



Harish Johari

MASSAGGIO AYURVEDICO

Tecniche della tradizione indiana
per equilibrare il corpo e la mente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Harish Johari

MASSAGGIO AYURVEDICO

Tecniche della tradizione indiana
per equilibrare il corpo e la mente

Illustrazioni di
Pieter Weltevrede

Indice

Prefazione	6
Introduzione	8
Capitolo 1	Introduzione al massaggio	11
Capitolo 2	Principi ayurvedici del massaggio	15
Capitolo 3	Oli per massaggio	34
Capitolo 4	Preparazione al massaggio	50
Capitolo 5	Massaggio di tutto il corpo	65
Capitolo 6	Massaggio terapeutico	116
Capitolo 7	Massaggio durante la gravidanza	130
Capitolo 8	Massaggio dei bambini	138
Capitolo 9	Massaggio estetico	144
Appendice	Marma e loro posizione	159
Glossario	165
Fonti di approvvigionamento	169
Indice analitico	170

I principi ayurvedici del massaggio

Il termine sanscrito Ayurveda è la combinazione di due parole: *ayu* (vita) e *veda* (conoscenza). La traduzione letterale di Ayurveda è "conoscenza della vita" o "vivere armoniosamente" e i suoi principi sono applicabili universalmente. Coloro che desiderano vivere una vita felice, sana e ispirata possono trarre beneficio dalla saggezza contenuta nell'Ayurveda.

La conoscenza contenuta nell'Ayurveda ha le sue radici nelle scritture vediche che risalgono al 3000 a.C. Secondo i Veda, la vita nasce dal principio creativo di Prakriti e dal Purusha senza forma e senza attributi.

Mentre Prakriti è la Shakti o Madre Divina, Purusha è il Principio paterno che non muta. Prakriti crea tutte le forme dell'universo; nello stato primordia-

le tutte le forme contengono i tre *guna* o principi (*sattva*, *rajas* e *tamas*) in perfetto equilibrio.

Quando i *guna* cominciano a interagire tra di loro l'equilibrio viene disturbato e nel tentativo di ristabilirlo ha inizio l'attività. L'attività crea correnti di energia e viene così generato lo spazio o *akash*; da *akash* ha origine l'aria, dall'aria il fuoco e poi vengono l'acqua e la terra.

Durante questo processo di creazione, si formano simultaneamente tre campi: il campo mentale (conscio) creato da *sattva*; il campo della forza creato da *rajas* e il campo materiale creato da *tamas*.

I cinque elementi appartengono al campo materiale e sono i costituenti del corpo.

I tridosha e i cinque elementi

La teoria dei *tridosha* - *vata* (vento), *pitta* (bile) e *kapha* (muco) - è una caratteristica esclusiva dell'Ayurveda. I tre dosha caratterizzano la natura chimica di ogni organismo vivente, essi vengo-

no creati dai cinque elementi nella maniera seguente: gli elementi etere e aria (*akash* e *vayu*) formano il carattere *vata*; fuoco e acqua (*agni* e *apah*) formano il carattere *pitta*; acqua e terra (*apah* e *pri-*

thvi) formano il carattere kapha. All'interno del corpo le ossa, i muscoli, la pelle, i nervi e i capelli appartengono all'elemento terra. Il seme, il sangue, il grasso, l'urina, il muco, la saliva e il fluido linfatico appartengono all'elemento acqua. La fame, la sete, la temperatura corporea, il sonno, la letargia, l'intelligenza, la rabbia, l'odio, la gelosia e la radiosità appartengono all'elemento fuoco. Tutti i movimenti - respirazione, bisogni naturali, funzioni sensoriali ed emotive, secrezioni ed escrezioni, trasformazione di tessuti - appartengo-

no all'elemento aria. Amore, inimizia, timidezza, paura e attaccamento sono qualità identificate con akash o etere. Ogni carattere individuale o *prakriti*, viene determinato al momento del concepimento e rimane costante durante tutta la vita. L'ambiente chimico in cui viene fecondata la cellula uovo ha un ruolo importante nel determinare la natura psicosomatica di un individuo. Dall'interazione tra individuo e ambiente nascono gli squilibri della propria *prakriti*. Ci si riferisce a questi squilibri come alla propria *vikriti*.

