



CAPITOLO 1

Ayurveda, la conoscenza della vita

Lo scopo dell'Ayurveda

La filosofia della vita dell'universo (*Prapanja tatwam*)

I principi dell'Ayurveda

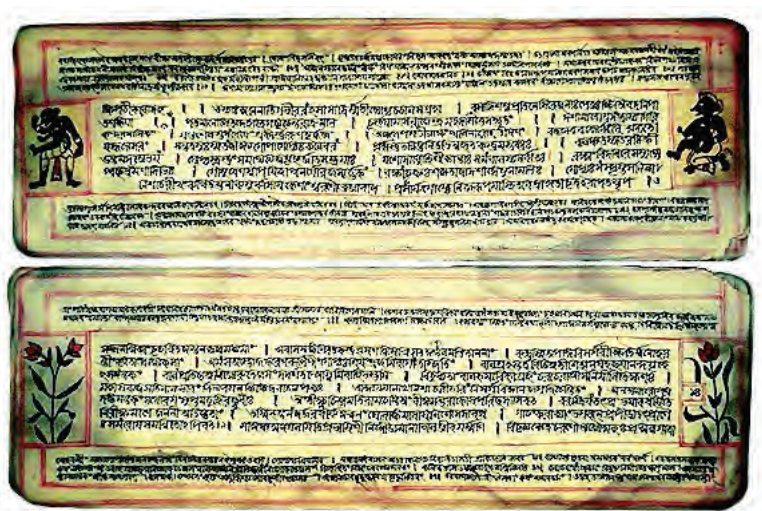
La costituzione individuale (*Prakruti*)

Squilibrio dei Dosha (*Vikurti*)



AYURVEDA, LA CONOSCENZA DELLA VITA

*Tutto quello che è facile e comodo rovina la vita,
mentre le difficoltà migliorano la qualità della vita stessa.*



Cos'è l'Ayurveda?

Saggezza, scienza, arte, filosofia e vita. L'Ayurveda è tutto questo. I suoi principi si basano sui cinque elementi e sui Tridosha, di cui è composto ogni organismo in proporzioni e configurazioni diverse. A questa teoria sono sottoposti tutti i regni della natura. L'Ayurveda è un grande dono dell'India al mondo. Non si tratta solo di una scienza medica, poiché racchiude in sé tutto: è un sistema di vita. Tale conoscenza è stata generata da una grande esperienza e dalla ricerca della Verità da parte dei grandi Rishi (saggi o osservatori). L'Ayurveda è il sistema medico più antico e risale ad almeno 5000 anni fa, tramandato da maestro ad allievo oralmente (le testimonianze contenute nei testi ayurvedici hanno circa 3500 anni).

Il termine “ayurveda” deriva da *veda*, cioè “conoscenza”, e da *ayu*, cioè “vita”, quindi Ayurveda significa “conoscenza della vita” o meglio ancora “arte del buon vivere”.

L'Ayurveda, da sempre, dà molta importanza al corretto stile di vita, dettando principi guida per la prevenzione delle malattie e per il mantenimento del benessere psicofisico della persona. Particolarmente importanti sono le terapie di purificazione/guarigione (Dinacharya, Panchakarma...), di ringiovanimento (Rasayana) e i principi sull'alimentazione (Ahar) che supportano la persona nella propria quotidianità in un percorso di autopreservazione e cura.

L'Ayurveda considera inoltre fondamentale l'utilizzo di preparati e rimedi naturali per la salute.

L'antico studio delle scienze naturali che è giunto fino a noi si basa sul postulato che non c'è nulla in natura che non possa essere utilizzato come rimedio, purché se ne conoscano profondamente le proprietà e se ne faccia un uso appropriato. Questa sapienza risale a diversi secoli prima di Cristo e racchiude in sé le ricerche, le osservazioni, le formule e i metodi che portarono la cultura popolare indiana a divenire scienza.

In Oriente, come in Occidente, nei sistemi terapeutici tradizionali e naturali le piante sono sempre state il primo rimedio: in particolare l'Ayurveda attua complessi e specifici procedimenti che rendono ogni rimedio una speciale preparazione con caratteristiche uniche per altrettante necessità/problematiche.

L'Ayurveda ha il suo sviluppo anche nelle branche più classiche della medicina, quali:

- Medicina interna (Kayachikitsa);
- Psichiatria (Budhi Vidya);
- Tossicologia (Agada Tantra);
- Ginecologia (Stri Roga);
- Pediatria (Bala Vidya);
- Chirurgia (Shalya Tantra);
- Otorinolaringoiatria (Salakya Tantra);
- Geriatria (Rasayana);
- Fertilità (Vajikarna).

Lungi dall'essere estranea al mondo contemporaneo, l'Ayurveda è oggi più necessaria che mai; essa non appartiene all'Oriente o all'Occidente, all'antichità o ai tempi moderni, ma è tutt'uno con la vita, è un patrimonio di tutti gli esseri umani, a cui attingere liberamente adattandola, di volta in volta, alle esigenze di ciascun individuo.

