



Alida Dal Degan

NEL CUORE
DEL MASSAGGIO AYURVEDICO

Uno sguardo sull'India

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Alida Dal Degan

Nel Cuore del Massaggio Ayurvedico

“Uno sguardo sull’India”



Introduzione

Fondamentale è stato il rapporto con il mio maestro, che mi ha insegnato, attraverso il massaggio, a sperimentare gli aspetti più profondi della vita umana, a scoprire e toccare spazi che allargano l'esperienza del vivere; per capire che “non è solo tutto qui”, che forse c'è qualcos'altro. Quando lo incontrai io ero totalmente e assolutamente atea. Avevo capito che Godot non sarebbe arrivato mai e il mio più grande desiderio era quello di vivere come aveva scelto Samuel Beckett. Dopo aver dato al mondo l'annuncio di Godot, Beckett si ritirò in una grande casa circondata da altissime mura, non voleva essere visto; sapeva che “non sarebbe mai arrivato”. Il mio più grande desiderio era rinchiudermi, vivere così, in solitudine. Quel domani, dai arriva domani, vedrai arriverà! Aveva bucato la mia testa. Quale speranza rimaneva? Lo incontrai e semplicemente lo stare con lui, vivere nel silenzio, sentire i canti sanscriti di preghiera tutte le mattine all'alba, osservare le sue posture di *yoga* e il suo sorriso, la sua spensieratezza di bimbo, la curiosità sempre presente, la mente lucida e pronta ad adattarsi e imparare sempre, la sua enorme forza ed energia, mi cambiarono a poco a poco, senza che nemmeno me ne accorgessi. Ora, quando guardo un fiore, non posso non pensare al Divino. Questo, i venti e più anni di insegnamento e tantissimo lavoro sui pazienti, mi spingono a scrivere. Non mi interessa insegnare il massaggio attraverso la scrittura di un libro, credo veramente che apprendere la manualità non sia poi così complicato. Ci sono oggi molti corsi che offrono questa possibilità e numerosi testi tecnici sono in vendita nelle nostre librerie. Vorrei piuttosto farvi vedere e sentire quello che non sempre è così facile da trasmettere: la preparazione tradizionale di un terapeuta ayurvedico. Preparazione intellettuale, psicologica, spirituale, poetica. Grazie a esse un nuovo sentire e un altro agire terapeutico si possono manifestare. Non cercherò quindi di insegnarvi didascalicamente il Massaggio Ayurvedico, né mi soffermerò a descrivere aspetti della medicina

già così ben descritti nei tanti libri che si trovano in commercio. Voglio piuttosto portarvi con me, nei luoghi visitati, nei dialoghi con i medici e i monaci, nelle esperienze di tanti viaggi. Cercherò di condurvi attraverso immagini fotografiche e testi della tradizione a ciò di cui è pregno l'Āyurveda: creazione e poesia.

Ogni massaggio, se svolto in questo modo, diverrà atto di creazione.

Il corpo del paziente è in grado di cambiare a ogni trattamento, così come la sua mente e altri aspetti più interiori.

Ho scritto in corsivo le parti ispirate dalla mia esperienza, con carattere normale la parte di saggistica; le citazioni dei testi, quasi come fossero poesie, sono state riportate con un carattere più grande. Tutte le citazioni inerenti le grandi enciclopedie mediche dell'India, *Suśruta* e *Caraka saṃhitā*, sono state tradotte per la prima volta in italiano basandosi sulla versione inglese del testo sanscrito con l'aiuto del dottor Gianluca Sensalari e di Ernesto Iannaccone; i dubbi sorti da confronto col sanscrito sono stati risolti dal professor Stefano Piano. Mie sono le fotografie dell'India e dello Sri Lanka, mentre quelle che mi sono state scattate mentre vengo massaggiata dal maestro sono di Gianluca Sensalari. Le fotografie che riprendono "La marcia per la donazione della terra" sono del monaco indiano Gautam Bajaj dell'āśram Brahmāvidya-Mandir. Gli scatti che hanno accompagnato tutti i movimenti del massaggio sono del fotografo Marco Mutton.

Possa questo testo condurvi attraverso parole e immagini di culture diverse a comprendere più in profondità quello che è custodito nel Cuore del Massaggio Ayurvedico.