Tipi di carattere

Secondo l'Ayurveda in un organismo vivente si possono trovare uno (e spesso due) di questi sette caratteri:

1. *Vata* (dominato dal vento)
2. *Pitta* (dominato dalla bile)
3. *Kapha* (dominato dal muco)
4. *Vata-Pitta* (dominato da una combinazione di vento e bile)
5. *Pitta-Kapha* (dominato da bile e muco)
6. *Vata-Kapha* (dominato da vento e muco)
7. *Vata-Pitta-Kapha* (dominato in egual misura dai tre dosha)

Oltre a questo, se si considera il variare delle proporzioni di vata, pitta e kapha, esisteranno innumerevoli varie-

tà di caratteri.

Per mezzo dei dosha l'organismo umano accetta i cambiamenti ambientali e riceve energia dal cibo. L'attività dei tre dosha si svolge soprattutto nella regione tra il cuore e l'ombelico, è qui che i dosha interagiscono tra di loro incessantemente sostenendo l'attività di autoconservazione e di crescita del corpo. Qualsiasi alterazione dei dosha crea immediatamente uno squilibrio nel corpo e interrompe l'eliminazione delle sostanze di rifiuto.

L'equilibrio armonioso dei tre dosha è fondamentale per il mantenimento del benessere fisico e mentale; l'alterazione di uno solo dei tre dosha è sufficiente per creare malattie e disturbi nell'organismo. Tutte le persone che

praticano il massaggio ayurvedico dovrebbero studiare il sistema dei tre dosha per il suo ruolo fondamentale nella regolazione, conservazione e crescita del corpo. L'esame del polso radiale è essenziale per determinare la vikriti della persona e chi pratica il massaggio dovrebbe impararlo (vedere pag. 26). Per scegliere l'olio adatto è necessario sapere quale dosha è aggravato (vedere il capitolo 3 per l'argomento riguardante dosha e oli).

La chimica del corpo di una persona varia secondo fattori come il luogo, il clima e la dieta. Alla base di questi fattori, che possono variare di giorno in giorno, sta la prakriti individuale; essa è come una mappa chimica di base su cui è stato costruito l'organismo. Questo codice genetico determina molti aspetti di un individuo, come per esempio quel che piace e non piace, la scelta dei cibi e le preferenze riguardo il gusto, il sapore e la temperatura. Mentre i tipi vata e pitta possono ricevere enormi benefici dal massaggio con olio, i tipi kapha devono preferire il massaggio a secco o il massaggio con oli medicati fatti appositamente per il loro tipo.

Vata

Le persone di carattere vata - quelle dominate da vayu (vento) - dormono poco, camminano velocemente e parlano troppo. Hanno il corpo secco, i ca-

PELLI fini, radi e fragili. Hanno una mente sempre in movimento e il loro sentire spazia da luogo a luogo quasi continuamente. Non gradiscono il freddo e le cose fredde, hanno una memoria labile e lasciano molte frasi incomplete perché la mente salta di colpo da un pensiero all'altro. Amano i piaceri dei sensi e del sesso e sono ghiotti di cibi dal sapore dolce, acido, caldo e piccante. Mangiano troppo o troppo poco e quando bevono fanno rumore. Basilarmente i tipi vata sono imprevedibili e insicuri, spendono il denaro velocemente e tendono a rimanere poveri. La lunghezza della vita dell'individuo vata è relativamente breve. Le persone vata sognano di trovarsi su montagne, alberi e in aria, volando senza aiuto di mezzi meccanici. La corporatura vata è alta e magra con ginocchia nodose e deboli. Il polso è flebile e si muove come un serpente.

Quando il vento (vayu) è squilibrato è caratterizzato dai seguenti sintomi: sete eccessiva, tremori, aridità, asprezza, pelle arrossata, dolori, asma, tosse, disturbi dell'orecchio, del naso e della gola, problemi circolatori, disturbi urinari e costipazione. Se vata (vayu) continua ad aumentare dà luogo a voce roca, sensazioni di tremore e desiderio di calore; la carnagione diventa più scura e si crea debolezza. Se vayu diminuisce crea disagio e a volte perdita di coscienza.

Pitta

Le persone di carattere pitta - quelle dominate dalla bile - sono predisposte all'ira e sudano abbondantemente; di solito sono persone istruite, temerarie e orgogliose. Hanno i capelli soffici, untuosi e biondi che tendono a imbiancare quando la persona è ancora giovane. Amano i fiori e i profumi, sono persone di buon carattere con tendenze spirituali, sono gentili, coraggiose e salverebbero anche il loro peggior nemico. I pitta non seguono la religione in voga e il loro attaccamento al sesso opposto è minimo. Amano i cibi dolci, amari e astringenti e gradiscono in special modo le bevande fredde. Sono gelosi di natura e frequentano spesso la stanza da bagno. Hanno carnagione chiara e la temperatura corporea è alta. I muscoli e le articolazioni sono sciolte e la virilità e il desiderio sessuale non sono forti. Gli occhi sono rossi e diventano ancora più rossi con la rabbia, in caso di intossicazione o esposizione alla luce del sole. La durata della vita è media. I pitta hanno una pelle soffice, oleosa e calda. Sono aggressivi ed evitano i disturbi o la frequentazione di luoghi dove potrebbero esserci litigi. Sognano il fuoco, le stelle cadenti, i fulmini, il sole, la luna, oggetti splendidi e piante velenose. Spendono soldi in cose lussuose e si creano da soli il modo di guadagnarsi da vivere.

