa visione dell'uomo come parte di un tutto. Definire le varie tipologie è essenziale dal momento che le reazioni all'ansia e la sua somatizzazione come vedremo variano molto a seconda degli individui che come abbiamo detto sono sostanzialmente riassumibili in dieci tipologie ben definite dall'ayurveda.

Prima di addentrarci in questi dieci tratti fenotipici come direbbero i genetisti iniziamo col considerare la teoria degli elementi secondo la quale ogni uomo è formato da cinque elementi che sono gli stessi che compongono il cosmo. I cinque elementi sono l'etere, l'aria il fuoco, l'acqua e la terra. Questi particolari elementi sono il simbolo di particolari energie che compongono la materia e che per semplicità vengono indicati con gli elementi naturali per rendere meglio l'idea di che cosa si

tratti. In realtà le cinque componenti sono probabilmente la simbolizzazione di energie alcune delle quali devono ancora essere scoperte…E questo getta un alone di inquietudine nell'occidentale medio che in balia della sola mente fa parecchio fatica ad accettare il fatto che ci siano modelli non del tutto chiari che spiegano la realtà e che funzionano. Celebre è l'aneddoto di quanto accadde in una università inglese dove un insegnante di fisica di fronte all'aula colma di studenti chiese loro:" Qualcuno di loro sarebbe in grado di dirmi che cosa sia l'elettricità?". Uno degli studenti tra i migliori alzò la mano sancendo un "sì". Il professore lo guardò e gli disse: "Beato lei!": Evidentemente quel professore volle quel giorno far capire agli studenti che anche se con formule ed algoritmi complessi frutto di menti geniali si riesce ad indirizzare e a "giocare" con particolari forze non si è ancora bene riusciti a carpirne la più profonda natura. Tornando così ai nostri elementi diciamo che l'elemento terra rappresenta lo stato solido e stabile della materia mentre l'acqua ne rappresenta la parte liquida, instabile in movimento. Il fuoco è l'energia che trasforma mentre l'aria rappresenta la parte gassosa ed in perpetuo movimento. L'etere invece rappresenta lo spazio un elemento. Questo è un elemento molto importante e diffuso basti pensare che nel volume occupato da un atomo soltanto una frazione di volume su centomila è occupata da materia. Pertanto tenendo conto del fatto che tra gli atomi vi sono ampi spazi non occupati da materia risulta ben chiaro l'estensione e l'importanza di questo elemento.

Dalla combinazione di questi elementi si formano i dosha che significa "ciò che cambia" a testimoniare il fatto che le forze costitutive degli individui sono in continuo movimento. Dalla unione dell'elemento etere con l'aria abbiamo la formazione del dosha *Vata* o *Vayu*. Nel nostro organismo Vata rappresenta il movimento dell'aria, degli impulsi nervosi, del cibo e degli stessi pensieri. Il Vata in eccesso può creare confusione, pressione alta, irritazione e soprattutto **ansia**. Quando invece si uniscono gli elementi acqua e fuoco abbiamo la formazione del dosha *Pitta*. Le due forze apparentemente opposte che lo compongono devono essere in buon equilibrio tra di loro. Una carenza di Pitta crea rallentamenti metabolici, pigrizia e difficoltà digestive. Un eccesso può creare irritazioni all'apparato digerente con ulcerazioni.

Le irritazioni possono manifestarsi anche a livello cutaneo con irritazioni e stati infiammatori. L'ultimo dei tre dosha prende il nome di *Kapha* ed è costituito dall'unione degli elementi acqua e terra. Un eccesso di questo tipo di dosha può provocare un eccesso di muco, un aumento di peso, un rallentamento intellettuale mentre una sua carenza può dar luogo a secchezza delle vie respiratorie e a bruciori di stomaco. La differenza tra il bruciore di stomaco tipico di chi ha un eccesso del dosha Pitta è data dal fatto che in questo caso ci troviamo di fronte ad un eccesso di fuoco digestivo mentre il bruciore di stomaco dovuto ad una carenza di Kapha nello stomaco è dovuta alla mancanza di muco che protegge le pareti gastriche dall'azione degli acidi secreti dallo stomaco.

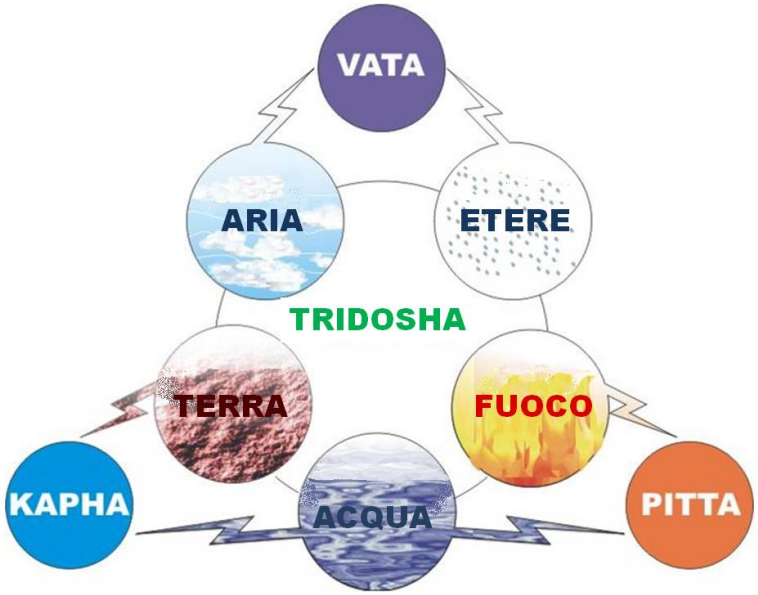

Figura 3 *I tra dosha Vata, Pitte e Kapha sono costituiti dall'unione dei cinque elementi naturali di base.*

Ciascuno di noi possiede tutte e tre le componenti Vata, Pitta e Kapha che abbrevieremo per semplicità con la sigla V, P, K. La costituzione che contraddistingue ogni persona è data dalla percentuale con cui queste tre forze compongono il nostro organismo alla nascita ed è la costituzione che ci definirà per tutta la vita, è il nostro status del quale dobbiamo sempre tenere presente ed al quale dobbiamo sempre ritornare in caso questo nostro squilibrio risulti alterato. Per portare un esempio se una persona presenta una forte prevalenza del dosha Pitta e poca componente Vata e Kapha sarà definito un individuo di tipo Pitta mentre se avrà una prevalenza di Pitta e una buona percentuale del dosha Kapha e la componente Vata in percentuale esigua sarà definito un tipo Pitta-Kapha (P-K). L'importante come già detto è mantenersi sempre nello stato che fa fede alla nostra

costituzione ed essere pronti ad intervenire serenamente su noi stessi quando questo stato si dovesse alterare. Per portare un esempio supponiamo che un individuo dovesse aumentare di peso di dieci chili. Questo potrebbe voler dire che si sia creata una alterazione del dosha Kapha che come specificato in precedenza riguarda tutte le componenti strutturali dell'organismo tra le quali il tessuto adiposo e quindi sarà compito dell'operatore ayurvedico diminuire questa componente Kapha in eccesso e riportarla alla quantità originaria con mutamenti dello stile di vita ed un cambiamento delle abitudini alimentari.