Le raccolte di medicina ayurvedica (*saṅghitā*) sulle quali ancora oggi si fondano gli studi e la pratica medica di base sono state redatte, o forse sarebbe meglio dire recitate cantando, da due medici: Caraka, famoso medico ayurvedico del Kashmīr, chiamato anche il vagabondo, l'erborista, che operò intorno al 760 a.C.; e Suśruta, celebre chirurgo ayurvedico di Varanasi, attivo circa un secolo dopo.

Bisogna sapere che la devanāgarī (lingua sanscrita) non viene parlata, ma “cantata”. Quando i docenti nelle Università di medicina citano i sūtra dai testi, non parlano, ma cantano. Quando il monaco recita la preghiera, non parla, ma canta. È una lingua cantata, che va cantata. Durante le lezioni di lingua all'Università di Torino ricordo il suono della voce del mio professore, Stefano Piano, che cantava i brani della Gītā; così come il professor Piantelli, sempre all'Università, in un corso dedicato a Vāc (la parola sacra), ad un certo punto parlò di ओ३. Spiegò e raccontò e infine, alzandosi in piedi, intonò ओ३ e il suono maestoso riempì la brutta aula universitaria e tutti i vetri delle finestre entrarono in vibrazione!

Caraka, chiamato il vagabondo perchè ‘vagabondi’ per loro natura erano i medici erboristi. Laboratorio di *Caraka* è stata l'India intera. Foreste, giungle, radure immense, deserti. Le terre vicine alle acque dei mitici fiumi o quelle vicine ai tre mari e le infinite colline, fino alle montagne più alte della terra. Anche lui errante.

Raccoglitore e osservatore, immerso in ambienti naturali di sconfinata bellezza ma anche di estrema pericolosità...

Tutti i racconti epici indiani ci parlano anche di questa meravigliosa natura, così come le pitture e la musica. Le sacre pitture indiane sono anche ‘fotografie’ di questo meraviglioso ambiente, la stessa musica classica (*raga*) ci conduce a vedere albe, il sole splendente o i tramonti. Spesso le note riescono a entrare così tanto in noi da farci sentire il profumo della terra o di certi fiori.

Semi, fiori, radici, steli, piante fresche o secche. Ogni parte della pianta ha proprietà diverse. Pianta che viene raccolta per curare uomini, animali e piante.

Natura meravigliosa che vive, pulsa, ieri come oggi.
Quasi ingombrante, invadente.

Ho visto templi completamente ricoperti in soli due anni dalla rigogliosissima vegetazione, non si poteva nemmeno sospettarne la loro presenza, sembravano colline!

A Jaipur sono stata ospite in casa di una famiglia di gioiellieri e lì, nella loro modestissima abitazione, gli uccellini vivevano indisturbati. Vivevano tutti insieme, insieme a loro che mangiavano, dormivano e cucinavano. Li ho visti lì, fare il loro nido!

Ancora oggi, quando assumiamo un farmaco ayurvedico o ci accingiamo a ricevere un trattamento, possiamo senza ombra di dubbio pensare a quanto è stato citato sopra come vero, reale, attuale. Il professor Tucci ha fatto questa descrizione intorno agli anni '30, ma coloro che girano l'India e visitano le aziende farmaceutiche ayurvediche, possono ancora fare esperienza del tempo che non ha tempo.

Un lontano ieri come un futuro oggi.

Suśruta dedicò tutta la sua vita allo scopo di esercitare una corretta chirurgia. È stato lui che ha classificato in cinque differenti tipi le operazioni chirurgiche, raggruppandole sotto capitoli quali estrazioni dei corpi solidi, incisioni, ecc. Riconosce centoventicinque differenti tipi di strumenti chirurgici e raccomanda fumigazioni antibatteriche con erbe, radici e foglie nella stanza operatoria allo scopo di sterilizzare (voglio qui ricordare che solo nel 1845 il dott. *Ignaz Semmelweiss* ordinò che tutte le persone del suo reparto di ostetricia si lavassero le mani con una soluzione disinfettante prima di entrare in contatto con le pazienti. Anche se venne riscontrata una drastica riduzione della mortalità grazie a questa pratica, egli fu osteggiato e deriso dai colleghi dottori che non volevano lavarsi le mani, fu licenziato e dovette lasciare Vienna!). Pochissimi interventi chirurgici vengono menzionati da *Suśruta*, il motivo di questo è da ricercarsi nell'enorme conoscenza della medicina interna, così sviluppata ed efficace da poter sopperire

molto spesso all'intervento chirurgico. Dice il *Tantram*: “La chirurgia è una mutilazione, non è una cura. Dovrebbe essere applicata soltanto quando l'energia vitale non è sufficiente per effettuare da sola la cura. Solo allora il chirurgo è autorizzato a operare”.