Quando pitta è squilibrato è carat-

terizzato da sensazioni di bruciore, acidità, sete, irritabilità, rossore degli occhi, indigestione, calore nel petto e nello stomaco, malattie della pelle, vista difettosa, traspirazione e isteria.

Se pitta continua ad aumentare, produce un aggravamento delle sensazioni di bruciore, una preferenza per cibi freddi e rinfrescanti, occhi e carnagione giallastri, feci e urina gialli, insonnia, pallore e diminuzione delle funzioni degli organi sensoriali. Se pitta diminuisce, crea un aspetto fiacco e una diminuzione del calore del corpo.

Kapha

Le persone di carattere kapha - quelle dominate dal muco - hanno una disposizione al perdono e una grande virilità. Il loro corpo è ben formato e compatto, a volte con un eccesso di grasso. La mente dei kapha è stabile e per natura sono persone sobrie. Il viso assomiglia alla luna e le articolazioni sono ben formate, forti, sciolte e profonde. Il corpo ha il colore dell'ottone, dell'oro o di un fiore di loto, le mani sono lunghe e il petto è forte. Sono attraenti, con la fronte ampia e il corpo tenero. I kapha hanno capelli forti, oleosi, densi, spessi e ondulati. Non vengono disturbati dalla fame, dalla sete, dal dolore, dalle interruzioni o dal rumore. Saggi e amanti dell'ordine, i kapha mantengono la parola. Seguono i principi e la pratica del giusto vivere, parlano dol-

cemente ma mantengono a lungo l'ostilità verso i nemici. I kapha sono grandi amanti dei piaceri sessuali. Sono industriosi, umili e lenti. Amano le cose amare, astringenti e piccanti, i cibi secchi e hanno la tendenza a dormire profondamente per lungo tempo. Sognano fiumi, specchi d'acqua, oceani, laghi, uccelli acquatici e fiori di loto.

Quando kapha è squilibrato è caratterizzato da pesantezza, sonnolenza, intorpidimento, prurito, nausea, anoressia, dispepsia, perdita della memo-

ria, feci e urina bianche, pesantezza e rigidità delle articolazioni e una sensazione di vecchiaia. Spesso si sperimenta un gusto dolce in bocca.

Se kapha continua ad aumentare, crea una crescente pesantezza negli arti, sensazioni di freddo, sonno eccessivo, stanchezza nelle articolazioni, sonnolenza e aspetto pallido. Se kapha diminuisce, crea secchezza, sensazioni interne di bruciore, di vuoto allo stomaco e all'intestino, sete, debolezza nelle articolazioni, debolezza generale e insonnia.

Benefici del massaggio ayurvedico

In Ayurveda il massaggio è molto apprezzato e viene raccomandato per la pratica giornaliera. Come tutti i giorni si mangia e si dorme, ogni giorno si dovrebbe ricevere un massaggio per eliminare le sostanze di rifiuto. L'Ayurveda sostiene che sofferenze e dolori sono causati da una ostruzione nel flusso di vayu (vento) nei canali di circolazione di vayu o *sira*. La frizione del massaggio genera calore che fa espandere e muovere l'aria contenuta nel corpo. La circolazione di vayu nei *sira* allevia la tensione e riduce il dolore. Il massaggio produce anche l'effetto di indurre un ritmo respiratorio più profondo e naturale.

Il massaggio regolare rilassa i muscoli, i nervi, le ossa e il corpo intero.

Aiuta il sistema digerente mantenendo nel giusto equilibrio la circolazione dei gas corporei, favorisce il sonno profondo, aumenta l'appetito e in generale rende la vita più gioiosa. Nel massaggio terapeutico, il tipo di massaggio effettuato e l'olio usato dipendono dalle condizioni della persona. Secondo Vagbhata, l'autore del famoso trattato sull'Ayurveda intitolato *Ashtanga Hridaya*, coloro che desiderano salute e felicità devono massaggiare il corpo e usare gli oli secondo la stagione. I migliori sono gli oli organici fragranti e salutari.