LO SCOPO DELL'AYURVEDA

Lo scopo finale dell'Ayurveda e della vita di ciascuno è la liberazione dell'anima, mentre lo scopo temporale è mantenere la salute e la felicità con armonia. La felicità è uno stato di distacco, mentre la salute è armonia psicofisica e contentezza. Una persona che riesce a soddisfare i suoi desideri prova contentezza; questa, insieme alla serenità, fa accedere alla gioia interiore; la gioia con distacco porta a uno stato di felicità. Nel tempo, la felicità si trasforma in beatitudine, che è l'ultimo gradino della scala. La soddisfazione dei desideri porta a effetti diversi su ognuno di noi, secondo lo stato della nostra anima.

Qualcuno potrà godere o provare piacere, c'è chi sarà contento, chi gioioso, altri proveranno felicità e certi addirittura sperimenteranno la beatitudine.

Il legame del destino spinge la vita quotidiana al cambiamento.

Sia lo scopo finale sia quello temporale si ottengono vivendo una vita in cui seguire e praticare:

Dharma = virtù;

Artha = giusta comprensione di se stessi e dell'ambiente che ci circonda;
Kama = soddisfazione dei desideri sinceri facendo in modo di non ferire gli altri;
Moksha = liberazione finale.

LA FILOSOFIA DELLA VITA DELL'UNIVERSO (PRAPANJA TATWAM)

Dio o l'esistenza sono la causa per la vita

La medicina ayurvedica è una disciplina antica contenuta nell'*Artva Veda* (uno dei quattro testi antichi della tradizione vedica), e trasmette la conoscenza della vita sulla base della filosofia Samkya, una delle sei filosofie indiane (Yoga, Samkya, Vedanta, Niyaya, Vaishesika, Mimamsa).

In Ayurveda la filosofia Samkya è essenziale per esprimere la vita dell'universo. Essa si fonda su un confronto tra l'esistenza eterna (Purusha) e quella mutevole (Prakruti). L'origine dell'uomo è Purusha e la sua vita mutevole è Prakruti. L'obiettivo dell'uomo è liberarsi dalla Prakruti e divenire Purusha (libero).

La filosofia Samkya comprende venticinque principi, quali:

- esistenza eterna (Purusha);
- esistenza mutevole (Prakruti);
- intelletto cosmico (Mahat);
- ego cosmico (Ahamkar);
- mente (Mana);
- cinque sensi percettivi (Tanmatra);
- cinque organi dei sensi percettivi (Janendriya);
- cinque organi di motori (Karmendriya);
- cinque elementi (Mahabhuta).

Il Purusha è onnipresente, eterno e sostiene tutto, mentre Prakruti è evoluzione dell'intero universo con tre qualità costitutive chiamate Triguna, tre stati della coscienza o ego: coscienza pura, chiamata Sattva;
coscienza dinamica, detta Rajas;
coscienza passiva, chiamata Tamas.

Inoltre, l'Ayurveda applica la filosofia del Nyaya-Vaisesika, in particolare riguardo alla preparazione degli alimenti e dei medicinali attraverso i principi dei Dravya-Guna-Karma.

I PRINCIPI DELL'AYURVEDA

I cinque elementi

L'Ayurveda si basa sulla teoria dei cinque elementi, che sono Spazio – Aria – Fuoco – Acqua – Terra, dai quali è formato ogni organismo, ovviamente in proporzioni diverse. Questi elementi compongono anche il nostro corpo, il mondo e l'intero universo; essi sono vibrazione sottile e contengono proprietà quali energia, gusto, qualità e azione. Quando la loro energia non può scorrere liberamente, a causa di un problema energetico, mentale o fisico, si crea uno squilibrio, che alla fine diventa malattia.

I cinque elementi che sono all'origine della creazione fisica si combinano tra di loro per generare tutti i processi che avvengono nella fisiologia umana. Le tre funzioni basilari sono rappresentate dai Tridosha. In ogni Dosha c'è la prevalenza di certi elementi rispetto agli altri:

Vata è il principio che governa il movimento; ha la predominanza degli elementi *Spazio* e *Aria*;

Pita è il principio che governa il metabolismo; ha la predominanza degli elementi *Fuoco* e *Acqua*;

Kapa è il principio che governa la coesione e crea la struttura del corpo; ha la predominanza degli elementi *Acqua* e *Terra*.

I Tridosha

Uno dei concetti più importanti dell'Ayurveda è quello dei Tridosha (Vata, Pita e Kapa). Essi devono essere presi in considerazione nel determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti, i metodi per mantenere la buona salute, la routine giornaliera e stagionale, le terapie di purificazione (Panchakarma), le terapie di tonificazione, il massaggio, il tipo di esercizio fisico, la dieta ecc. Quindi è molto importante comprendere questo concetto.

In sintesi:

Vata: movimento, che governa il sistema nervoso, circolatorio, respiratorio ed escretorio;

Pita: calore, che governa il sistema digestivo ed endocrino e il metabolismo;

Kapa: unione, che governa la struttura e il sistema immunitario.