Dice la *Caraka saṃhitā* a proposito del massaggio al piede:

“Per mezzo del massaggio con olio sul piede,
rugosità, immobilità, secchezza, fatica e
intorpidimenti vengono istantaneamente curati;
Per questo motivo la vista degli occhi diviene chiara
e il *Vāta* viziato ne trae sollievo.

Se il piede viene massaggiato (con olio), sono garantite la prevenzione dalla sciatica, la prevenzione dalla rottura del piede, della costrizione dei vasi e delle infiammazioni dei legamenti dei piedi”.

Caraka saṃhitā, Sūtrasthāna, V, 90-92; cfr. C.S. p. 125.



Āyurveda è un parola sanscrita composta da due termini: *Āyus* e *veda*.

“Questa (scienza) designata come *Āyurveda* descrive gli stati vantaggiosi e non vantaggiosi, così come la felicità e l’infelicità, che cosa è buono o cattivo per la vita. Descrive la vita e la sua durata”.

“Il termine *āyus* racchiude in sé la combinazione dell’insieme del corpo, degli organi di senso, della mente e dell’anima”.

Caraka saṃhitā, Sūtrasthāna, I, 41-42; cfr. C. S. p. 25.

Il termine *veda* deriva dalla radice *vid* e si traduce con conoscenza. Possiamo allora dire che *Āyurveda* è la Conoscenza della Vita.

Il medico *ayurvedico* “*vaidya*” è quindi colui che detiene la conoscenza di come la vita si manifesta, si mantiene, deperisce.

Nei testi della tradizione medica sono state descritte accuratamente le qualità che deve avere un buon medico *ayurvedico*, elencando le carenze che ha un medico non preparato e descrivendo il comportamento del ciarlatano.

Agniveśa chiese al Signore Ātreya: “Come si fa a distinguere il buon medico dal ciarlatano?”.

Il Signore Ātreya rispose: “I medici che sono nati in una famiglia nobile (*kulaputra*),³ che hanno ben studiato, che hanno esperienza pratica, che sono pieni di abilità, puri, le cui preparazioni medicinali e le operazioni chirurgiche sono infallibili, che hanno autocontrollo, che hanno tutte le attrezzature e che sono dotati di organi di senso in salute, coloro che conoscono la natura delle cose e quelli che hanno presenza di mente sono salvatori della vita e distruttori della malattia. Questi medici sono ben familiari con l’anatomia e la fisiologia dell’intero corpo, manifestazione e crescita, origine ed evoluzione dell’universo. Essi dimostrano di non avere dubbi sull’eziologia, sui segni premonitori e sui sintomi, i segni reali e i sintomi, così come il trattamento dei disturbi che sono facilmente curabili, curabili con difficoltà e incurabili. Essi sono ben versati in quanto segue:

1. I tre principi della scienza della vita (eziologia, sintomatologia e il trattamento della buona e cattiva salute).
2. Capacità di sintesi sui principi fondamentali e la loro elaborazione.
3. Tre sorgenti da cui estrarre principi attivi: regno minerale, vegetale, animale.
4. Trentacinque radici e frutti; quattro tipi di grasso; cinque tipi di salato; otto tipi di alcoli; otto tipi di latte e sei piante il cui lattice e corteccia sono utili.

³. In sanscrito *kulaputra* significa colui che possiede una buona dote spirituale o sociale o entrambe. La parola viene usata di regola come forma di cortesia quando ci si rivolge a qualcuno e non ha un significato proprio specifico.

5. Vari tipi di medicine usate nelle cinque terapie di eliminazione.
6. Ventotto tipi di zuppe medicinali.
7. Trentadue tipi di polveri e unguenti.
8. Seicento tipi di purganti.
9. Cinquecento tipi di decotto.