Secondo un'altra scrittura fondamentale dell'Ayurveda, il *Sushruta Samhita*, per il massaggio vanno usati olio, *ghi** o qualunque altro lubrifican-

* Ci si riferisce a volte al ghi chiamandolo anche burro chiarificato; viene fatto scaldando il (->)

te adatto al tipo corporeo, al clima e alla stagione. Per chi soffre di disturbi del vata (vento), il massaggio è l'unico rimedio. Generalmente, il massaggio di zone particolarmente contratte va fatto usando un lubrificante appropriato. Le zone doloranti vanno massaggiate fino a che si prova un certo sollievo.

Il ruolo del massaggio nel favorire i piaceri del sesso è enfatizzato da Vatsyayana, l'autore del famoso trattato *Kama Sutra*. Nel *Bhavishya Purana*, una scrittura religiosa, è descritta in dettaglio l'importanza dello scambio del massaggio tra marito e moglie. La scrittura dice che la moglie deve essere esperta nell'arte del massaggio, raccomanda che il massaggio della zona della vita sia delicato e lento e che il viso e il collo siano massaggiati un po' più energicamente con una pressione che risulti confortevole. La testa e i piedi vanno massaggiati con maggior vigore e per un tempo più lungo. Le parti del corpo che hanno meno grasso e la muscolatura fine (come la regione dell'ombelico), certi punti di pressione sotto l'ombelico e intorno al cuore, il viso e le guance devono essere massaggiati delicatamente. Se il marito comincia ad appisolarsi, si può frizionare e picchiet-

tare il corpo, ma se si addormenta il massaggio va interrotto. Sulle parti del corpo che hanno peli il massaggio va fatto nella direzione di crescita dei peli.

Nell'*Ashtanga Hridaya* sono elencati i seguenti benefici del massaggio:

Jarahar: allontana la vecchiaia

In Ayurveda il massaggio viene descritto come *jarahar*, ciò che allontana la vecchiaia, perché fornisce nutrimento ai sette *dhatu*, i tessuti del corpo umano:

1. *Rasa* (fluidi, ormoni, linfa)
2. *Rakta* (sangue)
3. *Mansa* (carne, muscolo e cute)
4. *Medha* (grasso)
5. *Asthi* (ossa e denti)
6. *Majja* (midollo)
7. *Shukra* (seme, ojas)

Strofinando, spremendo, facendo pressione sulla muscolatura e manipolando i punti di pressione, viene migliorata la circolazione del sangue, della linfa e degli ormoni. Queste azioni rafforzano il sistema nervoso e il sistema immunitario ritardando così la vecchiaia. L'uso di olio su spina dorsale, piedi, mani e testa aumenta la virilità e la vitalità.

burro a fuoco lento fino a che le parti solide si depositano sul fondo della pentola. Il burro chiarificato viene quindi travasato e usato per cucinare.

Shram Har: toglie la fatica

La fatica è causata da uno sforzo fisico o mentale, oppure da entrambi, può anche nascere dallo sforzo eccessivo di un muscolo o di un gruppo di muscoli oppure svolgendo un lavoro che non piace. Quando non ci si sente coinvolti emotivamente nel lavoro o il lavoro non piace. La fatica può essere anche prodotta dall'accumulo di tossine. Il tipo di massaggio prescritto dipende dal tipo di fatica cui si è soggetti.

Per la fatica causata da uno sforzo mentale, la cosa ideale è un massaggio della testa con olio profumato, alcune gocce di olio di sandalo aggiunte all'olio di base aiutano ad alleviare la fatica mentale. Per togliere calore dalla regione della testa, applicare una miscela di dieci gocce di olio di coriandolo aggiunte a due cucchiaini di olio di mandorle o di sesamo.

Per la fatica causata dallo sforzo dei muscoli di un arto, mettere un po' di sale in una bacinella di acqua calda e immergervi l'arto, poi massaggiare con un movimento a spremere. Se l'immersione è troppo difficoltosa, bagnare un pezzo di stoffa nell'acqua calda salata applicandolo poi alla zona dolorante; questo metodo viene usato soprattutto nella zona delle spalle e della vita (si possono anche alternare compresse calde e fred-

de). Premere, frizionare e picchiettare in modo lieve sui muscoli toglie la fatica. Dopo il trattamento con acqua, va applicato olio fino a che si sente un certo sollievo. Mezza tazza di olio di senape, mandorle, cocco o sesamo a cui vengono aggiunte alcune gocce di lavanda, wintergreen o olio canforato aiutano a togliere la tensione dai muscoli doloranti.* Per rimuovere la fatica causata dall'accumulo di tossine, si può usare un olio riscaldante che produca sensazioni di calore quando viene applicato. Questo stimolerà le ghiandole sudorifere e aiuterà il corpo a espellere le tossine attraverso il sudore. Alcuni oli riscaldanti sono l'olio di wintergreen, di menta, l'olio di senape, di eucalipto e gli oli preparati con aglio, assafetida o semi di fieno greco.