Analizziamo le varie tipologie che nascono dalle possibili combinazioni dei vari dosha. La prima tipologia che analizziamo è il **Vata puro** ovvero un individuo nel quale risulta preponderante la componente Vata rispetto agli altri dosha. Il Vata puro fisicamente è caratterizzato dall'avere una corporatura snella con le gambe più lunghe del torace. I capelli sono secchi così come è secca e ruvida la pelle. I denti presentano spaziature. Psicologicamente è iperattivo fantasioso e creativo e la sua iperattività mentale lo porta spesso in uno stato di forte agitazione che può sfociare in ansia. Soffre molto il freddo e quando aumenta in peso è l'addome la parte dove l'adipe in eccesso si va subito ad accumulare. Il suo appetito è variabile. Può saltare un pasto o nutrirsi in modo eccessivo e veloce. Tende ad essere un po' troppo spendaccione. Il tipo **Vata-Pitta** come dice il nome pur avendo una predominanza marcata del dosha Vata presenta anche una importante componente di Pitta che gli permette di unire un certo acume alla propria capacità creativa. Non raggiunge gli eccessi del Vata puro ed è meno soggetto a patologie gravi. Avendo in sé il fuoco di Pitta tende a soffrire molto meno il freddo di quanto non accada per i tipi Vata puri. Spesso può accadere che i V-P siano soggetti a dipendenze ed hanno pertanto molto bisogno di radicarsi. La tipologia **Vata-Kapha** presenta la caratteristica di non essere facilmente individuabile a colpo d'occhio. Ci si rende conto di questa particolare tipologia dal momento che ci si trova di fronte a persone che hanno la corporatura Vata ed una certa pacatezza di tipo Kapha. Inoltre posseggono anche l'abitudine a procrastinare tipica dei Kapha. Un altro indizio che li contraddistingue

è una estrema avversione al freddo molto più marcata di quella che normalmente contraddistingue un tipo Vata puro. La difficoltà che si riscontra nell'identificare facilmente un V-K risiede sostanzialmente nel fatto che queste persone hanno in sé l'intangibilità dell'etere e la solidità e concretezza della terra.

Il tipo **Pitta puro** sarà caratterizzato da una corporatura media e da una pelle molto untuosa e facilmente irritabile. A volte la cute del Pitta presenta lentiggini. Questi individui hanno spesso i capelli rossi o biondicci. Sono spesso assetati specialmente se la componente fuoco va in eccesso. Possono avere bruciori di stomaco. Mentre per le persone con un tratto prevalente Vata possiamo incontrare problemi al colon per i Pitta sono lo stomaco ed il tenue gli organi che maggiormente risentono di possibili esasperazioni di questo dosha. Sotto stress diventano spesso collerici, gelosi ed autoritari. Prendono e perdono peso con estrema facilità. I tipi **Pitta-Vata** uniscono alla determinazione del Pitta la fluidità e la leggerezza del Vata. Riescono ad imporsi con leggerezza. La loro parlata è fluente ed hanno buona memoria. Detestano il troppo calore rispetto al Vata-Pitta infatti essendovi una componente accentuata di fuoco dovuta al Pitta tollerano con difficoltà gli eccessi termici. La tipologia **Pitta-Kapha** è caratterizzata dalla forza di Pitta e dalla stabilità di Kapha. Hanno una buona muscolatura e reggono bene gli sforzi fisici anche intensi. Questa tipologia è adatta a sport atletici. Hanno una digestione molto rapida tipica del Pitta e la resistenza alle patologie del Kapha. Il tipo **Kapha** puro è il più facile da riconoscere infatti possiede una corporatura molto possente. Gli hawaiani posseggono principalmente questo tipo di dosha dominante infatti hanno una corporatura molto accentuata, denti forti e movenze lente e tranquille. I Kapha hanno un'ottima resistenza alle malattie e quando si ammalano di solito vanno incontro a patologie che comportano ipersecrezioni mucose. Hanno come i Pitta una pelle untuosa ma molto più resistente e meno soggetta ad infiammazioni. Per portare un riferimento estetico mentre la cellulite di tipo Pitta richiede molte attenzioni nel massaggio in quanto può dar luogo a fenomeni irritativi la cellulite Kapha è molto più compatta, omogenea e può tranquillamente essere trattata durante un massaggio con un movimento profondo e deciso. Il tipo Kapha fa più

fatica ad imparare rispetto agli altri dosha ma dimentica molto difficilmente. Quando abbiamo anche una importante componente di tipo Pitta ci troviamo di fronte ad un **Kapha-Pitta** che presenta una certa insensibilità alle critiche ed una certa arroganza. Il volto di queste persone è particolarmente rotondo. La digestione è più veloce di un Kapha puro. La nona tipologia è la **Kapha-Vata** che risulta essere molto simile al V-K se non fosse per il fatto che hanno più stabilità e meno entusiasmo ed una corporatura più robusta. Anche i K-V così come i P-K sono particolarmente portati negli sforzi atletici. La decima ed ultima tipologia e la più particolare di tutte è la cosiddetta tipologia tridosha ed è tipica di quelle persone che presentano un sostanziale equilibrio tra tutti e tre i tipi di dosha. E' una tipologia molto rara e spesso coloro che ritengono di appartenervi in realtà sono dei bidosha. I tridosha sono le persone più equilibrate in quanto contenendo al proprio interno tutte e tre le energie riescono meglio di tutti a manifestare una buona amalgama delle forze componenti l'essere umano. Presentano una buona salute e sono caratterizzati da una spiccata longevità. Va detto ad onor del vero che sono i più difficili da curare qualora si dovessero ammalare.

Ora che abbiamo identificato le dieci tipologie di costituzione possibile diventa importante sottolineare che questi dieci tipi non sono delle semplici descrizioni ma dei veri e propri libretti di istruzione che ci portiamo dietro per meglio vivere evitando abitudini o comportamenti che potrebbero minare il nostro stato di salute. Dire che una persona ha una particolare struttura energetica piuttosto che un'altra è come dire che abbiamo un'automobile con particolari caratteristiche meccaniche che ci diranno in modo ben preciso quali possano essere le performance che possiamo aspettarci dal veicolo. Quindi se sono in possesso di un'auto fuoristrada non potrò certo lamentarmi se questa non avrà una forte ripresa come un'auto sportiva perché lo scopo di questa vettura è principalmente quello di cavarsela nei terreni impervi e viceversa se avrò un'auto sportiva e deciderò di farmi una gita fuori porta in strade sterrate ed accidentate non dovrò lamentarmi se la mia auto riporterà dei danni. Come posso allora controllare il corretto utilizzo di un organismo a seconda del fatto che si abbia una particolare costituzione tra le dieci che abbiam analizzato prima?

Navigando in Internet ed impostando il termine "ayurveda" in un motore di ricerca compaiono decine di siti che ci espongono numerosi rimedi che ci permettono di poter ottenere migliorie ad una costituzione che si trovi in uno stato di malessere. Francamente mi sono fatto l'idea che molti di questi siti abbiano un approccio molto occidentale nel trattare i dosha nel senso che partono dal presupposto che ci si debba occupare di ayurveda o di una qualsiasi medicina tradizionale solo per risolvere un problema e non per evitare il fatto che il problema insorga. Per cui vengono immediatamente elargiti molti vari rimedi naturali con olii essenziali o erbe che hanno lo scopo di migliorare una situazione da correggere. Sia ben chiaro che anche questo fa parte dell'ayurveda, direi infatti che è una parte basilare ed essenziale di questa disciplina dove si interviene con olii o erbe per trattare uno stato di vikriti ma meglio e i più corretto sarebbe per me partire sempre e soprattutto dalla prevenzione che mentre nel nostro sistema sanitario è data da regolari e cadenzati screening diagnostici alla ricerca di qualche malattia coniata a volte ad arte in ayurveda ha semplicemente a che fare con uno stile di vita adatto alla persona. La cosa più importante per uno corretto stile di vita che abbia un'azione preventiva in ayurveda è rapportarsi in modo giusto al cibo che mangiamo secondo la visione degli alimenti basata sulla teoria degli elementi e non sulla classificazione standard carboidrati, lipidi, protidi che alla lunga risulta troppo arida e superficiale benché possa offrire anch'essa spunti interessanti ed utili per la salute di un individuo. Ogni giorno ci nutriamo e ciò che assumiamo con la nostra dieta può essere uno strumento di salvaguardia della nostra salute oppure può andare a peggiorare alla lunga il nostro stato di benessere. La teoria degli elementi applicata al cibo tiene conto dei gusti che contraddistinguono i singoli alimenti. I gusti vanno intesi in ayurveda come una combinazione degli elementi naturali dalla cui unione si forma quella percezione sensoriale alla quale diamo il nome di gusto. La figura 4 mostra le combinazioni che formano i sei gusti ed a fianco i dosha. Quello che è logico aspettarsi è che assumendo cibi con un particolare sapore andremo ad accentuare le energie che li compongono. Per fare un esempio, immaginiamoci di avere una persona Vata pura cioè un individuo dove prevale in modo significativo il