L'ideale sarebbe che queste tre forze fossero il più possibile in equilibrio tra loro, mantenendo una certa dominanza di una delle tre rispetto alle altre. Tale predominanza determina la formazione di una tipica struttura del corpo, del carattere, dei tessuti ecc.

La prevalenza degli elementi in ogni singolo Dosha comporta le sue qualità.

Vata, composto principalmente di *Spazio* e *Aria*, è secco, leggero, ruvido, mobile, freddo, sottile e permeante.

Pita, composto di *Fuoco* e *Acqua*, è caldo, acuto, liquido, di odore sgradevole, leggermente untuoso, acido e piccante.

Kapa, composto di *Acqua* e *Terra*, è freddo, denso, lento, stabile, viscoso, pesante, liscio, soffice e appiccicoso.

Conoscendo la composizione e le qualità dei Dosha risulta abbastanza facile correlarli con il cibo e lo stile di vita. Il principio da applicare è quello per cui i cibi e i comportamenti che hanno le stesse qualità di un Dosha aumentano quel Dosha in particolare, mentre le sostanze e lo stile di vita che hanno qualità contrarie a un certo Dosha lo fanno diminuire. Per esempio, essendo Spazio e Aria gli elementi predominanti nel Dosha Vata, esso verrà aumentato dal consumo di cibi come i cavoli e i legumi, che tendono a produrre aria, ma anche da uno stato di agitazione prodotto dallo stress e dall'irregolarità nello stile di vita. Verrà invece diminuito dai cibi pesanti, untuosi e acquosi, e anche da uno stile di vita regolare e tranquillo. L'Ayurveda considera importante la forte dominanza di un Dosha sugli altri perché con il tempo può sfociare in uno squilibrio ed, eventualmente, un disturbo o malattia.

Funzione dei Dosha

Vata significa letteralmente “movimento”. Questo Dosha governa ogni tipo di movimento nel corpo, quindi le attività come la respirazione, il passaggio del cibo lungo il tratto intestinale, la circolazione dei vari fluidi, l'escrezione dei materiali di rifiuto, lo scorrere degli impulsi nel sistema nervoso.

Secondo i testi classici dell'Ayurveda, l'eccesso di Vata nel corpo provoca l'insorgere di ottanta tipi di malattia fra cui: artrite, stitichezza, insonnia, ansia, depressione, paralisi ecc.

Pita, il cui significato è “ciò che scalda, cuoce o digerisce”, governa tutte le funzioni metaboliche che avvengono nel corpo: la digestione del cibo, la sensazione di fame e di sete, la vista, la temperatura corporea, le funzioni intellettuali (nel senso della capacità di digerire le idee), il colore della pelle ecc.

Vi sono quaranta tipi di malattie causate dallo squilibrio di Pita, fra cui itterizia, eruzioni cutanee, infezioni delle vie urinarie, febbre, acidità, ulcere gastriche e duodenali ecc.

Kapa, il cui significato letterale è “coesione o ciò che tiene insieme le cose”, è responsabile della creazione e del mantenimento della struttura corporea. Tiene insieme i vari tessuti per dare sostegno al corpo. Le parti solide del corpo e i tessuti sono in gran parte dovute a Kapa Dosha. Esso è anche responsabile di emozioni come l'amore, la pazienza e la clemenza. Le malattie causate dallo squilibrio di Kapa sono di venti tipi, fra esse: nausea, anoressia, digestione debole, tosse, congestione del petto, difficoltà respiratorie, obesità ecc.

Nel normale funzionamento del corpo i Dosha devono essere presenti in uno stato di equilibrio, che si stabilisce quando essi sono presenti in quantità normale; mentre in uno stato di squilibrio, i Dosha possono essere presenti nel corpo in eccesso o carenza. Lo stato di eccesso avviene quando essi sono presenti in quantità maggiore del normale; lo stato di carenza avviene quando sono presenti in quantità insufficiente.

Di solito giovani e adulti hanno un eccesso di Dosha; numerose malattie sono proprio causate dall'accrescimento di questo eccesso. La diminuzione dei Dosha invece è di solito presente negli anziani; ciò non causa disturbi gravi, anche se determina comunque una diminuzione della funzione naturale di quel Dosha.

Quando un Dosha è in eccesso, si aggrava, e uscendo dalla propria sede ne invade un'altra, disturbandone il sistema e bloccando l'azione degli altri Tridosha. Il medico esperto sa riconoscere questo particolare stato e riequilibra il Dosha riportandolo nella propria sede naturale, liberando quindi i Dosha bloccati attraverso cure e trattamenti appropriati.

Dosha, tessuti ed escreti sono i costituenti del corpo umano, quindi sono i fattori basilari per il mantenimento della buona salute.

