

AYURVEDA

La scienza della vita per uno stile di vita più salutare, per raggiungere il benessere....

L'Ayurveda è una scienza antichissima, nata in India circa cinquemila anni fa, che racchiude nel suo insegnamento medicina, filosofia, arte e disciplina per il benessere *profondo*.

L'Ayurveda interviene sulla salute fisica, mentale, emozionale e spirituale di un individuo aiutandolo a ristabilire l'equilibrio in se stesso e quindi a vivere in armonia con l'universo intero, attraverso il riequilibrio delle tre energie fondamentali chiamate *Tridosha*.

" La persona che ha i costituenti corporei (dosha) e in processi metabolici (agni) in equilibrio, i cui tessuti (dhatu) ed escreti (mala) funzionano in maniera normale, che ha l'anima, la mente e i sensi stabilizzati nella beatitudine, è considerata una persona in buona salute. " - Sushruta Sutrasthana 15.38.

Tri Dosha

Ognuno di noi possiede caratteristiche fisiche e mentali specifiche ed esclusive. Il funzionamento di corpo e mente si chiama *Prakruti* (costituzione psico-fisica); essa è basata sulla predominanza di tre energie chiamate *Tri Dosha*: *Vata*, il flusso; *Pita*, l'energia; e *Kapa*, la struttura.

Ogni elemento trova rappresentazione nella mano: il pollice corrisponde all'Etere, l'indice all'Aria, il medio al Fuoco, l'anulare all'Acqua e il mignolo alla Terra.

Allo stesso modo, ritroviamo questi elementi all'interno del nostro corpo. Quando la loro energia non può scorrere liberamente, a causa di un problema fisico o mentale, si crea uno squilibrio che a lungo andare potrebbe sfociare in malattia.

Alla base dei Tri Dosha ci sono i cinque elementi di cui ogni organismo è composto, compresi gli animali, i minerali e i vegetali.

L'aria e l'Etere danno origine a Vata.

Il fuoco e l'acqua danno origine a Pita.

La terra e l'acqua danno origine a Kapa..

Vata controlla il movimento la respirazione, la circolazione, l'escrezione, il sistema nervoso e la psiche La persona tipo Vata è asciutta ed esile, ha la muscolatura poco sviluppata, la pelle secca e spesso screpolata e la carnagione scura. Il suo senso dominante è l'udito. E' molto dinamica, avventurosa, attiva, sempre in movimento, ma in realtà non ha grande energia e la sua vitalità si esaurisce in tempi brevi. Il suo umore è variabile ma tendenzialmente malinconico. E' una persona sincera, intrattiene facilmente rapporti con gli altri. Non ha grande memoria e autocontrollo, è disordinata e irregolare, tende all'indecisione e ha poca concentrazione, dorme poco, è ansiosa, parla molto e ha scarsa capacità di concretizzare le idee. La sua intelligenza è adattabile e veloce, con buone capacità di pensiero immaginativo. Ama le argomentazioni filosofiche, la spiritualità e accetta i cambiamenti facilmente.

Pita conserva i tessuti trattenendo il calore, regola l'assimilazione, il sistema endocrino e quello digestivo. La persona tipo Pita fisicamente è elegante e di media corporatura, la pelle umida e lentiginosa, molto sensibile al sole, con capelli sottili e fragili. Il suo senso dominante è la vista. Ha una personalità modesta, intollerante, sanguigna, conflittuale, dubbiosa, facilmente irritabile, si affeziona ed è gelosa. Ama la cultura, le cose raffinate e ha un'intelligenza acuta, creativa, critica, brillante con capacità di pensiero logico; ambiziosa e con una buona memoria, riesce a concentrarsi a lungo.

Kapa costruisce la struttura, distrugge i corpi estranei, stabilizza, lubrifica e attiva la difesa dei tessuti. La persona tipo Kapa fisicamente tende a essere robusta, con una muscolatura ben sviluppata; la pelle è grassa e i capelli sono scuri e lucidi. Ha buona resistenza fisica e i suoi sensi dominanti sono il tatto e il gusto. Ha un carattere tranquillo, umore stabile, flemmatico, ordinato, regolare; è riservata con poche amicizie. Ha un'intelligenza lenta e molto paziente, generosa, sincera, non si arrabbia facilmente. Ha un'ottima memoria e la capacità di concentrarsi profondamente. Ama dormire a lungo e non accetta i cambiamenti.