Vata Har: toglie l'eccesso di vento

Le troppe emozioni e gli eccessi di cibo fanno aumentare il dosha del vento (vata) e possono provocare dolori ai muscoli e alle articolazioni. Gli stessi effetti sono provocati dai seguenti comportamenti: tensione costante del sistema nervoso, ansia, indulgenza ai piaceri del sesso dopo mangiato, mangiare cibi conservati per più di otto ore dopo la cottura, dormire durante il giorno, reprimere la fame, digiunare, reprimere

* Chi ha la pelle sensibile non deve usare questa formula. Può invece mescolare alcune gocce di olio di sandalo con una base oleosa che sia compatibile con il suo dosha.

mere volontariamente qualunque bisogno naturale del corpo, far scricchiolare le articolazioni, rapporti sessuali durante le mestruazioni, sesso orale, paura, nervosismo, parlare troppo, uso di cibi troppo piccanti, astringenti o troppo amari. I fagioli, le lenticchie, la soia, i broccoli, i cavoli e i cavolfiori, quando sono usati con troppa frequenza producono un aumento del vayu e i disturbi corrispondenti al suo aumento. I reumatismi e la sciatica sono due fra i disturbi più comuni causati da un aggravamento del vento.

L'origine dei disturbi di vata sta nell'intestino crasso. La terapia del colon, cioè la pulizia del colon con acqua, fatta appena si riscontra il disturbo e il massaggio regolare con olio, sono gli unici rimedi. Per i disturbi di vata il *Sushruta Samhita* raccomanda con forza il massaggio con olio. In Ayurveda per i dolori reumatici e la sciatica si prescrive spesso l'uso di *mahanarayana*, un olio medicato ricavato da varie piante.

L'olio di sesamo (*til*) preparato con le seguenti erbe e spezie è indicato per i disturbi di vata: cuocere uno spicchio d'aglio in olio precedentemente scaldato fino a che diventa nero, aggiungere un cucchiaino di semi di fieno greco e cuocere per due minuti, aggiungere un pizzico di assafetida rimescolando e scaldare per altri tre minuti, infine aggiungere un cucchiaino di semi di ori-

gano scaldando fino a che imbruniscono. Colare l'olio e conservare in un contenitore ben chiuso.* Per dare un buon profumo si possono aggiungere alcune gocce di olio di lavanda, menta o wintergreen (oppure tutti e tre).

Drishti Prasad Kar: migliora la vista

Secondo l'Ayurveda il massaggio può migliorare la vista. Gli occhi traggono la propria energia principalmente dall'elemento fuoco. I disturbi dello stomaco, dove il fuoco digestivo è molto forte, creano la maggior parte dei disturbi della vista. Anche una mancanza di fuoco può creare dei disturbi, la stitichezza costante (dovuta a mancanza di fuoco), l'indigestione e l'acidità di stomaco insieme all'eccesso di pitta (bile), influiscono negativamente sulla vista. Prima di andare a dormire, il massaggio sulla zona dell'ombelico con movimento in direzione oraria usando oli di cocco o di sesamo (secondo la propria costituzione), migliora la vista. Le persone con vista debole o che soffrono di malattie degli occhi devono massaggiarsi i piedi, specialmente la zona tra il primo e il secondo dito, devono anche farsi massaggiare regolarmente con olio la spina dorsale, il collo e la testa. (Vedere gli oli benefici al paragrafo Oli per il massaggio della testa a pag. 107).

* Per i disturbi di vata è utile aggiungere al cibo semi di senape o di fieno greco oppure foglie verdi o essiccate di fieno greco.