Fra questi tre costituenti, i Dosha sono il fattore più importante perché, direttamente o indirettamente, sono responsabili dell'equilibrio dei tessuti e degli escreti (Dhatu e Mala). Quando i Tridosha sono in equilibrio, di conseguenza anche i tessuti e gli escreti sono tali. Se un disturbo è causato dall'aumento o dalla carenza di tessuti ed escreti, all'origine c'è uno squilibrio dei Dosha, che sono sempre i fattori patogeni di base.

È importante notare che nella società odierna la maggior parte delle attività e lo stile di vita condotto dalle persone tendono sempre a squilibrare principalmente Vata.

Dei Tridosha, Vata è il più importante perché muove e controlla le funzioni degli altri due Dosha, i tessuti e gli escreti.

I Subdosha

Ciascuno dei tre Dosha è suddiviso in cinque Subdosha, che si trovano più presenti in luoghi specifici del corpo e presiedono a determinate funzioni, come illustrato nelle pagine successive. Conoscendo queste cinque classificazioni dei Subdosha è più facile determinare la causa di una malattia e scegliere quindi la cura e il trattamento più adatti.

VATA

SUBDOSHA	Localizzazione	Funzioni in equilibrio	Malesseri causati dallo squilibrio
PRANA	Cavità: cranica e toracica. Organi: cuore, encefalo, orecchie, naso, gola e apparato respiratorio.	Voglia di vivere, capacità di essere coraggioso, pensare, memorizzare, battito del cuore, capacità di ragionamento e percezione con i sensi.	Tosse, bronchite, asma, raffreddore, abbassamento di voce, disturbi mentali e paura.
UDANA	Cavità: della gola e addominale. Organi: corde vocali, laringe, faringe e ombelico.	Respirazione, capacità di parlare, cantare, bere, mangiare, rafforzarsi, appassionarsi.	Malattie di occhi, orecchie, naso, gola e mal di testa.
SAMANA	Cavità: addominale. Organi: stomaco, duodeno e intestino tenue.	Digestione, assimilazione e trasformazione finale del cibo nei vari tessuti.	Indigestione, assimilazione insufficiente e diarrea.
VYANA	Tutto il corpo.	Circolazione sanguigna e linfatica.	Disturbi della circolazione, malattie febbrili, diabete, tubercolosi.
APANA	Cavità: pelvica e dell'apparato escretorio e riproduttivo.	Funzioni dell'apparato riproduttivo ed escretorio.	Insufficienza o eccesso di flusso mestruale, stitichezza, colite, produzione di gas.

PITA

SUBDOSHA	Localizzazione	Funzioni in equilibrio	Malesseri causati dallo squilibrio
SADHAKA	<p>Cavità: cranica e toracica.</p> <p>Organi: dei sensi, cuore ed encefalo.</p>	Capacità di pensiero, ragionamento, memoria e chiarezza.	Disturbi mentali: insonnia, stordimento, confusione, ritardo mentale.
ALOHAKA	<p>Organi: occhi.</p>	Visione sana e normale (a livello mentale e degli occhi).	Disturbi agli occhi.
PACHAKA	<p>Cavità: addominale.</p> <p>Organi: stomaco, duodeno, intestino tenue.</p>	Digestione e separazione delle sostanze di rifiuto del cibo.	Indigestione, fermentazione, formazione di tossine (Ama).
RANJAKA	<p>Cavità: toracica.</p> <p>Organi: fegato e milza.</p>	Formazione del sangue.	Anemia, ittero, epatite.
BRAJAKA	<p>Tutto il corpo.</p> <p>Organi: pelle.</p>	Percezione del tatto, omeostasi, colore e luminosità della pelle, assimilazione o rifiuto delle sostanze sulla pelle.	Malattie e sensibilità della pelle.

KAPA

SUBDOSHA	Localizzazione	Funzioni in equilibrio	Malesseri causati dallo squilibrio
TARPAKA	<p>Cavità: cranica.</p> <p>Organi: encefalo e cinque sensi.</p>	Lubrificazione dell'encefalo e degli organi di senso.	Disturbi all'encefalo e agli organi di senso.
BODAKA	<p>Organi: bocca e lingua.</p>	Lubrificazione della bocca, percezione del sapore, salivazione.	Mancanza del senso del gusto.
AVALAMBAKA	<p>Cavità: toracica.</p> <p>Organi: cuore.</p>	Aumento di forza e coraggio, protezione del cuore.	Paura, pigrizia, debolezza del cuore e degli arti.
KLEDAKA	<p>Cavità: addominale.</p> <p>Organi: stomaco.</p>	Lubrificazione dello stomaco per favorire la digestione e proteggere dalle malattie.	Indigestione e malattie dello stomaco.
SLESHAKA	Tutto il corpo e le articolazioni.	Lubrificazione dei tessuti e delle articolazioni.	Dolori del corpo (articolari, muscolari...).

LA COSTITUZIONE INDIVIDUALE (PRAKRUTI)

Ogni individuo ha la propria specifica costituzione che è importante conoscere e capire per vivere in modo equilibrato e raggiungere il benessere. La costituzione contiene tutte le informazioni (DNA) che determinano la personalità dell'individuo. La personalità viene studiata in Ayurveda attraverso l'analisi dei principi dei Tridosha. Una volta conosciuta la propria costituzione, l'individuo potrà decidere come vivere nella vita quotidiana.

