

Il presente lavoro esplicativo su che cosa è l'Ayurveda è stato pubblicato dal Bollettino dell'Ordine dei Medici di Udine e fa parte del progetto di divulgazione delle Terapie non Convenzionali o Complementari attuata su proposta dell'associazione Belenos.

AYURVEDA = SCIENZA DELLA VITA

una medicina con una tradizione antica di 6 mila anni.

Fa parte della natura dell'Uomo occidentale cercare sempre di utilizzare il più recente ritrovato della medicina, la novità scientifica, le più avanzate tecniche di guarigione. Per una volta possiamo abdicare a ciò e guardare indietro, ai metodi di una tradizione cui l'Uomo ha fatto ricorso fin dall'inizio della civiltà. E' un sistema medico dell'India antico di 6 mila anni che permea tutta la vita dell'Uomo, dalla nascita alla morte accompagnandolo con le sue prescrizioni di carattere medico, religioso, dietetico, psicologico, filosofico. Nei corsi dei secoli ha influito indiscutibilmente sulle medicine cinese, tibetana e occidentale. Ciò che contraddistingue la Medicina Ayurvedica è la sua Attenzione Assoluta per l'Essere Umano, per la sua esistenza nel mondo, il suo ruolo in terra, nella società, in seno alla famiglia, nelle relazioni sociali e per se stesso così che anche lo yoga e la meditazione possono essere considerate pratiche integranti. Il pensiero ayurvedico copre migliaia di anni di idee, di esperienze pratiche, di teorie, è un sistema medico antico, è molto più di una semplice scienza medica indiana: indica un modo di vivere universalmente valido che abbraccia ogni singolo aspetto della vita sia essa in condizione di salute o di malattia. Il medico ayurvedico afferma con convinzione che il valore di questa arte medica si dimostri con il tempo e l'esperienza corrente continua a confermare, al di là della prova scientifica, la validità del pensiero ayurvedico.

I PRINCIPI FONDAMENTALI

Macrocosmo - microcosmo continuum o **Loka- purusa-samya**: è il più importante principio in medicina ayurvedica. L'uomo e il suo divenire sono la replica dell'Universo, ambedue sono essenzialmente Pancabhautica, ovvero costituiti di 5 elementi o fattori fisici base:

AKASA etere/spazio

VAYU aria/movimento

TEJA fuoco/energia radiante

JALA acqua

PRTHVI terra/massa

Purusa (Individuo) e Loka (Universo) sono costantemente in interazione con ciascuno di questi e ciò fa sì che la normalità e l'equilibrio sia mantenuto da entrambi.

LA TEORIA DEI TRIDOSA

I 5 fisici attributi di Pancamahabhuta costituiscono i tre maggiori componenti biologici del corpo noti come : tre DOSHA ovvero **VATA, PITTA, KAPHA**. La totale funzione del corpo viene spiegata attraverso i singoli dosha., chiamati così perché la loro intima tendenza è divenire "vitiated" e di conseguenza a modificare gli altri due.

VATA è il prodotto biologico conseguente alla predominanza di **aria e spazio**

PITTA è il prodotto biologico conseguente alla predominanza di **fuoco**

KAPHA è il prodotto biologico conseguente alla predominanza di **acqua e terra**

Tutti questi tre aspetti co-esistono secondo una proporzione e una funzione predeterminata geneticamente. L'esistenza dei tre Dosha possiamo vederla nel corpo adulto come in ogni singolo livello molecolare. Ogni singola cellula del corpo è composta da un "mass substratum", da energia chimica e operativa. La proporzione dei tre Dosha deve rimanere entro un appropriato range di normalità e questo range varia da organo a organo/tessuto a tessuto/cellula a cellula.

DOSHA PRAKRITI

Dosha Prakriti è la proporzione determinata geneticamente dei tre Dosha con un range normale. E' la costituzione di un individuo: la sua fisiologia, la sua psiche, il suo fisico. Tutto ciò è importante per comprendere la vita, la salute, la malattia dell'Uomo, le malattie suscettibili, prevenire promuovere ciò che noi consideriamo "health care", i trattamenti richiesti da un Paziente. I Testi Ayurvedici descrivono ampiamente tutto ciò e le differenti Prakriti.