Ci sono cinque sottodivisioni del pitta e quello che si trova negli occhi si chiama *alochaka pitta*. Favorisce il senso della vista, distribuisce equamente il calore nei tessuti e nella muscolatura degli occhi ed è responsabile della regolazione della quantità di luce. Il massaggio della testa e degli alluci dei piedi contribuisce a tenere sotto controllo questo elemento impetuoso. Gli occhi hanno un sistema particolare di autoguarigione: si rivitalizzano per mezzo delle sostanze chimiche presenti nelle lacrime. Le lacrime provocate dall'applicazione sugli occhi di rimedi come *surma* e *kajal* (vedere pag. 158), ghi, miele o succo di cipolle, sono detergenti, ringiovanenti e salutari per gli occhi. Le lacrime provocate dai dispiaceri, dalla rabbia, dal disgusto e dalla malattia sono acide e possono danneggiare gli occhi. La pratica di *tratak* (guardare fisso una fiamma fino alle lacrime) è un esercizio benefico per gli occhi. Anche il massaggio delle tempie con olio o ghi può migliorare la vista. La pratica di *jala neti* (aspirare acqua con il naso) e il massaggio delicato e in profondità con il ghi delle pareti interne del naso sono anch'esse pratiche benefiche per gli occhi.

Pushti Kar: rafforza il corpo

La frizione con olio per massaggio e la pressione con o senza olio fanno bene al corpo. Aumentano la circolazione e

il movimento dei fluidi vitali e nello stesso tempo facilitano e migliorano la circolazione dell'energia del prana. Impastando e comprimendo i muscoli si favorisce l'espulsione delle tossine dal corpo, al loro posto le cellule si riempiono di sostanze nutrienti e di prana. Il corpo e il sistema immunitario si rafforzano e aumentano la resistenza, la vitalità e la virilità.

Ayus Kar: aumenta la longevità

Il massaggio crea un equilibrio elettrochimico nel corpo. Quando il sistema immunitario si rafforza e vengono eliminate le tossine, aumenta naturalmente la longevità. Poiché un aumento dell'acidità riduce la lunghezza della vita, l'ambiente chimico del corpo dovrebbe essere sempre più alcalino che acido. L'ansia e lo stress logorano l'organismo e fanno aumentare l'acidità. L'equilibrio dei tre dosha aumenta la durata della vita. L'uso di oli ringiovanenti preparati con erbe e spezie migliora la forza vitale del corpo. Questi oli vengono assorbiti dalla pelle e digeriti dal corpo con l'aiuto del pitta chiamato *bhrajaka pitta*. L'assorbimento degli oli protegge la pelle dalla disidratazione e l'aiutano a mantenere la quantità necessaria di umidità superficiale. Questa umidità aiuta l'energia elettromagnetica della terra a reagire con il campo elettromagnetico del corpo. In tarda età l'idratazione diminui-

sce, la pelle diventa secca e il corpo non assorbe abbastanza energia dall'ambiente. Per mezzo del massaggio si può mantenere l'equilibrio elettrochimico che porta con sé buona salute e lunga vita.

Swapna Kar: favorisce il sonno e i sogni

Il massaggio in generale e il massaggio della testa in particolare, sono mezzi efficaci per favorire il sonno. La frizione delicata, il picchiettamento e la pressione sul corpo, specialmente sui piedi, contribuiscono ad acquietare il vago della mente. Le persone che soffrono di insonnia o sonno disturbato dovrebbero massaggiare il corpo prima di andare a dormire. (Naturalmente è meglio se il massaggio viene fatto da qualcun altro). Per il corpo si possono usare gli oli di cocco e di sesamo, per la testa invece va usato l'olio di *kaddu*, estratto dai semi di zucca.

Twak Dridh Kar: rafforza la pelle

Il massaggio con olio rende la pelle morbida e luminosa, se viene fatto regolarmente rafforza la pelle e toglie la secchezza che è il primo segno di un disturbo di vata (vento) nel corpo. Gli individui la cui prakriti, o tipo costituzionale, è vata hanno pelle secca e ruvida, per loro il massaggio con olio è una necessità. Per le persone pitta o kapha

e per coloro che hanno la pelle untuosa, il massaggio con olio è l'unico rimedio quando c'è un aggravamento del vento e compare la pelle secca. La pelle secca può essere causata anche dalla meditazione, dal lavoro mentale, da ansia e preoccupazioni e dal fatto di vivere in abitazioni con il riscaldamento centrale. Per le persone che hanno la pelle secca a causa dell'aria fredda esterna, il riscaldamento centrale non fa che aumentare il problema.

Così come il fuoco è caldo di natura, il vento di natura è freddo e secco. Poiché le persone con carattere vata tendono ad avere i follicoli piliferi chiusi, per loro è giusto applicare olio in senso *contrario* alla crescita dei peli corporei in modo da aiutare i follicoli ad aprirsi. Una volta applicato l'olio, si può massaggiare nella direzione dei peli corporei. La pelle delle persone dominate da vata assorbe più olio di quella di altri tipi, la pelle riflette come uno specchio la condizione del corpo. L'olio di germe di grano mescolato con olio di mandorle è particolarmente indicato per rinforzare la pelle, l'olio fornisce alla pelle un nutrimento naturale e viene digerito da bhrajaka pitta.