Queste sono alcune delle domande che denotano costituzioni differenti.

- Perché a me basta guardare il cibo per ingrassare mentre mio marito mangia in continuazione senza avere alcun problema di peso?
- Perché riesco a dormire anche quando suona l'allarme mentre mio marito si sveglia anche se cade uno spillo?
- Perché amo praticare Yoga tutti i giorni, mentre mio marito odia lo Yoga?

Ogni individuo è diverso dagli altri. La conoscenza dell'Ayurveda ci spiega perché siamo differenti in base all'influenza dei Tridosha, che governano l'uomo e l'intero universo. Questi tre principi, come abbiamo visto, possiedono qualità peculiari e controllano determinate funzioni fisiologiche.

Il nostro compito è quindi scoprire la loro influenza specifica su noi stessi.

Scoprendo la propria particolare costituzione individuale e le proprie caratteristiche psicofisiche si potranno capire e considerare positivamente le differenze fra le persone, e scoprire quali attività, dieta e stile di vita siano i più adatti ad ogni individuo.

Con il concetto ayurvedico di Prakruti si intende la costituzione individuale. Il termine è formato dalle parole *pra* ("origine") e *kruti* ("azione", cioè "flusso, movimento"). Il flusso dell'azione (che proviene dall'origine) si manifesta proprio attraverso i Tridosha. Vata corrisponde al movimento, Pita alla trasformazione e Kapa alla struttura fisica o connessione.

Le combinazioni possibili in Ayurveda sono dieci.

DUE DOSHA DOMINANTI (casistica molto diffusa)		UN DOSHA DOMINANTE (casistica poco diffusa)	TRIDOSHA IN EQUILIBRIO (casistica rara)
VATA + PITA	KAPA + VATA	VATA	VATA + PITA + KAPA P
PITA + VATA	PITA + KAPA	PITA	
VATA + KAPA	KAPA + PITA	KAPA	

È importante ricordare che queste descrizioni riflettono l'aspetto puro di ogni elemento costituzionale, ma nessuna costituzione umana è fatta di un singolo elemento. Piuttosto, ogni persona è una combinazione dei Tridosha, con una tendenza predominante verso uno o più di essi.

Si consiglia al lettore di non trarre conclusioni definitive su se stesso sulla base di queste descrizioni fondamentali.

La scelta del particolare tipo di costituzione dev'essere utilizzata per aumentare la consapevolezza dei vari aspetti della vita, come la dieta, o per sostenere un regime per raggiungere la salute personale.

La costituzione ha un ruolo molto importante in quanto influisce su salute, malattia e pensieri. Lo studio dei Doshha aiuta a ottenere una vita sana.

Come diagnosticare la Prakruti?

Ognuno di noi ha un corpo, un funzionamento fisiologico e una mente. I Tridosha sono gli strumenti per diagnosticare eventuali dominanze dei Doshha. Il medico ayurvedico fa una diagnosi accurata per riconoscere la causa dello squilibrio, utilizzando la conoscenza dei cinque elementi, dei Tridosha e dei sensi. Ascolta il polso del paziente e poi ascolta il timbro della voce e il tipo di linguaggio da lui utilizzato, osserva i capelli, le unghie, la pelle, il colore degli occhi e l'aspetto in generale. Attraverso un'indagine accurata sulle abitudini, sull'alimentazione, sulle reazioni del paziente scopre la tipologia della persona.

Per capire a che tipo di costituzione si appartiene, basta osservare il ritmo e il funzionamento del nostro vivere quotidiano, cioè la qualità del nostro "movimento" (nelle azioni, nei pensieri e nelle emozioni) e il normale funzionamento dei vari processi fisici e psichici. Anche la "struttura" fornisce una precisa indicazione per capire la propria tipologia. Attraverso questo studio classifichiamo la persona secondo la dominanza di uno o più Doshha.

Tipo Vata

Vata controlla la respirazione, la circolazione, l'escrezione, il sistema nervoso e la psiche. La persona di tipo Vata è generalmente asciutta ed esile, ha la muscolatura poco sviluppata, la pelle secca e la carnagione scura. Il suo senso dominante è l'udito. È molto dinamica, avventurosa, attiva, sempre in movimento, ma in realtà non ha una grande energia e la sua vitalità si esaurisce in tempi brevi. Il suo umore è variabile, ma tendenzialmente malinconico. È una persona sincera, intrattiene facilmente rapporti con gli altri. Non ha grande memoria e autocontrollo, è disordinata e irregolare, tende all'indecisione e ha poca concentrazione, dorme poco, è ansiosa, parla molto e ha scarsa capacità di concretizzare le idee. La sua intelligenza è adattabile e veloce, con buone capacità di pensiero immaginativo. Ama le argomentazioni filosofiche, la spiritualità e accetta i cambiamenti con facilità.