dosha Vata sugli altri due. Se questa persona si nutre molto di cibi amari che come evidenzia la figura 4 sono composti dalle componenti aria ed etere andrà ad accentuare nel proprio organismo la presenza di quei due elementi che sono gli elementi costitutivi del dosha Vata. Pertanto la persona in questione accentuerà il suo essere Vata andando a dare un movimento eccessivo al proprio organismo ed alla propria psiche per cui potremo avere dei dolori al colon dovuti a spasmi muscolari di questo tratto intestinale, stati ansiosi e pensieri che come si dice in modo gergale "saltano di palo in frasca". Potrebbe anche succedere che il Vata che abbiamo riportato nell'esempio esageri con una dieta a base di cibo piccante e salato immettendo troppo fuoco nel proprio organismo tanto da trovarsi in una situazione di vikriti relativa ad un aumento di Pitta che normalmente e costituzionalmente per lui si trova in esigue quantità. I sintomi di questo squilibrio potrebbero manifestarsi con bruciori di stomaco o eruzioni cutanee. Ecco che in questo caso diminuire per un certo periodo cibi salati e piccanti che normalmente sono ben tollerati dal Vata contribuirebbe a far tornare la persone in una stato di salute con il riposizionarsi nel proprio stato di prakriti o fisiologico per dirla in termini occidentali. Quello che emerge dalla figura che ci illustra le componenti dei gusti è come non sia possibile una facile generalizzazione del tipo di dieta come siamo soliti vedere nelle tabelle dove viene propagandato un preciso regime dietetico di solito con lo scopo di dimagrire o alleviare particolari condizioni patologiche. Vediamo ad esempio la figura 5 che illustra la classica tabella dietetica secondo la medicina occidentale. In essa è bene evidente come si promuova una dieta atta a diminuire i grassi nel nostro organismo. Lasciamo

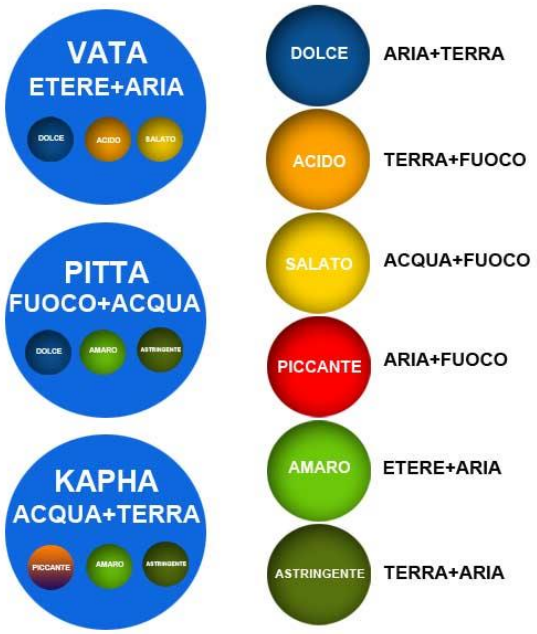

Figura 4 *La figura evidenzia i sei gusti formati dall'unioni degli elementi naturali e a fianco i dosha. All'interno dei dosha sono evidenziati i gusti meglio tollerati da quel dosha particolare.*

perdere la colonna di destra dove si evidenziano i cibi da evitare anche se a proposito di questi cibi che vengono messi al bando ci sarebbe da fare qualche considerazione. Focalizziamoci sulla colonna di sinistra dove sono scritti con tanto di figura didascalica gli alimenti "buoni" cioè quelli che impediscono l'accumulo di grassi nel nostro organismo. Immaginiamoci che un dietologo consigli ad una signora sovrappeso questo tipo di dieta cioè la serie di alimenti riportati nella prima colonna. Immaginiamoci che questa signora sia una Pitta pura vale a dire una persona dove il dosha Pitta prevalga in modo sostanziale su Vata e Kapha e che segua zelantemente i consigli del dietologo che poco sa o vuol sapere di ayurveda. Al mattino molto probabilmente la donna cercando di essere fedele alla linea da seguire inizierebbe la giornata con una tazza di caffè e uno yogurt. Entrambi gli alimenti contengono forti quantitativi di fuoco, in particolare lo yogurt che in quanto acido è formato dal binomio terra e fuoco. La pasta integrale che viene indicata come soluzione unica per chi vuol perdere peso è deleteria per un Pitta perché come dicono i cinesi è un cibo "caldo" cioè un cibo che surriscalda il nostro stato energetico. I formaggi anche se definiti magri sono pur sempre acidi e quindi ricadiamo nell'errore che abbiamo fatto nell'assumere lo yogurt. Inoltre le olive sono cibi da ridurre o evitare per un Pitta per cui l'olio di oliva, che viene considerato cibo ottimo per chiunque nella medicina occidentale, in quella ayurvedica non lo è per tutti i tipi di dosha e sicuramente non lo è per l'ipotetica signora dell'esempio la quale dopo aver seguito per un certo periodo di tempo questo regime alimentare finirebbe col trovarsi ad avere bruciori di stomaco e probabilmente anche eruzioni cutanee oltre che un possibile stato di irritazione caratteriale già tipico del dosha

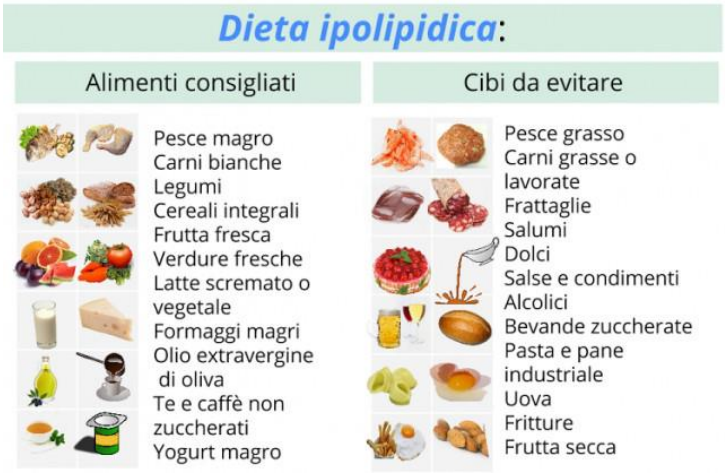

Figura 5 *Classico esempio di dieta dimagrante secondo la visione classica della dietologia occidentale*

Pitta. Volendo essere un po' pessimisti non escludo che questa sua reazione alla dieta potrebbe dare origine a probabili indagini diagnostiche su fantomatiche allergie o intolleranze alimentari che quando le si cerca prima o poi magicamente escono fuori. Quello che ho voluto proporre con questo esempio è come una banale dieta che credo ciascuno di noi abbia fatto in qualche fase della propria vita possa rappresentare bene un esempio di come si debba tenere presente che ogni persona è un universo a se stante ed in quanto tale va trattato e che il lecito desiderio di generalizzare le soluzioni possa andar bene in fisica o matematica là dove si deve trovare la formula o l'algoritmo che possa riassumere tutte le possibilità eventuali ma trattando un cliente o un paziente le cose cambiano ed è il terapeuta o l'operatore olistico del benessere che si deve chinare di fronte all'unicità della persona che ha di fronte e non il contrario.