Klesh Sahattwa: aumenta la resistenza alla disarmonia e alle malattie

La frizione del corpo con una pressione confortevole lo rende più resisten-

te alle malattie. Il massaggio stimola la produzione di anticorpi a rafforza i sette componenti vitali del corpo, i dathu (vedi pag. 20). La forza che deriva dai dhatu conferisce le qualità della tolleranza, del perdono e della pazienza; queste qualità salvano una persona dai dispiaceri, dall'angoscia, dalle avversità e dall'ansia. Gli anticorpi rafforzano il sistema immunitario e gli oli rafforzano i nervi.

Vata-Kapha Nirodhak: mitiga i disturbi creati dal vento e dal muco

Secondo il *Sushruta Samhita*, il massaggio con olio è l'unico rimedio efficace per calmare le malattie causate da un aggravamento del vento (vata); tale massaggio si è dimostrato efficace anche nelle malattie causate da un aggravamento del muco (kapha).

Per i disturbi di vata si raccomanda in modo particolare il massaggio con olio di sesamo; sono anche indicati i massaggi con olio di oliva, senape e mandorle. Per alleviare l'aggravamento del muco, la congestione dei polmoni o la mancanza di respiro, è indicato il massaggio del petto e della cassa toracica con oli di wintergreen, eucalipto insieme a olio di senape o di mandorle. Quando sono aggravati sia il vento (vata) che il muco (kapha), ha una certa efficacia la seguente ricetta di olio di senape con aggiunta di aglio: scaldare 1/4 di taz-

za di olio di senape a fiamma alta, quando comincia a bollire aggiungere due spicchi d'aglio medi (pelati) e cuocere fino a che assumono un colore marrone scuro, colare e conservare. Un'altra buona miscela di oli per il vento (vata) e il muco (kapha) si fa aggiungendo a 1/2 tazza di olio di mandorle o di senape 5 gocce per ognuno di oli di wintergreen, menta ed eucalipto. Per alleviare la mancanza di respiro causata da un aggravamento di vata e kapha, può essere utile una combinazione di olio di mandorle e lavanda. Dopo il massaggio, si può inspirare il vapore di alcune gocce di olio di eucalipto messe in acqua calda, avendo la precauzione di non esporsi all'aria fredda.

Mrija Varn Bal Prad: migliora il colore e il tono della pelle

Il massaggio con olio ha l'effetto di migliorare il tono della pelle, darle un aspetto sano e renderla forte. Per nutrire la pelle e proteggerla da molti disturbi, aggiungere un cucchiaino di curcuma a 1/4 di tazza di ognuno dei seguenti oli: germe di grano, mandorle, sesamo e cocco; colare e coprire. Per evitare di macchiare di giallo i vestiti dopo il massaggio, aggiungere a questa miscela una quantità uguale di olio di sesamo o di cocco e fare un bagno dopo il massaggio (aspettare da 30 minuti a un'ora prima di lavarsi).

Riassumendo, l'Ayurveda dice che il massaggio è il migliore amico dell'uomo. Nutre tutti e sette i dhātu, equilibra i tre dosha, cura i disturbi causati dall'aggravamento o dallo squilibrio dei dosha, ringiovanisce l'organismo, dà forza e virili-

tà e dissolve stress e tensioni. L'Ayurveda pone l'enfasi sull'uso corretto dei vari oli per il massaggio, vanno scelti secondo la stagione e le particolari esigenze del corpo della persona che li userà, come determinato dall'analisi del polso.

Diagnosi del polso

In Ayurveda la diagnosi del polso è uno strumento molto importante, le informazioni che se ne ricavano sono di grande aiuto per selezionare l'olio giusto. Il polso non va esaminato subito dopo i pasti, dopo il bagno, dopo l'esercizio fisico, dopo un bagno di sole o dopo essere stati seduti vicino a una fonte di calore; non deve essere esaminato nemmeno dopo un massaggio, dopo un rapporto sessuale o quando una persona è affamata, tutte queste circostanze possono falsare la lettura del polso. Prima di sentire il polso bisogna chiedere alla

persona di rilassarsi.

Per chi pratica il massaggio non c'è bisogno di imparare tutti i dettagli dell'esame del polso, cosa che invece deve fare un medico ayurvedico, e neppure c'è bisogno di capire dal polso le indicazioni riguardo la natura chimica o costituzione di nascita della persona (prakriti). Basta essere in grado di capire quale dosha è dominante in quel momento (vikriti). Il momento ideale per la diagnosi del polso è la mattina presto prima di colazione e dopo essere stati al bagno.