Le qualità dominanti nella tipologia Vata sono: ruvidezza, secchezza, velocità, mobilità, leggerezza, sottigliezza, freddezza e chiarezza.

Dalla ruvidezza e dalla secchezza derivano pelle screpolata, capelli secchi e opachi.

La velocità causa azioni rapide e impulsive, assorbimento rapido di informazioni, dispersività di pensiero, scarsa memoria, variabilità di pensieri ed emozioni.

La mobilità provoca disturbi della circolazione, irregolarità del ritmo cardiaco, ipertensione, spasmi e dolori, occhi sfuggenti, nervosismo, inquietudine.

La freddezza provoca piedi e mani gelidi e ipersensibilità al freddo.

La leggerezza è responsabile dei cambiamenti di umore, di instabilità, della difficoltà nel trovare un equilibrio stabile nelle abitudini di vita e nelle azioni.

Tipo Pita

Pita conserva i tessuti trattenendo il calore, regola l'assimilazione, il sistema endocrino e quello digestivo. La persona di tipo Pita fisicamente è elegante e di media corporatura, la pelle è umida e lentiginosa, molto sensibile al sole, i capelli sono sottili e fragili. Il suo senso dominante è la vista. Ha una personalità moderata, intollerante, sanguigna, conflittuale, dubbiosa, facilmente irritabile, si affeziona ed è gelosa. Ama la cultura, le cose raffinate e ha un'intelligenza acuta, creativa, critica, brillante, con ottima capacità di pensiero logico; è ambiziosa, ha buona memoria e riesce a concentrarsi a lungo.

Le qualità dominanti in questa tipologia di individui sono: caldo, acuto, sottile, leggero, chiaro.

Il caldo è causa del calore della pelle e anche della sua delicatezza, della sua tendenza ad arrossire e a infiammarsi con facilità. Il caldo dona anche un buon metabolismo, fa sentire bruciore e calore nel corpo, aumenta la fame e accresce il bisogno di assumere bevande fredde.

Il sottile comporta acume d'ingegno, spiritualità, catabolismo, digestione, purificazione e profondità.

L'acuto provoca bruciore, comprensione, penetrazione, vivacità, intelligenza, ottima capacità critica.

Chiaro dà lucidità mentale, ordine e precisione nei pensieri e nelle azioni. Il leggero implica coscienza, attenzione, digestione e purificazione.

Tipo Kapa

Kapa costruisce la struttura, distrugge i corpi estranei, stabilizza, lubrifica e attiva la difesa dei tessuti. La persona di tipo Kapa fisicamente tende a essere robusta, con una muscolatura ben sviluppata; ha pelle tendenzialmente grassa e capelli scuri e lucidi. Ha una buona resistenza fisica e i suoi sensi dominanti sono il tatto e il gusto. Ha un carattere tranquillo, umore stabile, flemmatico, ordinato, regolare; è riservato e ha poche amicizie. Ha un'intelligenza lenta, è molto paziente, generosa, sincera, non si arrabbia facilmente. Ha un'ottima memoria e la capacità di concentrarsi profondamente. Ama dormire a lungo e non accetta i cambiamenti.

La persona dominata prevalentemente da un solo Dosha non è in uno stato d'armonia, ma più facilmente subirà gli effetti dannosi di quello specifico Dosha.

Invece, quando la persona è dominata dalla combinazione di due Dosha, per esempio Vata + Pita o Vata + Kapa, ha minori possibilità di subirne gli effetti dannosi, ma quando ha un disturbo questo è più difficile da curare.

Quando tutti e tre i Dosha dominano equilibratamente, la persona si ammala molto raramente, ma, se dovesse ammalarsi, sarà ancora più difficile da curare.

Le qualità dominanti in questa tipologia di individui sono: grossolana, pesante, ottusa, stabile, solida, dura, morbida, liscia e torbida.

Il pesante dà vigore, vitalità, crescita, pigrizia, inerzia, difesa, letargo, tendenza alla pesantezza del corpo (obesità), lenta digestione, depressione, possessività.

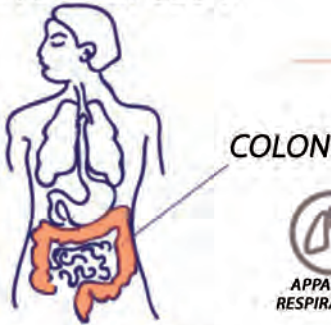
Il solido dona densità dei tessuti, scorie, compattezza, concentrazione e forza. Lo stabile dà stabilità ed equilibrio, autocontrollo, tolleranza e pazienza. Il morbido dona delicatezza, tranquillità, flessibilità, rilassamento, cura, pelle e capelli morbidi, parole e azioni gentili, sguardo dolce. Il torbido è responsabile del processo anabolico (rimarginazione delle ferite, calcificazione ossea ecc.) e riduce l'iperattività dei sistemi e delle secrezioni.