Capitolo 4 L'ansia secondo l'ayurveda

Come descritto precedentemente l'ansia è un fenomeno molto comune nella società in cui viviamo ed i fattori che lo alimentano sono molti e vanno dall'incertezza per il futuro che in questi periodi è molto accentuata presso larghe fasce della popolazione italiana fino ad arrivare ad una esasperazione della realtà che gonfia a dismisura le situazioni creando una rappresentazione della realtà abnorme e distorta. L'ansia si nutre bene dell'incertezza per il futuro e delle rappresentazioni esagerate del reale che a volte vengono molto bene create ed alimentate da chi trae vantaggio da questa rappresentazione non veritiera e distorta del mondo. Ho riportato in precedenza come i mezzi di informazione tendano a creare degli stati panico o ansia collettiva la cui ripercussione sulla salute psichica dei cittadini non può essere certo positiva. Che cosa è in realtà ed in dettaglio l'ansia? Innanzitutto va sottolineato come esistano manifestazioni esteriori che tendiamo ad etichettare come ansia che in realtà dell'ansia hanno solo qualche somiglianza ma che ansia non sono. La forte apprensione per un esame importante o per una competizione nella quale ci si trova coinvolti spesso vengono definiti come stati ansiosi e forse così non sono nel senso che una giusta tensione prima di un evento importante che ci vede coinvolti è spesso un fattore utile a renderci concentrati sull'evento stesso. Per dirla con le parole del Trattato di Psichiatria Italiano l'ansia è "*(…) uno stato emotivo a contenuto spiacevole, associato ad una condizione di allarme e di paura che insorge in assenza di un pericolo reale e che, comunque, è sproporzionata rispetto ad eventuali stimoli scatenanti."* Per cui l'ansia si manifesta quando si entra in uno stato di preoccupazione esagerata o per qualche situazione futura priva di un reale pericolo. Credo che si possa prendere in prestito questa definizione medica che in larga misura ci dà una idea del fenomeno che voglio descrivere. Nella medicina occidentale l'ansia viene trattata di solito in prima istanza con l'utilizzo di calmanti che di solito sono blandi tranquillanti reperibili ormai anche negli scaffali dei supermercati fino a veri e propri farmaci psicolettici i cui effetti sono quelli di indurre una sedazione più o meno accentuata dell'individuo con ripercussioni a volte molto

importanti nella vita quotidiana. Nomi commerciali come *Tavor, Xanax e Lexotan* sono ben noti a tutti nel senso che molti ne hanno fatto uso oppure hanno avuto parenti ed amici che si sono rivolti a questi prodotti per affrontare momenti di ansia o preoccupazione. Quello che è grave sottolineare è che l'utilizzo di questo prodotti provoca spesso delle vere e proprie dipendenze tanto che capita spesso di sentire persone affermare candidamente che assumono il Tavor o prodotti simili ormai da anni. Questi prodotti diventano una specie di "compagnia" che induce stati di sonnolenza artificiale e per mantenere questo effetto si deve via via più o meno lentamente alzare il dosaggio. Capita così che vi siano moltissime persone che finiscono per dipendere dall'assunzione quotidiana di un farmaco i cui effetti collaterali e sulla qualità di vita sono alla lunga deleteri. Nessuno esclude che per brevi periodi non si possa intervenire con l'utilizzo di qualcuno di questi prodotti ma il consumo eccessivo è una realtà che è ben radicata nella popolazione ed è ormai diventata una consuetudine. Quando poi si cerca di andare a fondo dei motivi per i quali l'ansia si manifesta spesso si scoprono stati depressivi o paranoici che finiscono per creare ulteriori abbinamenti ai farmaci che ho appena descritto con altri prodotti di sintesi primi tra tutti gli psicofarmaci i cui effetti sulla psiche di un individuo sono molto marcati dando stati di benessere ed euforia che in quanto artificiali svaniscono una volta finito l'effetto della sostanza assunta. I popoli di lingua inglese per dire farmaco utilizzano il termine *drug* e direi che ne evidenzino bene la natura. Nelle case di riposo l'utilizzo di questi prodotti è molto diffuso inducendo stati di torpore generalizzato nei degenti che vengono tranquillizzati di default rendendo più agevole la vita negli istituti di degenza. Ricordo anni fa un medico mio amico che mentre stava trascrivendo una lista di farmaci neurologici per un proprio paziente mi confidò sconsolato che a suo avviso gli psicofarmaci altro non erano che lo psicologo dei poveri. Mi duole il cuore dover ammettere che in effetti le cose stanno veramente così con la differenza che andando da uno psicologo si può riuscire a trovare la soluzione al problema mentre lo psicofarmaco è la soluzione al sintomo del problema. Il massivo utilizzo di questi prodotti nel nostro paese è molto legato non soltanto alla crisi economica che stiamo vivendo ma anche alla struttura della nostra

società dove l'individualità è molto più soffocata di quanto non accada nei paesi anglosassoni. Lo stesso concetto di famiglia nel nostro paese viene spesso esasperato in modo tale da finire per impedire la realizzazione del singolo con conseguente insorgere di stati ansioso depressivi che spesso hanno radice nel fatto che manca la possibilità di auto-esprimersi. Le fasce giovanili della popolazione italiana sono emblematiche in questo tipo di problematica. Mi è capitato spesso vedere mamme che accompagnano i loro figli ad iscriversi all'università o accompagnarli negli uffici pubblici. Credo che la non realizzazione dell'autonomia di un individuo lo esponga molto facilmente a fenomeni ansiogeni soprattutto quando si troverà a dover affrontare da solo la vita. Al di là degli aspetti sociologici che non sono oggetto di questo scritto quello che ancora una volta emerge dalla modalità di approccio della medicina occidentale è che la visione di uno stato patologico viene definita in modo categorico sulla base di un quadro sintomatologico e la sua soluzione finisce per riguardare solo la risoluzione del sintomo e anche quando si va a fondo spesso si finisce per individuare nuovi sintomi ai quali associare immediatamente una ulteriore azione chimica mirata. Il problema di questo modo di agire è sempre lo stesso, si utilizzano azioni standardizzate che finiscono per essere utili soltanto in alcuni casi, tamponanti in altri ed inutili nei rimanenti casi. Nella pratica ayurvedica l'ansia come tutte le patologie viene vista come uno squilibrio tra le forze che compongono l'individuo tali forze devono essere riportate nel loro alveo se sono in eccesso oppure essere incrementate se si trovano in uno stato di difetto. Le tre forze *Vata*, *Pitta* e *Kapha* che abbiamo analizzato nel precedente capitolo sono presenti in tutti gli individui ed avremo una prevalenza di una o due di esse a seconda del tipo di costituzione fisica. Quello che va aggiunto è che queste forze hanno una particolare collocazione all'interno del nostro organismo in virtù del fatto che operano maggiormente in particolari distretti corporei piuttosto che in altri. A seconda della parte del corpo nella quale si ubicheranno prenderanno dei nomi particolari per cui si parla di *subdosha* per intendere le sottocategorie dei tre dosha. Ciascuna di queste sottocategorie sarà specializzata a svolgere specifici compiti in particolari zone del nostro corpo. Per portare un esempio, il fuoco