TRIGUNAS

I Panchamahabhutas nella psiche sono rappresentati con un termine particolare: **3 gunas di Manas**. Gunas sta per proprietà e in questo caso sono le tre proprietà di Manas o mente:

SATTVA è lo stato del completo equilibrio

RAJA è la mente dinamica e attiva

TAMA è la mente statica, ferma, pesante

SVABHAVOPARAMAVADA (natural self-cure) e il SELF HEALING

L'Ayurveda propone il "natural self-cure and spontaneous healing" poiché il corpo umano è dotato di un suo potere di self defense e di spontaneous healing contro le diverse malattie.

Il ruolo della medicina, secondo l'Ayurveda, è solo di assistere la Natura.

LE CAUSE DELLE MALATTIE

L'Ayurveda propone che la primaria causa di tutte le malattie sia la perdita dell'armonia e dell'equilibrio tra l'Uomo e il suo ambiente, tra purusa e loka, tra micro e macrocosmo. L'interazione di loka purusa avviene su tre livelli:

KALA o fattore tempo e le sue influenze cronobiologiche

BUDDHI o intelletto dell'uomo come massima sorgente di tutte le informazioni

INDRIYARTHA o scopi dei 5 organi dei sensi come sorgente di "stressful information" dal macro al microcosmo.

Le normali funzioni di Kala, Buddhi e Indriyarthas sono importanti attributi del e nel processo del quotidiano vivere e il loro malfunzionamento, classicamente chiamati come

yoga, atiyoga, mithyayoga, sono considerati cause primarie di malattia e in abbinamento con kala, buddhi e indriyarthas sono le cause primarie di TUTTE le malattie.

EVOLUZIONE DELLE MALATTIE E DOSIKA RITMO

Quando un individuo è indisposto per i fattori eziologici detti prima, il processo della malattia si manifesta attraverso la forma di tridosika aritmia e la viziatura dei Dosha può essere tale da divenire irreversibile. Susruta Samhita descrive 6 stadi di evoluzione della malattia e per ciascun stadio descrive la più appropriata applicazione terapeutica.

1-SANCAAYA o stadio di accumulazione dei Dosha

2-PRAKOPA o stadio di viziatura

3-PRASARA o diffusione

4-STHANA-SAMSRAYA o localizzazione

5-VYAKTI o stadio di manifestazione

6-BHEDA o stadio di cronicità e complicazione

AGNI e AMA

Agni è il fuoco digestivo e metabolico del corpo ed è considerato il fattore più importante. Nel corpo vi sono 13 tipi di agni che sono responsabili della digestione del cibo e del metabolismo in differenti livelli. Quando Agni si indebolisce si formano un numero imprecisato di tossine che si accumulano nel corpo a differenti livelli. Le tossine sono dette Ama e agiscono come materiale tossico e antigenico. La presenza di Ama nel corpo determina un incremento della impermeabilità e un rallentamento della circolazione nei canali del corpo o SROTAS. L'Ayurveda enfatizza in modo categorico che tutte le malattie sono il prodotto di un cattivo Agni e di conseguenza il principale

trattamento di tutte le malattie in Ayurveda è il ripristino e il rafforzamento di Agni, ovvero la salvaguardia della digestione e del metabolismo.

LA DIAGNOSI IN AYURVEDA

La diagnosi in Medicina Ayurvedica non è solo enunciare il nome della malattia, ma è nella forma della descrizione del processo della malattia che a sua volta illustra la viziazione dei Doshas e Dusyas, l'organo o i canali ammalati, la qualità della vita, la salute e la personalità del Paziente. Per arrivare a ciò il Paziente è sottoposto a un interrogatorio e visita veramente ampi. Caraka propone 10 punti per condurre l'esame clinico del Paziente:

- 1-**PRAKRTI** o costituzione
- 2-**VIKRTI** o possibilità di malattia
- 3-**SARA** o qualità dei tessuti
- 4-**SAMHANANA** o compattezza del corpo
- 5-**PRAMANA** o antropometria
- 6-**SAMYA** o adattabilità
- 7-**SATTVA** o stato mentale
- 8-**AHARASAKTI** o potere digestivo
- 9-**VYAYAMASAKTI** o forza fisica
- 10-**VAYA** o età e valutazione dell'età come invecchiamento o rate of aging

