



Breve introduzione all'Ayurveda

L'Ayurveda è l'antica disciplina medica dell'India, il suo fine è prevenire le malattie nelle persone sane e recuperare la salute per le persone che hanno perso il proprio equilibrio psicofisico

Nell'Ayurveda non si agisce sul sintomo ma sulla globalità della persona, tenendo conto della sua tipologia sia fisica che mentale, ciò permette di ristabilire un buon andamento generale giovando anche all'aspetto specifico, insomma si ritaglia il rimedio a seconda della persona e del suo stato in quel momento e non del disturbo.

Lo Yoga persegue l'unione tra macrocosmo e microcosmo, cioè tra Natura e Uomo e l'Ayurveda spinge l'Uomo a seguire i ritmi della Natura e trovarsi in armonia con essa.

Ritroviamo gli elementi della natura anche nel corpo umano. Gli elementi secondo l'Ayurveda sono: **acqua, fuoco, terra, aria ed etere** (lo spazio che li contiene). Ad essi si devono le varie funzioni corporee ed emotive, ad esempio: l'aria è movimento e tutto ciò che si muove nel corpo si deve ad essa; al fuoco si deve la capacità di trasformare, come nel caso della digestione; alla terra la proprietà di costruire tessuti nel corpo; all'acqua la proprietà di lubrificare.

In quest'ampia disciplina medica l'aspetto degli elementi riveste grande importanza perché dà vita al concetto della tipologia costituzionale, questo prevede che ognuno di noi nasce con un certo profilo psicofisico determinato dalla misura in cui si sono miscelati gli elementi e per restare in salute dovremmo mantenerci il più possibile vicini al nostro tipo.

Ecco le caratteristiche salienti delle tre tipologie che mischiandosi compongono il profilo personale:

- la tipologia **Vata** è collegata con gli elementi aria e etere. Governa principalmente le funzioni nervose e ogni movimento del corpo. Emotivamente entusiastici e fantasiosi ma se i suoi elementi e sapori eccedono si diventa paurosi e nervosi
- la tipologia **Pitta**, è collegata con gli elementi fuoco e acqua. Regola la digestione, la temperatura corporea. Emotivamente ambiziosi ma se i suoi elementi abbondano essi diventano irritabili
- la tipologia **Kapha** è collegata con gli elementi acqua e terra, ad essi si deve di una solida natura corporea, della lubrificazione delle articolazioni, della forza. Emotivamente calmi e sentimentali ma se si eccede si diventa apatici

Sapere com'è composta la nostra costituzione ci offre lo strumento per recuperare il nostro equilibrio psicofisico tramite l'alimentazione e i sapori del cibo, che sono portatori dei cinque elementi, a questi possiamo abbinare lo stile di vita, la dieta, l'esercizio fisico e i trattamenti più adatti alla propria tipologia costituzionale

Naturalmente l'Ayurveda è molto altro ancora, e ci sono molti testi divulgativi e specialistici a riguardo, qui abbiamo solo intenzione di incuriosire ed in seguito avere la possibilità di approfondire le poche, ma fondamentali nozioni che risulteranno utili per poter prenderci cura di noi stessi.

Quando il corpo gode di un equilibrio psicofisico le malattie non fanno presa.