L'ottuso riduce l'iperattività dei sistemi e provoca inerzia, pigrizia, indolenza, lenta attività del corpo e della mente.

Il liscio è responsabile della riparazione dei tessuti, dell'escrezione delle scorie, della cicatrizzazione delle ferite, favorisce il processo curativo dell'anima e del corpo, promuove la tranquillità e l'amore.

VATA

PRINCIPALI SEDI



LOCALIZZAZIONE DEI SUBDOSHA



COLON
BACINO
COSCE
ORECCHIE
OSSA

SUBDOSHA

PRANA



UDANA



SAMANA



VYANA

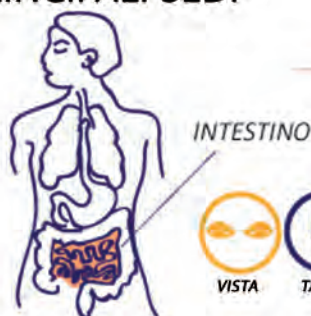


APANA



PITA

PRINCIPALI SEDI



SUBDOSHA

SADHAKA



LOCALIZZAZIONE DEI SUBDOSHA



STOMACO
INTESTINO TENUE
FEGATO
SANGUE
OCCHI
VISO

ALOCHAKA



PACHAKA



RANJAKA



BRAJAKA



KAPA

PRINCIPALI SEDI



POLMONI

LOCALIZZAZIONE DEI SUBDOSHA



POLMONI
GOLA
TESTA
LINGUA
NASO
PELLE
VESCICA
BRACCIA

SUBDOSHA

TARPAKA



BODAKA



AVALAMBAKA



KLEDAKA



SLESHAKA



Compilando il questionario che segue emergerà il profilo più consono alla nostra costituzione. Inserendo in ciascuna casella (vedere anche pagine successive) il numero corrispondente alla colonna prescelta, e facendo infine la somma delle cifre di ogni colonna, avremo un risultato che rappresenterà la percentuale presente nella nostra costituzione del Tridosha in questione. Il Dosha che risulta dominante determina la nostra tipologia.

VATA					
	Natura della persona	Mai/ No	Talvolta	Spesso	Sempre/ Sì
1	La struttura è leggera, sottile o magra	0	1	2	3
2	Ho difficoltà a prendere peso	0	1	2	3
3	La pelle è secca e con vene evidenti	0	1	2	3
4	Le articolazioni scricchiolano facilmente	0	1	2	3
5	I capelli tendono a essere secchi e scuri	0	1	2	3
6	Ho una muscolatura poco sviluppata	0	1	2	3
7	Mani e piedi hanno ossa sporgenti	0	1	2	3
8	Ho un carattere instabile e amo i cambiamenti	0	1	2	3
9	Sono malinconico, mi sento inappagato	0	1	2	3
10	Mi basta dormire poco	0	1	2	3
11	Imparo in fretta, ma poi dimentico	0	1	2	3
12	Sono svelto e curioso	0	1	2	3
13	Ho scarsa memoria	0	1	2	3
14	Mangio, dormo e lavoro in modo irregolare	0	1	2	3
15	La mente tende a essere inattiva	0	1	2	3
16	Spesso sono preoccupato, nervoso e ansioso	0	1	2	3
17	Sono impulsivo e mi scarico presto	0	1	2	3
18	Sono freddoloso	0	1	2	3
19	Parlo veloce, sono chiacchierone	0	1	2	3
20	Digeriscono velocemente e ho buon appetito	0	1	2	3
21	Ho il sonno irregolare e leggero	0	1	2	3
22	Ho una sessualità impulsiva	0	1	2	3
23	Cammino in modo agile o veloce	0	1	2	3
24	Tendo ad avere disturbi del sistema nervoso, contratture, stipsi, dolori articolari	0	1	2	3
TOTALE					

PITA

	Natura della persona	Mai/ No	Talvolta	Spesso	Sempre/ Sì
1	Ho una struttura normale	0	1	2	3
2	Sono spesso accaldato	0	1	2	3
3	Sono fragile e sensibile	0	1	2	3
4	Ho la pelle delicata, tanti nei o lentiggini	0	1	2	3
5	La mia pelle si arrossa facilmente al sole	0	1	2	3
6	Ho una muscolatura piuttosto fragile o debole	0	1	2	3
7	Ho capelli delicati, deboli, che cadono facilmente	0	1	2	3
8	I miei capelli tendono a ingrigire	0	1	2	3
9	Sono sensibile e soffro di disturbi digestivi	0	1	2	3
10	Ho fiducia in me stesso	0	1	2	3
11	Sono ordinato e svolgo le attività con precisione	0	1	2	3
12	Mi arrabbio facilmente e perdo la pazienza	0	1	2	3
13	Mi piace dominare gli altri	0	1	2	3
14	Amo criticare	0	1	2	3
15	Perdono facilmente	0	1	2	3
16	Non sopporto il caldo	0	1	2	3
17	Sudo facilmente	0	1	2	3
18	Non sopporto la fame e mangio con appetito	0	1	2	3
19	Preferisco bevande fresche e digerisco bene	0	1	2	3
20	La mia intelligenza è pronta e affronto volentieri le sfide	0	1	2	3
21	Parlo in modo passionale e offensivo	0	1	2	3
22	Ho un desiderio sessuale moderato	0	1	2	3
23	La mia postura è eretta, cammino in modo elegante	0	1	2	3
24	Tendo ad avere febbre, infiammazioni, colite, gastrite o disturbi endocrini	0	1	2	3
TOTALE					