digestivo, che ovviamente sarà una forza di natura Pitta, prende il nome di *Pacaka Pitta* e sarà ovviamente particolarmente sviluppato negli individui che hanno costituzionalmente un dosha Pitta dominante tanto che tenderanno più facilmente di altri a soffrire di bruciori di stomaco che è il distretto corporeo dove agisce. *Pacaka Pitta* sarà ben presente anche in tutte le altre tipologie ayurvediche dove non vi sia il dosha Pitta dominante e la sua funzione sarà quella di demolire il cibo ingerito nelle sue componenti più semplici che verranno rielaborate da un altro fuoco digestivo presente nel fegato che porta il nome di *Ranjaka Pitta*. Ogni volta che vi sarà un problema relativo alla digestione l'operatore ayurvedico dovrà considerare questo subdosha assieme ad altri come possibile elemento da ridurre o stimolare e con esso dovrà essere considerato lo stomaco come l'organo da trattare con un trattamento a base di olii essenziali, trattamenti fitoterapici o con un massaggio specifico. Per quello che riguarda l'ansia il discorso non cambia nel senso che anche in questo caso si devono individuare i subdosha che in qualche modo vengono interessati da questo stato alterato e procedere con un'azione di recupero dello stato di benessere magari con un particolare massaggio volto a ripristinare lo stato di tranquillità dell'individuo. Per capire quali possano essere i subdosha interessati dallo stato ansioso possiamo guardare come si comportano i mammiferi quando si trovano nello stesso stato. Se capita di vedere qualche bel documentario in televisione riguardante le azioni predatorie tra animale cacciatore e preda si vede bene come quest'ultima si trovi in uno stato di pericolo imminente che bene può essere paragonato alla nostra ansia. Le prede in natura quando si trovano in uno stato di apparente pericolo iniziano ad aumentare la frequenza respiratoria per immettere ossigeno utile a produrre energia ed il loro sistema nervoso è al massimo dell'attenzione per poter meglio capire quando darsi alla fuga utilizzando l'energia prodotta con la respirazione accelerata che brucia i depositi di zuccheri e grassi accumulati. Inoltre i processi digestivi accelerano in virtù del fatto che si devono digerire velocemente i cibi per trarne energie ulteriori ed espellere le scorie che potrebbero rallentare o rendere meno agile la preda. L'essere umano quando si trova in uno stato d'ansia è come la preda che ho descritto con la differenza che

spesso non vi è nessun predatore reale o il predatore non è così pericoloso come possa sembrare. Quello che emerge da questo esempio è il fatto che l'ansia produce movimento nel corpo, un movimento metabolico atto ad incrementare le riserve energetiche, un movimento nervoso determinato da una iperattività neuronale volta a rendere vigile l'individuo ed uno digestivo sia a livello stomaco la cui peristalsi aumenta per accelerare il transito del cibo, che a livello del colon per favorire velocemente l'espulsione delle feci. In ayurveda tutto ciò che è movimento riguarda il dosha *Vata* che rappresenta la forza motrice del nostro corpo in quanto formata dagli elementi aria ed etere. Vata è presente nel nostro organismo sotto cinque particolari forme o subdosha che vengono tutti coinvolti con una iperattività durante l'insorgenza dell'ansia. Il primo di questi cinque subdosha interessato nell'insorgenza degli stati d'ansia prende il nome di **Prana Vata**. Prana è l'energia vitale che assumiamo durate il processo di inspirazione ed è assimilabile a quello che nella medicina cinese viene denominato Qi puro. L'accelerare esasperato di Prana Vata può alla lunga portare ad una alterazione della respirazione con conseguente diminuzione dell'energia vitale assunta con conseguente depressione dell'individuo. Non a caso i polmoni in ayurveda vengono associati alla tristezza e la diminuzione della respirazione in seguito ad iperattività porta ad uno stato depressivo. Guarda caso anche nella nostra medicina si afferma spesso che l'ansia protratta conduce spesso ad uno stato depressivo solo che anziché capirne la causa ci si limita ad abbinare un nuovo prodotto di sintesi che va a migliorare semplicemente il quadro sintomatologico. Un altro subdosha Vata interessato durante l'insorgenza dell'ansia

Figura 6 *I cinque subdosha di Vata sono responsabili del movimento in tutte le zone del nostro corpo*

è il subdosha **Udana Vata** che agisce nella fase di espirazione e che, se compromesso da una iperattività, alla lunga crea uno stato di debolezza nella persona. Un massaggio ayurvedico mirato contro lo stress ansioso dovrà tenere presente anche di un ripristino energetico del cliente oltre che di stabilizzare la frequenza respiratoria. **Samana Vata** è invece il subdosha che favorisce i movimenti dello stomaco accelerando o rallentandone la frequenza. Ovviamente nello stato alterato che stiamo considerando la peristalsi aumenterà notevolmente. Come esposto precedentemente anche una rapida espulsione delle feci farà parte della reazione della persona all'ansia crescente infatti spesso la diarrea è una sintomatologia che si accompagna alle persone che soffrono d'ansia. Il subdosha responsabile della motilità del colon che favorisce la defecazione si chiama **Apana Vata** ed è uno dei subdosha tra i più importanti presenti nel nostro organismo. Ultimo ma non ultimo per importanza dei subdosha coinvolti è **Vyana Vata**. Questo subdosha regola la frequenza cardiaca, il sistema circolatorio e nervoso. Gli individui che avranno una tipologia costituzionale che vede una prevalenza del dosha Vata rispetto agli altri due saranno più soggetti a manifestare fenomeni ansiosi o comunque di iperattività che può portare all'ansia. In certi casi l'ansia per un Vata può essere indicatore di una risoluzione imminente di una situazione psicologica che lo assilla e che si ha fretta di concludere. Questo ultimo aspetto è molto significativo perché mette in evidenza che ciò che noi chiamiamo spesso malattia nella filosofia ayurvedica viene visto in particolari casi come un indicatore di un cambiamento imminente che può anche essere positivo. La tipologia Kapha che porta in sé l'energia della terra che è agli antipodi dell'aria e dell'etere non casualmente è la tipologia meno incline ad essere influenzata dall'ansia e dall'agitazione. I tipi Pitta invece hanno maggiori possibilità di essere coinvolti in fenomeni ansiosi ed il "vento" di *Samana Vata* che muove lo stomaco alimenta il fuoco che i Pitta hanno in grandi quantità, per cui un Pitta agitato soffre quasi sempre di bruciori di stomaco. Il massaggio ayurvedico che illustrerò nel prossimo capitolo avrà come fine ultimo quello di far tornare nel loro alveo tutti i subdosha Vata straripanti con i loro movimenti esagerati riportando la persona in uno stato di quiete. Una persona

calmata può meglio affrontare i problemi che sono alla base dello scatenarsi di un evento ansioso e magari rendersi conto che forse non sono dei problemi così gravi ed insormontabili. Ho conosciuto una donna che mi ha raccontato di aver compiuto grandi traversate in barca a vela a volte della durata di mesi. Mi ha confidato che una volta preso il largo in alto mare tre quarti dei problemi che le tormentavano la mente svanivano ed il quarto rimanente appariva semplicemente come qualcosa di risolvibile. Non potendo essere tutti dei grandi velisti proviamo ad affidarci all'ayurveda con le sue antiche e ben navigate conoscenze e saggezze.

Capitolo 5 Massaggio Shantibyangam

Il massaggio Shantibyangam è rivolto a tutte le persone che presentino uno stato di agitazione psichica a cui di solito si accompagna uno stato di agitazione motorio. La persona agitata è già visibile ed identificabile nel suo stato quando sta seduto sulla sedia durante il colloquio iniziale con l'operatore che eseguirà il trattamento. Tende a non stare bene fermo e la sua postura scomposta è spesso accompagnata da movimenti frequenti degli occhi e la voce è spesso altalenante nel tono e nel volume. Shantibyangam, il massaggio della pace che da adesso in poi abbrevieremo in Shanti per comodità, è un trattamento ben mirato a questo tipo di persona e si propone di rallentare il movimento interiore che affligge l'individuo rendendolo in balia di un'ansia che finisce per disconnetterlo dalla realtà. Questo massaggio contiene molte manovre che anticamente venivano utilizzate come veri e propri strumenti di ausilio alla medicina ayurvedica. Nella società occidentale odierna la figura professionale competente per questo tipo di trattamento è l'operatore olistico che riprende quelle antiche tecniche per donare benessere all'individuo che si rivolge a lui. Il fatto che l'operatore olistico non sia un medico tanto è vero che considera chi si rivolge a lui in termini di cliente e non paziente non deve far trarre in inganno circa l'importanza delle operazioni che svolge e soprattutto dell'assunzione di responsabilità nei confronti delle persone che decidono di usufruire di un massaggio. Bisogna prima di tutto ricordarsi che la persona che si rivolge ad un professionista dell'olismo viene di fatto presa in carico dall'operatore il quale deve assumersi serenamente alcune importanti responsabilità secondo quello che è il codice deontologico che ne regola serenamente la professione. Far redigere a chi si ha di fronte una scheda cliente da conservare opportunamente e fargli firmare una presa in carico non sono semplicemente manovre burocratiche che riguardano le categorie mediche ma anche il professionista del massaggio che deve sapere se poter eseguire un trattamento e, qualora decida di procedere, diventa anche importante il modo con cui eseguirlo. Le eventuali patologie che il cliente annota sulla scheda cliente