Conoscenza dei fattori responsabili per il mantenimento di una buona salute, comprese diete, medicine e regime alimentare, luogo di abitazione, movimento, sonno, riposo, quantità, collirio, fumo, inalazione, unzione, lavaggio, non soppressione dei bisogni corporali, soppressione dei bisogni psichici, esercizio fisico, salubrità per esaminare gli organi di senso.

10. Conoscenza dei quattro aspetti della terapeutica, che ha sedici fattori.
11. Determinazione della natura della malattia.
12. Tre aspirazioni della vita.
13. Le diverse azioni di *Vāyu*.
14. Quattro tipi di sostanze untuose, preparate conformemente a ventiquattro metodi con medicine di vario sapore, le cui permutazioni e combinazioni sono di sessantaquattro tipi.
15. Vari metodi di preparazione di medicine e terapie per oleazione, fomentazione, emetici e purgativi.
16. Malattie della testa, etc.
17. L'insieme delle malattie causate dalla permutazione e combinazione dei vari doṣa.

e si potrebbe continuare così, nell'elenco, fino al punto 39...

Caraka saṃhitā, Sūtrasthāna, XXIX, 6-7; pp. 587, 588 e 589.

Il massaggio, come i farmaci, va applicato in base alla natura specifica del paziente che si ha in cura, sia le medicine sia i trattamenti di massaggio non devono produrre effetti collaterali. Questo significa che la medicina *ayurvedica* prevede l'analisi e l'utilizzo di sostanze e trattamenti "individuali", perchè considera ogni essere come unico.

“Solo ciò che è in grado di curare le malattie è una medicina.
Il medico eccellente è colui che libera i pazienti dalle malattie”.

Caraka Saṃhitā, Sūtrasthāna, I, 134; cfr. C. S. p. 61.

Nel pensiero medico indiano ogni essere umano viene alla luce con una costituzione fisica e psicologia, che chiameremo *prakṛti* (costituzione), unica e irripetibile. La propria costituzione si forma nel momento del concepimento e rimarrà a farci compagnia per tutta la vita. Nulla e nessuno cambierà la nostra *prakṛti*, compagna fedele. Lei si farà riconoscere nella sua specificità e unicità. Ci imporrà, lei, signora della nostra vita, come nutrirci, quale compagno o compagna di vita ci è confacente, quale lavoro e quali studi sono appropriati per noi, che tipo di sonno è più ristoratore e quali sono i luoghi naturali più adatti dove vivere. Infine determinerà anche quali trattamenti e quali medicine sono indicati.

Come su un'altalena, la vita umana oscillerà continuamente, allontanandosi e avvicinandosi all'equilibrio della propria natura, aumentando o diminuendo gli elementi che compongono e formano il gioco della vita.

La *prakṛti* è quel suono specifico che esce dalla conchiglia. È quel suono che il monaco e il devoto *scivaita* urlano agli Dei e agli uomini per invitarli tutti a partecipare al rito nel tempio. La *prakṛti* è quel suono così diverso che possiamo udire sempre nello stesso tipo di conchiglia bianca se appoggiamo l'orecchio e ascoltiamo. La conchiglia è bianca, raccolta dai fondali dell'Oceano Indiano, sembra la stessa, uguale alle altre, forse, solo un po' più piccola o più grande, ma emana o trattiene un suono che in ogni conchiglia è diverso. La propria natura ha il profumo di una rosa in particolare. Quando ci avviciniamo a un roseto, se facciamo attenzione, possiamo scoprire che nessun fiore emana lo stesso profumo.

Così gli elementi si uniscono, si muovono e si mescolano come note in una sinfonia. Si accordano sempre in modo diverso, regalandoci così tutta la musica che possiamo udire e tutti gli esseri viventi che incontriamo nella vita e le creature che abitano la terra tutta.

L'olio in Āyurveda ha un ruolo fondamentale per i vari trattamenti di massaggio. Non è semplicemente utilizzato come lubrificante per far meglio scivolare le mani sulla pelle o per idratare e profumare il corpo. I mille e uno oli medicati *ayurvedici* hanno scopi terapeutici molto precisi e la loro preparazione è spesso molto elaborata. Vengono preparati con “tempi e modi” codificati dalla millenaria tradizione, usando materie prime pure o “purificate”, calma e precisione.