

Introduzione all'Ayurveda

Articolo tratto da testi della Atman Veda Academy

L'ayurveda è una scienza della vita, semplice e pratica, i cui principi sono universalmente applicabili alla esistenza giornaliera di ciascun individuo. Parla di ogni elemento ed ogni aspetto della vita umana, offrendo una guida, che è stata verificata e raffinata nell'arco di molti secoli, a beneficio di tutti coloro che cercano armonia, pace e longevità.

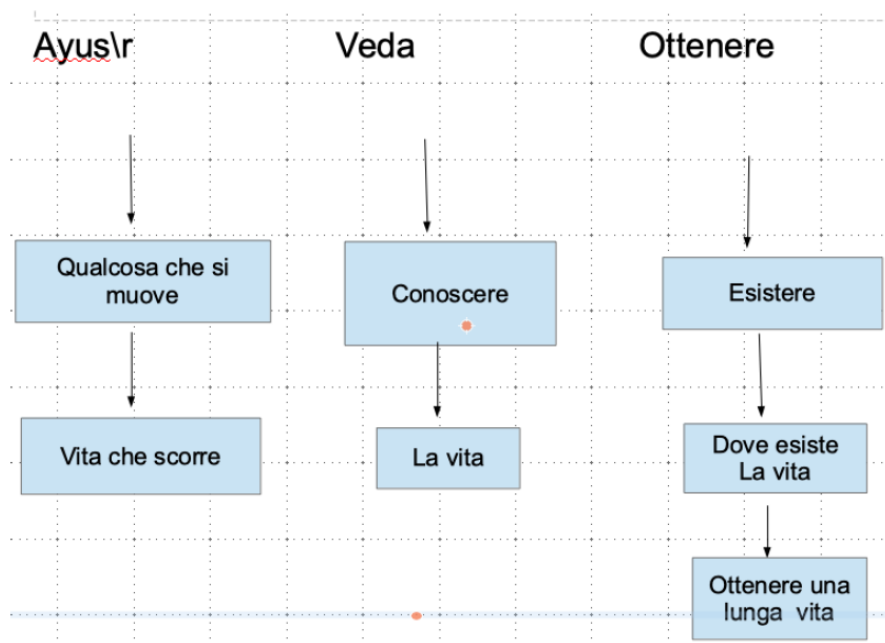
Non è solo una scienza, ma è anche una religione e una filosofia.

Noi usiamo la parola religione per indicare determinati credi e discipline che conducono verso stati in cui le porte della percezione si aprono a tutti gli aspetti della vita. Nell'Ayurveda, l'intero viaggio della vita è considerato sacro.

La parola filosofia si riferisce all'amore della verità e nell'Ayurveda la verità è la sorgente di tutta la vita; è una scienza della verità così come questa è espressa nella vita.

L'Ayurveda è un sistema di medicina olistico, originario dell'India, dove è largamente praticato.

La parola AYURVEDA è un termine sanscrito che significa "scienza della vita": AYU significa vita o vivere quotidiano e VEDA è conoscere.



Questo sistema di cura è stato praticato in India nella vita di tutti i giorni per più di 5000 anni. Alcuni reperti trovati fanno risalire in maniera approssimativa l'ayurveda a circa 6000 anni fa.

Si pensa sia nata nel nord dell'India per poi svilupparsi nel sud. L'esattezza storica diviene verificabile solo con l'avvento del buddismo, nel VI secolo a.C.



L'Ayurveda ci insegna che l'uomo è un microcosmo, un universo in sè stesso. L'uomo è il bambino delle forze cosmiche dell'ambiente esterno, il macrocosmo.
La sua esistenza individuale è indivisibile dalla totale manifestazione cosmica.

L'Ayurveda considera la salute e la malattia in termini olistici, prendendo in considerazione l'intrinseca relazione tra l'individuo e lo Spirito Cosmico, tra l'individuo e la Coscienza Cosmica, tra l'energia e la materia.

Secondo i suoi insegnamenti, ogni essere umano ha quattro istinti biologici e spirituali: religioso, economico, procreativo e istinto verso la libertà. L'equilibrata e buona salute è la base per la realizzazione di questi istinti.

L'Ayurveda aiuta la persona in salute a mantenerla tale e la persona ammalata a riguadagnarla.

E' una scienza vitale di cura medicometafisica, la madre di tutte le arti di guarigione.

La pratica è designata a promuovere la felicità umana, la salute e la crescita creativa. Attraverso lo studio dei suoi insegnamenti, la conoscenza pratica dell'autoguarigione può essere acquisita da tutti. Con l'appropriato equilibrio di tutte le energie del corpo, i processi del deterioramento fisico da parte delle malattie possono essere ridotti in modo impressionante.

Questo concetto è fondamentale nella scienza ayurvedica: la capacità dell'uomo di auto-curarsi.

L'ayurveda, lo yoga e il tantra sono le antiche discipline della vita, praticate in India per secoli e menzionate nei Veda. Lo scopo di ogni pratica è aiutare l'individuo a raggiungere la longevità, il ringiovanimento e l'auto-realizzazione.

Nell'evoluzione spirituale di un uomo, l'AYURVEDA è la base, lo yoga è il corpo e il tantra è la testa. Nessuna di queste pratiche si erge da sola. La salute di corpo, mente e coscienza dipende dalla conoscenza e dalla pratica di queste tre discipline nella vita di tutti i giorni.

*E' chiamato Ayurveda ciò che descrive una vita benefica o dannosa, felice ed infelice, quello che è favorevole o sfavorevole per la vita, la misura della vita stessa.
(CharakaSamità I41)*

Secondo l'Ayurveda il corpo fisico è pervaso da tre dosha (energie vitali) in proporzioni diverse. Questi determinano tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale (prakriti) lo stato di benessere o malattia dell'individuo. Ogni dosha è composto da due elementi e ha determinate qualità che li caratterizzano.

I tre dosha sono:

Vata

composto dagli elementi etere e aria; è il principio del movimento, legato a tutto ciò che è movimento nel corpo (sistema nervoso, respirazione, circolazione sanguigna, ...).

Pitta

composto dagli elementi fuoco e acqua; è il dosha legato alla trasformazione, alla digestione intesa sia a livello fisico (stomaco, fuoco digestivo detto anche agni) sia a livello mentale (elaborazione delle emozioni).

Kapha

composto da acqua e terra; è il dosha legato alla coesione, al tener unito, è proprio dei fluidi corporei, lubrifica e mantiene il corpo solido e uniforme.

I dosha consentono di classificare le tendenze psicofisiche presenti nel corpo e le disfunzioni che ne possono derivare. Secondo l'ayurveda le patologie nascono quando si vengono a creare degli



squilibri nei dosha (vikriti); l'individuazione degli squilibri in un dosha, corrispondente alla diagnosi, conducono a trovare i rimedi per ristabilirne lo stato di equilibrio individuale (prakriti) e quindi la guarigione.

L'Ayurveda è una disciplina olistica per cui la guarigione avviene sempre tenendo presente non solo il corpo, ma anche la mente e lo spirito.