compilata non sono una formalità e possono costituire un elemento importante a seconda del fatto che il cliente abbia o meno avuto particolari patologie o presenti particolari allergie. Bisogna sempre tenere presente che non è obbligatorio accettare di svolgere un trattamento ed è sempre meglio rifiutarsi di eseguire un massaggio che trovarsi ad affrontare problemi per i quali non si hanno le competenze. Per voler riportare un esempio ricordiamoci che chi abbia subito un infarto non può assolutamente ricevere un massaggio così come non lo può ricevere una persona che si sta sottoponendo ad un ciclo di chemioterapia. Anche un trattamento Shanti richiede quindi una indagine serena ed efficace del cliente che si ha difronte tanto più che trattandosi di una persona che si trova in uno stato d'ansia si deve bene capire se questo suo stato può eventualmente essere di competenza del medico o dello psicologo. Un altro aspetto molto importante da sottolineare è che bisogna evitare un senso di subalternità nei confronti della classe medica dal momento che l'operatore olistico ed il medico sono figure distinte senza alcun rapporto di gerarchia tra di esse per cui il medico o lo psicologo che insistono a proporre un trattamento olistico non devono riuscire a poter influenzare l'operatore olistico che ritenesse tale trattamento non idoneo o addirittura dannoso. Per riportare un altro esempio se ci si trovasse di fronte ad un paziente psicotico con attacchi d'ansia che richiede un trattamento Shanti occorre saper declinare tale richiesta per evitare di trovarsi a dover gestire situazioni molto complesse e questo deve essere fatto sia che sia il cliente a chiederlo sia che la richiesta venga in buona fede da un medico o da uno psicoterapeuta. Personalmente so di alcuni operatori del benessere che hanno accettato l'iscrizione di alcune persone con gravi problemi psichici nei loro corsi Yoga e che si sono trovati il loro centro semidistrutto da una crisi di nervi di qualcuno di questi iscritti. Una volta che si ritiene che il massaggio Shanti possa essere utile al cliente si deve immediatamente ritornare nella mentalità olistica ayurvedica dove ogni persona è una realtà a se stante pertanto si deve capire chi si ha di fronte in termini energetici. E' vero che una persona ansiosa dovrà essere placata nel suo eccesso di Vata ma dietro questo eccesso c'è una prakriti originaria della quale dobbiamo tenere conto per poter eseguire il massaggio nel migliore dei modi. Quindi

se ci troviamo di fronte ad un cliente che abbia una prevalenza Pitta dobbiamo affrontare il massaggio con manovre ritmiche di media pressione evitando tecniche a scatto che comunque sono sempre poco gradite in trattamenti olistici. Qualora il paziente agitato presentasse dei tratti Kapha si dovrà eseguire il massaggio con una marcata pressione ed un ritmo deciso mentre nel caso che ci si trovi di fronte ad un Vata le manovre dovranno essere scorrevoli, la pressione non troppo forte e l'olio che utilizzeremo durante il massaggio dovrebbe essere caldo soprattutto se ci troviamo nella stagione invernale. Anche la quantità di olio che utilizzeremo dovrà essere calibrata sulla tipologia della persona che ci troviamo di fronte. Il detto per cui i massaggi ayurvedici richiedono grandi quantitativi di olio è una diceria non vera come ogni altra affermazione categorica che riguardi l'ayurveda dove essendovi un approccio olistico tutto è orientato a vedere le persone nella loro globalità e quindi nelle loro diversità. Pertanto se ci troveremo di fronte a clienti Pitta dovremo usare una modesta quantità d'olio dal momento che la pelle Pitta presenta già di per sé un buon livello di untuosità e dovremo stare bene attenti ad individuare eventuali stati infiammatori della cute che in un Pitta sono più frequenti che negli altri dosha. Nel caso ci si trovi di fronte ad una tipologia prevalente Kapha l'olio dovrebbe essere utilizzato con una certa cautela e giusto per permettere lo scorrere delle mani dell'operatore. Eventuali movimenti bruschi dovuti ad una carenza di olio vengono percepiti da Kapha molto positivamente mentre irritano un Pitta e disorientano ed agitano un Vata. I massaggi preferiti o più orientati ad un tipo Kapha sono proprio quelli che prevedono l'utilizzo di polveri e guanti che generano attrito sulla cute. Ovviamente nel caso del massaggio Shanti rivolto ad un eventuale cliente Kapha ci troveremmo di fronte ad una persona che presenta un'alterazione dei sotto-dosha di Vata e quindi l'utilizzo dell'olio ed una certa modalità avvolgente è necessaria. In caso il cliente sia un Vata l'olio può essere abbondante e possibilmente caldo. I tessuti secchi di Vata tendono ad assorbire olio in modo molto marcato. Anticamente la popolazione indiana era composta in prevalenza dalla tipologia Vata e probabilmente è per questo che è nata la leggenda per la quale in ayurveda si deve utilizzare molto olio durante il massaggio. Un altro luogo comune che va sfatato in

ayurveda è quello per cui l'operatore olistico che esegue il massaggio non deve assolutamente interloquire con il proprio cliente. E' ovvio che la concentrazione dell'operatore è necessaria per la buona riuscita del trattamento per cui il silenzio è comunque preferibile tanto più che spesso vi sono clienti che parlano in maniera tale e tanta da finire per non godersi loro stessi i benefici del massaggio. Tuttavia soprattutto nel massaggio Shanti occorre rivolgere una certa attenzione al cliente con una prevalenza del dosha Kapha che notoriamente è caratterizzato da una chiusura emotiva che lo porta a sedimentare dentro di sé gli eventi negativi che spesso potrebbero essere alleviati parlandone. Per cui durante il trattamento Shanti potrebbe essere utile ogni tanto rivolgere qualche domanda rassicurante al cliente Kapha che potrebbe portarlo ad aprirsi un po' e quindi a migliorare rispetto al suo stato di chiusura. L'aggiunta di olii essenziali dovrà essere particolarmente accurata dal momento che dovendo infondere pace e benessere all'individuo gli olii dovranno svolgere specificatamente questo tipo di compito. Le energie fuori equilibrio in uno stato ansioso sono le energie di tipo Vata con i cinque subdosha visti nel precedente capitolo in uno stato di eccesso. Bisognerà quindi riuscire ad individuare olii essenziali che radichino l'individuo riportandolo alla madre terra e togliendolo dai suoi movimenti mentali che tendono a portarlo in "alto" ed agitarlo. La cannella è sicuramente un olio che bene adempie a questo tipo di compito andando a lavorare con una azione di riequilibro sui subdosha Apana e Vyana. Ricordiamoci che Vyana è la forma Vata che muove le emozioni ed i pensieri oltre che il nostro sistema vascolare. Un altro olio essenziale che potrebbe miscelarsi nell'olio vettore è il rosmarino. Per calmare e regolare la respirazione è anche opportuno tenere in forte considerazione l'olio essenziale di camomilla che oltre che a regolare Udana Vata possiede anche la funzione di placare il fuoco interiore che in un cliente agitato che presenti una certa componente Pitta può manifestarsi sotto forma di irritazione. Spesso questa componente rancorosa ed irritata del carattere viene fuori nel colloquio conoscitivo con l'operatore olistico. Se il cliente che richiede un trattamento Shanti fosse un Vata ovvero presentasse una sua costituzione dove Vata è in prevalenza si potrebbe utilizzare l'olio essenziale di cedro che ripropone gli