L'esame del Paziente si esegue analizzando questi tre punti:

- 1-Storia-Anamnesi Patologica Progressiva
- 2-Esame generale degli 8 classici punti e anche del polso, delle urine, delle feci, della lingua, della pelle, degli occhi, dei capelli, delle unghie...
- 3-Esame sistemico di tutto il corpo includendo anche i 13 grandi canali o Srotas e le 6 maggiori parti del corpo: testa, collo, torace, addome, estremità.

Il polso è uno se non il più importante metodo di valutazione clinica, la pratica costante permette di redigere diagnosi così perfette che, come mi è accaduto di toccare con mano nei miei soggiorni di studio in India, sono sovrapponibili per esempio agli esami emato-chimici (esempio il valore per la colesterolemia e HDL espresso dal Medico era esattamente identico a quello refertato dal laboratorio analisi) o a un ECG.

LA CURA E IL SUO APPROCCIO

L'oggetto del trattamento curativo in Ayurveda è di riportare all'equilibrio i Doshas perché, in accordo con l'Ayurveda, una malattia è la conseguenza di uno stato di disquilibrio dei Doshas o in altre parole una riduzione dell'equilibrio o dell'omeostasi. Quindi la Terapia deve:

- ribilanciare i Doshas indeboliti
- aumentare o diminuire i Doshas
- preservare la normalità di ciascuno

Per ottenere ciò si utilizzano appropriate diete, farmaci naturali e un modus vivendi specifico.

I TRE LIVELLI DI TERAPIA

L'Ayurveda descrive tre livelli di intervento terapeutico che possono essere complementari tra loro e non. Sono:

- DAIVAVYAPASRAYA CIKITSA** o terapia divina, specifica nelle malattie karmike
- YUKTIVYAPASRAYA CIKITSA** o terapia razionale, considera agni, tridoshas, ama, srotas...
- SATTVAJAYA** o psicoterapia

Bibliografia

- Caraka Samhita (500 a.C.) Hindi commentary by Tripathi, Brahmand Publications, Varanasi
- Agnivesa (1000 a.C.) Caraka Samhita: English Translation by Sharma, P.V., 1987, 4 vol. Varanasi

-Dash,S.C. (1989) Fundamental Principles of Ayurveda,Kornak Pubblications Pvt.Lad.New Dehli
-Narayana Swami and Singh,R.H. (1992):Kaya Cikitsa(General Medicine in Ayurveda):History of
Medicine in India.Ed by Sharma,P.V.,Indian National Academy,New Delhi

Dr.ssa Teresa De Monte - dr_teresademonte@yahoo.it

Il Corso che si propone vuole essere di divulgazione agli Operatori del Benessere.

La proposta del corso è la conseguenza della richiesta dell'utenza che, attenta ai media, per moda, per ricerca del naturale chiede.

L'Operatore deve oggi essere pronto a soddisfare in modo ottimale la richiesta, deve essere preparato, acculturato e dotto in materia. Deve aver seguito un percorso formativo valido, con docenti accreditati e competenti in materia evitando il pressapochismo e i corsi fantasia della durata di un giorno e mezzo.

È stato individuato il dr. Kedar Shende, M.D. in Ayurveda, laureato all'Università di Pune,India, Medaglia d'oro per il miglior lavoro in terapia ayurvedica, Presidente della FERAT, l'Associazione riconosciuta dallo stato del Maharashtra e dall'Università di Pune che si propone di fare ricerca moderna in Ayurveda e divulgare con medici ayurvedici competenti in materia questa antica medicina in Occidente.

Lo scopo ha dunque anche il fine di fare chiarezza su ciò che è l'ayurveda in tutta la sua completezza facendo sì che colui il quale legge un testo di Ayurveda non si senta nel diritto di darsi il titolo di tecnico, massaggiatore ayurvedico o di medico di medicina ayurvedica.