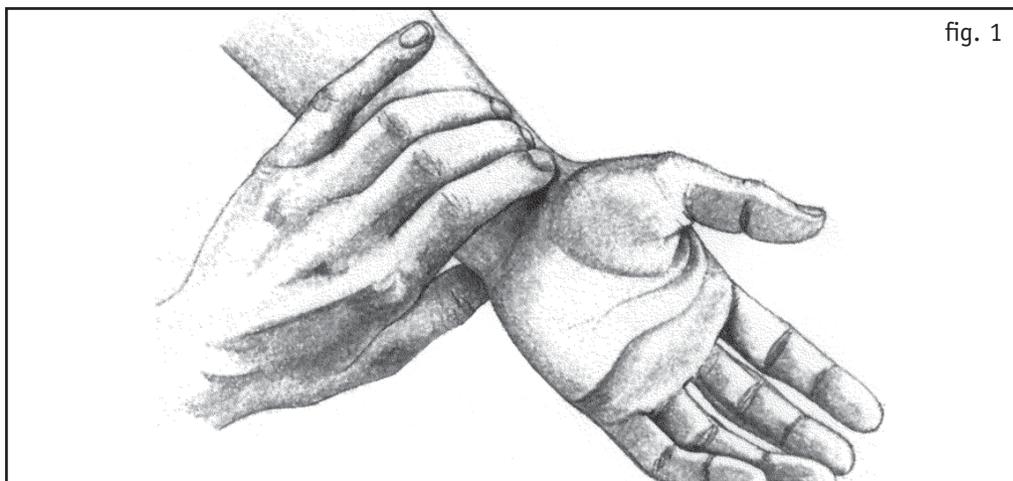


fig. 1

Per sentire il polso, bisogna far sedere la persona di fronte a sè con il gomito e il polso leggermente piegati. Si pongono l'indice il medio e l'anulare sul polso della persona sotto il dito pollice (vedi fig. 1). Le dita vanno appoggiate sul polso senza premere troppo, in modo da poter sentire simultaneamente i vari movimenti della pulsazione. L'esame del polso richiede attenzione e concentrazione totali.

Se la pulsazione sotto il dito indice è più forte allora domina il polso vata (vento). La frequenza di questo tipo di polso è da 80 a 100 battiti al minuto. Il

pitta (bile) domina se il battito più forte è quello sotto al dito medio. La frequenza di questo battito è da 70 a 80 battiti al minuto. Il kapha (muco) domina se la pulsazione più forte è quella che si sente sotto l'anulare. Questo polso è il più lento, da 60 a 70 battiti per minuto. Anche se è possibile ascoltare la pulsazione cardiaca in altri sei punti nel corpo,* ci si dovrebbe focalizzare solo sul polso radiale. La diagnosi del polso andrebbe fatta da tutti coloro che praticano il massaggio, sia a scopo di rilassamento, che per l'esercizio fisico o ragioni terapeutiche.

Dosha e stagioni

Come detto in precedenza, i fattori ambientali creano uno squilibrio nei dosha. Si può osservare un deciso cambiamento nei dosha (vento, bile, muco) con il cambiamento delle stagioni e dei momenti della giornata.

- In primavera (marzo, aprile, maggio), nella chimica del corpo sono preponderanti kapha (muco) e pitta (bile).
- In estate (giugno, luglio, agosto) domina pitta (bile).
- In autunno (settembre, ottobre, novembre) domina vata (vento).
- Durante l'inverno (dicembre, gennaio, febbraio) dominano kapha

(muco) e vata (vento).

Ore del giorno

La mattina presto dopo il sorgere del sole diventa prevalente il kapha (muco), a mezzogiorno il pitta (bile) e la sera prevale il vata (vento).

Il ciclo si ripete nel modo seguente: dopo il tramonto prevale il kapha, a mezzanotte il pitta e nell'ultima parte della notte è più pronunciato il vata. Nei cicli della vita, kapha (muco) domina nell'infanzia, pitta (bile) nell'età adulta e vata (vento) nella vecchiaia.

* Si può sentire la pulsazione anche nelle seguenti arterie: temporale (appena sopra le tempie), carotidea (sul lato interno del muscolo sternocleidomastoideo, appena sotto la mascella), brachiale (all'interno del braccio sopra il gomito), femorale (all'interno della coscia dove si congiungono la gamba e le pelvi) tibiale posteriore (dietro la caviglia) e dorsalis pedis (sommità del piede).