aromi degli agrumi di solito cari ai Vata avendo la caratteristica di radicare la persona in quanto estratto dal legno e non dal frutto del cedro. Il cliente deve sempre essere al centro dell'attenzione per cui è utile concordare la scelta delle essenze che possono in parte essere aggiunte all'olio ed in parte inserite in un diffusore che sparge nell'aria gli aromi benefici. Anche la scelta dell'olio di base o olio vettore per eseguire il massaggio deve essere bene accurata. Innanzitutto dobbiamo prestare un occhio di attenzione alla temperatura dell'olio che utilizziamo. Infatti un olio caldo è gradito ad un Vata piacevole per un Kapha e sgradito per un Pitta. Il tipo di olio deve essere tale da non alterare eccessivamente l'equilibrio di un dosha. L'ideale sarebbe trovare un olio che riesca a diminuire l'eccesso Vata che è alla base dello stato d'ansia senza creare altre alterazione negli altri dosha. Per evitare complesse alchimie bisogna tenere presente che esistono alcuni olii che sono riconosciuti come neutri per tutti i tipi di dosha pertanto può risultare utile utilizzare qualcuno di questi per poter essere tranquilli che l'olio non possa ostacolarci nel trattamento delicato volto a calmare la persona. Gli olii sui quali dovrebbe ricadere la scelta sono quelli di albicocca, di aloe, di nocciole, jojoba. Oltre a questi appena citati è giusto aggiungere l'olio di rapunzia e di germe di grano che sono ottimi e neutri…Ma molto costosi. Per ovviare a questo ultimo inconveniente alcuni operatori miscelano alcuni di questi olii più costosi con qualcun altro olio ad azione neutra sui dosha creando così un buon compromesso tra qualità e costi. Una volta individuata la tipologia del cliente e preparata la miscela di olii inizia il massaggio Shanti che dovrà riportare la persona in uno stato di relax e benessere. Il trattamento dovrà prima di tutto tenere conto della respirazione alterata dallo stato d'ansia. Una delle tecniche che prima di tutto si devono attuare nei confronti di chi è agitato e di riportarne la respirazione ad un ritmo corretto a prescindere o meno del fatto che si esegua un massaggio. Il trattamento Shanti inizierà pertanto in posizione *supina* in maniera tale da iniziare a lavorare sul **torace** stabilizzando il ritmo respiratorio. Con le mani opportunamente adagiate sullo sterno si dovrà aiutare il cliente a riportare alla regolarità la frequenza respiratoria invitandolo esplicitamente ad eseguire lunghi e profondi respiri che saranno seguiti da una serie di movimenti sul diaframma con i

quali l'operatore tranquillizzerà il respiro. Queste manovre iniziali sono necessarie per stabilizzare i subdosha Udana e Prana che sono responsabili delle fasi espiratorie ed inspiratorie. Svolto questo iniziale lavoro si procederà sull'**addome** in maniera tale da permettere di regolarizzare il subdosha Apana Vata che agisce sul colon e quindi una volta stabilizzato questa energia importantissima nel nostro organismo si regolarizza il lavoro intestinale permettendo una miglioria del tono muscolare dell'intestino crasso. Le manovre si muovono tenendo conto del percorso del colon e favorendone così il funzionamento ottimale. Tipico infatti delle persone ansiose è una irregolarità intestinale che spesso provoca fenomeni di diarrea con dolori addominali molto fastidiosi. Si possono anche eseguire manovre sulla zona del tenue soprattutto nei clienti Pitta che presentano spesso in virtù del loro stato prakritico una sofferenza a livello di questo distretto corporeo. Sempre nella posizione supina procediamo lavorando sulle **gambe** in maniera tale da continuare ad apportare movimenti fluidi e ben ritmati volti ad infondere tranquillità al cliente. Per cui si effettueranno opportuni dondolii su entrambe le gambe che verranno percepiti come una sorta di "coccola" dal nostro cliente. A questi movimenti ondulatori seguiranno vibrazioni ed avvolgimenti su entrambe le gambe che sicuramente aumenteranno il livello di tranquillità di cui il nostro cliente ha bisogno. Terminata la parte *supina* inizieremo quella *prona* chiedendo al cliente di voltarsi su se stesso. Il tono di voce pacato con cui lo chiederemo ed una corretta gestione dell'asciugamano dovranno essere ben tenuti in considerazione come fattori importanti che permetteranno di far sentire accudito chi sta ricevendo il massaggio aumentando così le possibilità che il nostro trattamento rivolto a pacare l'ansia possa avere un esito positivo.

Figura 7 *Durante il massaggio sul ventre le mani dovranno opportunamente lavorare sul colon in modo da riequilibrare il subdosha Apana Vata uno dei subdosha più importanti dell'organismo*

Inizieremo la parte prona lavorando sulle gambe in modo da dare una continuità al lavoro svolto. Mai come in questo tipo di trattamento un lavoro armonioso tranquillo e coerente sono fattori utili alla riuscita del massaggio. Anche in questo caso eseguiremo dei dondolii facendo dolcemente piegare le ginocchia al cliente e subito dopo inizieremo una serie di manovre ad avvolgimento su entrambe le gambe. Qualora dovessimo trattare un cliente Kapha che richiede per sua costituzione una pressione più decisa dovremo prestare ulteriore attenzione ai movimenti che possono interessare il cavo popliteo. Terminata questa parte del corpo inizieremo a lavorare sulla **schiena**. Lo scopo di questa ultima parte del lavoro sarà quello di ricollegare energeticamente i chakra inferiori a quelli superiori. Spesso questi tipi di manovre vengono molto enfatizzati con diciture ad effetto del tipo "risveglio della kundalini" che comunque in parte danno l'idea di quanto accada. Ripristinare un corretto flusso energetico al cliente permette di rinvigorirlo energeticamente facendo sì che possa recuperare le energie che lo stato ansioso in cui si trova gli ha fatto perdere. E' infatti tipico delle persone ansiose sentirsi stanche nonostante non abbiano fatto nulla di particolarmente faticoso. Prima di arrivare alla manovra avvolgente conclusiva che permette il ricollegamento del compartimento inferiore del corpo con quello superiore dobbiamo eseguire tutta una serie di frizioni, scollamenti e scarichi che possano sciogliere la muscolatura scheletrica della parte dorsale favorendo così il positivo esito del massaggio. Bisogna tenere presente che avendo già rilassato

Figura 8 Prima di liberare il flusso energetico tra i chakra più bassi fino ai più alti occorre lavorare con manovre di distensione della muscolatura in particolare su quella paravertebrale

l'addome ed i suoi organi abbiamo già svolto un importante lavoro di rilassamento che non può che ripercuotersi positivamente sulla muscolatura dorsale. Una volta terminato il massaggio dobbiamo lasciare il cliente ancora coperto per qualche minuto con un telo ed eseguire delle lievi frizioni che evitino di troncare in modo brusco la presa di contatto tra operatore e ricevente. Dopo che il cliente si è rivestito è sempre utile e doveroso avere un suo riscontro che possa permetterci di capire meglio la situazione ed eventualmente concordare con la persona ulteriori trattamenti che potrebbero risultare necessari.

