



Amali – Associazione di promozione
sociale, culturale e ricreativa - associazione.amali@yahoo.it

Ayurveda

La scienza della vita nei suoi aspetti quotidiani

L'ayurveda è la scienza della longevità. E' stata rivelata ad alcuni saggi dell'India che, migliaia di anni fa, compresero cosa migliorasse o peggiorasse la salute. La tradizione ayurvedica prende in considerazione la totalità dell'individuo nei suoi aspetti fisico, emotivo e spirituale. Spiega che il corpo è una particella di un universo più grande e favorisce la comprensione della relazione tra i mondi interiore ed esteriore, tra microcosmo e macrocosmo.

L'Ayurveda insegna che il benessere è mantenuto attraverso l'equilibrio di tre energie sottili: quella del movimento o dell'Aria che si muove nello Spazio, quella della materia che è originata da Acqua e Terra e quella della trasformazione o del Fuoco. Tutte le forme di vita hanno queste qualità. Questi cinque elementi si mescolano in ognuno di noi in modo differente e formano la nostra tipologia costituzionale, rendendo unico ognuno di noi. E' difficile quindi trattare tutti allo stesso modo. Ognuno risponde in un modo diverso al freddo, al caldo, al cibo piccante o a quello amaro e a tante alle altre situazioni. Ecco perché l'Ayurveda s'indirizza sulle cause piuttosto che sui sintomi, i rimedi che essa propone sono specifici per la persona piuttosto che per il disturbo.

E' una disciplina di ampio respiro, che oltre all'ambito riservato a medici e operatori specializzati prevede anche una parte da applicare autonomamente e quotidianamente per ottenere il proprio benessere: alimentazione, esercizio fisico, stile di vita, meditazione, trattamenti, respirazione e tecniche di ringiovanimento.

Alimentazione: mangiare ciò che per noi è più idoneo e insieme curare la digestione;

Esercizio fisico: è più adatta per te una ginnastica dinamica o una dolce?

Stile di vita: scopriamo quale fa per noi;

Meditazione: ne esistono vari tipi, ma essenzialmente si tratta di parlare con noi stessi;

Trattamenti: Massaggio, automassaggio sono modi di comunicare con il nostro corpo e di migliorarne lo stato;

Respirazione: serve per ricaricarci di energia vitale, il Prana;

Tecniche di ringiovanimento: se abbiamo perseguito gli obiettivi precedenti, abbiamo già rallentato il normale passare del tempo per il nostro corpo e per la nostra mente e al contempo allietato il nostro spirito. Altre tecniche ci consentono di affrontare i cambi di stagione, permettendoci di rispondere meglio ad essi.

A guardar bene questi differenti approcci al benessere ci conducono tutti ad una migliore conoscenza di noi stessi e al rispetto del nostro corpo. L'Ayurveda ci invita da millenni ad ottenere una vita piena di benessere e di armonia.