Desidero fare presente che l'Ambasciata Indiana in Roma da un anno sta raccogliendo informazioni sugli studi compiuti, dove, quando, con quali docenti su tutte le persone che praticano in Italia a qualsiasi titolo l'ayurveda.

La materia è complessa e vasta pertanto è richiesto un primo livello o base che comprende: la filosofia ayurvedica ovvero la scienza della vita ,la sua conoscenza prelude a tutto ciò che segue: Vata Pitta Kapha,semplicemente dette costituzioni,ma che rappresentano la dinamicità e l'interazione a livello biologico. L'Uomo è microcosmo all'interno del mondo che a sua volta è il Mahabutha.

Il concetto ayurvedico di salute si basa sul concetto di ottenere un equilibrio dinamico, tutto nell'individuo deve essere in riequilibrio se vogliamo un uomo in buone condizioni. Ecco allora che i tessuti devono essere integri,avere energia, stabilità emotiva e psichica, buone funzioni organiche. Per ottenere questo i vari organi e distretti devono essere in buon stato,agni, il fuoco digestivo deve lavorare bene,del resto agni regola l'equilibrio dell'organismo,della mente e dello spirito. Saranno date le norme dietetiche fondamentali nel trattamento ayurvedico.

Purezza,salute, salubrità si ottengono rispettando le regole dietetiche, la stagionalità, la cura del corpo in modo naturale e con prodotti naturali.

Ecco dunque la necessità di conoscere:

la preparazione degli oli dalle piante,

la caratteristica degli oli che saranno scelti,

le loro proprietà,

il loro utilizzo, nel tempo e sul corpo,

la loro conservazione,

i loro effetti.

Oggi l' Ayurveda è conosciuta per il massaggio, in realtà vi sono diversi tipi di massaggio da attuare sul corpo di una persona a seconda delle differenti problematiche, massaggi di pertinenza dell'estetista e di pertinenza esclusiva del medico.

È importante che l'estetista conosca a fondo ogni massaggio che può eseguire,

i differenti nomi,

le metodologie per ciascun massaggio,

i tempi di applicazione,
quando, come, a chi proporli ed eseguirli,
che cosa usare per il massaggio,
come si prepara la stanza e la persona.

Cosa fare e sopra tutto cosa non fare.

OBIETTIVO DEL CORSO

- Formare estetiste qualificate,competenti,motivate a valorizzare il loro lavoro.
- Essere in grado di proporre e utilizzare semplici consigli, indicazioni dietetiche, formulare la costituzione del cliente secondo i concetti ayurvedici, rispondendo in modo competente e corretto alla domanda del cliente.
- Fare corretti massaggi ayurvedici come la tradizione ayurvedica propone.
- Disporre di una tecnica di lavoro nuova come il mercato oggi richiede, ma su basi corrette e tali da implementare il proprio lavoro.
- Proporre una alternativa di lavoro valida.

CONTENUTO

Introduzione all'ayurveda

Filosofia ayurvedica

5 Mahabutha

Dosha

Anatomia

Fisiologia

Ama o tossine metaboliche

Salute-malattia

Le tre cause della malattia

Alimentazione e dieta

Le scelte dei cibi con i dosha

Farmacopea

Trattamenti ayurvedici:i massaggi che le estetiste possono eseguire

L'approccio del massaggiatore al massaggiato e sua preparazione.

L'ambiente adatto per il massaggio.

METODOLOGIA

Durante la esposizione si desidera coinvolgere i partecipanti con la valutazione diretta del proprio dosha, facendo ripetere la terminologia sanscrita fondamentale.

Si propone per ogni capitolo la ripetizione a riassunto.

Ampio spazio verrà dato nella seconda parte o livello del corso alla parte pratica chiedendo a ciascuna partecipante di esporre almeno i concetti base prima di ogni lezione e chiamata a eseguire il massaggio fare l'esame del cliente secondo i principi ayurvedici.

DIDATTICA

Vis a vis, con lucidi, filmati, power point, in diretta.

Sarà dato un supporto cartaceo,

saranno consigliati dei testi e una bibliografia,

saranno distribuite le lezioni portate in stampa.

Donatella Pressello