Capitolo 6 Ayurveda e Codice Deontologico

In Italia chi si occupa di eseguire trattamenti ayurvedici come lo Shantibyangam è l'*operatore olistico* una figura professionale definita dalla legge 4/2013 che ha sancito l'esistenza di questo tipo di professionista. Esistono una serie di registri professionali di natura privata che contengono le generalità di tutti gli operatori che decidono di aderire ad un ben preciso codice deontologico che modellato sulla legge 4/2013 specifica ulteriori diritti e doveri che permettono di delineare in modo consono il professionista che svolge la propria attività in campo olistico. Personalmente aderisco al registro *ASPIN* di *Erba Sacra* che regola l'attività di Naturopati, Counselor ed Operatori Olistici che sotto l'egida di un preciso codice comportamentale e di una serie di diritti vedono delineata in modo netto la loro funzione in campo professionale. I doveri ai quali ci si deve attenere sono prima di tutto quelli che sono alla base del concetto di olismo che abbracciando la totalità dell'individuo non può che accettarlo quali che siano le sue credenze politiche religiose, ideologiche, quale che sia la razza a cui appartiene, il sesso o il proprio orientamento sessuale. Il codice ASPIN prevede anche una modalità comportamentale tra gli operatori che eviti situazioni di concorrenza esasperata che possa creare scorrettezze con relativo danno di immagine. La collaborazione tra operatori del settore olistico è ritenuta necessaria proprio per permettere il miglioramento fisico e psico-fisico delle persone che decidono di rivolgersi ad un operatore. Sempre a tale scopo è importante sottolineare come venga bandita la pubblicità ingannevole che affermi il falso o esalti in modo abnorme ed esagerato i possibili benefici che si possono avere nell'affidarsi ad un operatore olistico. La pubblicità deve essere fatta tenendo ben presente di qualificarsi specificando il proprio codice di appartenenza al registro professionale oltre al fatto che si deve sempre sottolineare che si sta operando ai sensi della legge 4 del 2013. La figura 9

mostra il mio personale biglietto da visita dove ho specificato le voci che devono essere riportate. Molte di queste norme ed indirizzi che fin qui descritto nascono da quello che normalmente si definisce come "buon senso" ed è così opportuno che il buon senso sia messo per iscritto onde evitare che si possano dare luogo a possibili situazioni che svalutino tutta una categoria che con fatica e successo sta affermandosi sempre di più. I prezzi che vengono proposti ai clienti devono essere affidati non solo al mercato ma anche ad un senso etico che impedisca di escludere da trattamenti olistici persone che potrebbero rivolgervisi. Come ogni altro professionista anche l'operatore olistico è tenuto ad un costante aggiornamento atto ad approfondire il campo di sua competenza oltre che ad ampliare il proprio sapere che nel nell'olismo è molto interconnesso tra le varie discipline. Per portare un esempio di quanto appena scritto il massaggio Shanti che ho illustrato nel precedente capitolo oltre che a prevedere una competenza relativa alle tecniche di massaggio impone anche una buona conoscenza degli olii essenziali oltre che ad una sufficiente capacità di gestione del dialogo col proprio cliente in modo da poter indirizzare in modo efficace il proprio lavoro. Gli aggiornamenti possono anche essere svolti in modo comodo on line grazie alla tecnologia che ci permette questo, consentendoci di studiare in modo confacente ai nostri impegni lavorativi e personali. Il professionista olistico deve anche attenersi ad una serie di comportamenti che gli permettano di tutelarsi. Il consenso informato e la scheda che viene fatta compilare al cliente permettono di avere nero su bianco l'accettazione della figura professionale dell'operatore olistico da parte del cliente oltre al fatto che l'operatore olistico a sua volta può scegliere se accettare o meno una prestazione di lavoro o eventualmente consigliare alla persona che ha di fronte di rivolgersi ad altri

Figura 9 *Il biglietto da visita come ogni altro scritto pubblicitario deve riportare il fatto che l'operatore si propone in base alla legge 4/2013. Deve inoltre essere riportato oltre che al nome e cognome il codice di appartenenza al registro professionale.*

professionisti. Questo appena toccato è un altro punto essenziale che è sancito dal codice deontologico ASPIN come l'*Obbligo di non intervento* grazie al quale l'operatore può ritenersi libero di prendersi carico di un cliente oppure no. Tale libertà sussiste anche se il cliente è stato consigliato a ricevere un particolare trattamento su consiglio di un medico o di uno psicologo. In sintesi l'operatore olistico deve evitare di ritenersi in uno stato gerarchico inferiore rispetto ad altri professionisti ed allo stesso tempo deve stare attento a non invaderne il campo onde evitare situazioni spiacevoli di natura sanzionatoria o penale. Il fatto che si parli di cliente e non paziente è già decisamente un fatto ben significativo. Come ogni altro professionista anche l'operatore olistico è tenuto al segreto professionale riguardo a quanto accade tra di lui ed il proprio cliente. Personalmente quando ho letto gli articoli che definiscono la deontologia che un operatore ASPIN deve tenere ho avuto l'impressione di trovarmi di fronte ad una serie di articoli e regole che mirano a dare dignità e peso ad un settore che ne ha ed avrà sempre di più a giudicare dal numero di persone crescente che sta rivolgendosi ai professionisti nel campo olistico. Inoltre stabilire delle regole è necessario a tener fuori coloro che ancora provano ad utilizzare il nostro settore per fini di dubbia eticità approfittando di alcune possibili interpretazioni della legge 4/2013 che possono finire con lo screditare la stragrande maggioranza di professionisti che operano in modo etico e corretto. Ricordo che quando ero bambino ed adolescente c'era un signore che abitava sulle colline a nord di casa mia che veniva chiamato *il guaritore.* Scoprii più tardi che era un pranoterapeuta o comunque una persone che alleviava i dolori fisici di coloro che si rivolgevano a lui con tecniche bio-energetiche. Di fatto era come se lui non esistesse da un punto di vista professionale dal momento che all'epoca non vie era alcuna regolamentazione per un settore che era ancora ben lontano dall'essere preso in considerazione oltre che dall'essere tutelato e definito. Mi piace pensare che gli sforzi che si stanno facendo per dare sempre più credibilità e dignità al nostro lavoro possano rendere onore a quell'uomo che definito guaritore riceveva a poco prezzo molte persone nella sua casa incastonata nell'Appennino Ligure, mi piace anche pensare che si possa rendere onore ai tanti che nella storia di questo continente

bollati come guaritori fecero delle brutte fini e permettetemi di dire che mi piacerebbe anche dare un po' di onore a quella vecchia contadina che quel giorno placò la paura di un bimbo impaurito da un aereo con un piccolo e grande gesto che veniva dall'antichità.

Capitolo 7 RINGRAZIAMENTI

E' molto difficile per me scrivere un ringraziamento dal momento che la mia paura di sembrar retorico o scontato quasi mi blocca nello scrivere sulla tastiera del mio personal computer e dal momento che i ringraziamenti che voglio esprimere sono decisamente sinceri credo sia giusto raccontare un breve aneddoto che dia l'idea della mia gratitudine. Quindici giorni fa mi sono recato a Firenze per un colloquio di lavoro organizzato da un'agenzia che recluta personale specializzato in tecniche di massaggio. Personalmente ho eseguito la mia prova pratica portando le conoscenze ayurvediche maturate in Erba Sacra. Un fisioterapista che svolgeva il ruolo di selezionatore mi ha guardato immobile per dieci minuti durante la mia prova e ad un certo punto avvicinandosi mi chiede:" Giovanni, da quanti anni pratichi l'ayurveda?" …. In realtà ho iniziato a muovere le mie mani con le tecniche ayurvediche lo scorso Ottobre. Se qualunque altro mio compagno di corso avesse partecipato alla selezione alla quale ho partecipato io, sarebbe partita la stessa domanda. Credo che ricordare questa mia esperienza sia il modo migliore per ringraziare Erba Sacra e Mirella Molinelli che ci ha permesso di diventare dei professionisti in una delle più antiche ed affascinanti discipline.

Bibliografia

Medicina tradizionale cinese

- G.Maccioccia,"I fondamenti della medicina cinese", Edizioni Terza

Ayurveda

- Light Miller e Bryan Miller "Ayurveda ed Aromaterapia" Ed. Il Punto d'Incontro
- Bagwan dash,Manfred Junius "Munuale di Ayurveda" Ed. Mediterranee
- E.Iannacone,"Ayurveda, la medicina dell'armonia tra uomo e universo", Edizione tecniche nuove
- R.Svoboda,"Ayurveda, vita salute e longevità",Edizioni Macro

Siti internet

- https://archeosofiacampegine.files.wordpress.com/2016/03
- http://www.liceorescigno.gov.it/progetti/as0001/Filosofia/storiadellafilosofia/orienteoccidente.htm
- http://www.aromiecoccole.it/coccole/medicina-tradizionale-cinese-lorigine-e-la-saggezza.html