KAPA

	Natura della persona	Mai/ No	Talvolta	Spesso	Sempre/ Sì
1	Ho una struttura robusta e ben formata	0	1	2	3
2	Ho una muscolatura ben sviluppata	0	1	2	3
3	Certe volte mi sento eccessivamente pesante	0	1	2	3
4	Prendo facilmente peso	0	1	2	3
5	Difficilmente perdo peso	0	1	2	3
6	Ho una pelle morbida, liscia	0	1	2	3
7	Ho capelli fitti, grassi, robusti, lucidi, morbidi	0	1	2	3
8	Tendo a essere pigro	0	1	2	3
9	Ho bisogno di stimoli	0	1	2	3
10	Faccio le cose in modo lento	0	1	2	3
11	Sono stabile	0	1	2	3
12	Sono forte, tollerante e paziente	0	1	2	3
13	Tollero bene sforzi e fatica	0	1	2	3
14	Mi infastidiscono il freddo e l'umidità	0	1	2	3
15	Ho un carattere dolce e affettuoso	0	1	2	3
16	Vado facilmente d'accordo con tutti	0	1	2	3
17	Tendo a essere indifferente	0	1	2	3
18	Svolgo le attività in modo sereno	0	1	2	3
19	Ho una buona memoria	0	1	2	3
20	Sono allegro, vivace e piacevole	0	1	2	3
21	Amo dormire a lungo, più del necessario	0	1	2	3
22	Sopporto bene la fame, ma tendo a mangiare troppo	0	1	2	3
23	Ho una digestione lenta	0	1	2	3
24	Ho un desiderio sessuale intenso e profondo	0	1	2	3
25	Tendo a essere sovrappeso, ho spesso edemi o lividi, disturbi cronici, problemi all'apparato respiratorio	0	1	2	3
TOTALE					

SQUILIBRIO DEI DOSHA (VIKURTI)

Tutte le funzioni biologiche del corpo-mente hanno un loro stato normale. Questo stato è mantenuto da un'intelligenza sottile che è chiamata Prakruti, che si misura con il principio dei Tridosha: Vata, Pita e Kapa. Come già detto, ogni individuo ha una sua particolare Prakruti o intelligenza stabilita al momento del concepimento. Questa può essere influenzata dal regime di vita e quindi influenzare i Dosha. Prakruti è lo stato di equilibrio dei Dosha, mentre Vikurtti ne è lo stato di squilibrio.

Quando il regime di vita è sbagliato, il funzionamento fisiologico e i Dosha vengono alterati e perdono il loro equilibrio. L'organismo diventa così molto sensibile, perde le sue capacità adattative e di difesa, diventa vittima di stress, stanchezza, malattie ecc. Questo stato si chiama Vikurtti ovvero squilibrio, stato anormale.

Se Vata è squilibrato

Ci si sente continuamente inappagati, insoddisfatti e preoccupati. Si trema o si cammina in maniera sbilanciata. Il ciclo mestruale e l'evacuazione sono irregolari; spesso ci sono problemi di circolazione e si respira con fatica. Le emozioni e i pensieri, così come le azioni, cambiano continuamente; ci si sente fiacchi e mancano le forze. Si soffre di stitichezza o flatulenza. Ci si sente confusi e bloccati, insensibili o incoerenti. Si è soggetti a sbalzi di umore; si è sovraccitati e si straparla. Si parla, respira e mangia velocemente. Si ha fame disordinatamente, si mangerebbe cioè a qualsiasi ora della giornata; si ha una digestione irregolare. Gli organi sensoriali danno continuamente problemi. Si è disturbati da tutto, ci si agita per niente. Ci si sente depressi e ansiosi; paurosi e angosciati o tristi. Si soffre di vertigini e di insonnia. Si sente il corpo dolorante; si desidera stare al caldo. Non si ha rispetto per se stessi, per le proprie forze e i propri limiti.

Vata viene aggravato da cibi che hanno le sue stesse qualità, come cavoli, cavolfiori, broccoli, cetrioli, meloni, patate, cracker e ogni tipo di pane secco, mele, fast food ecc.

Le attività che aumentano Vata sono: viaggiare, stare svegli fino a tardi la notte, guardare troppa televisione, vivere in un ambiente rumoroso, mangiare mentre si è ansiosi o depressi, sottoporsi a un continuo stato di stress, avere un'attività sessuale eccessiva.

Se Pita è squilibrato

Se Pita è squilibrato ci si arrabbia eccessivamente, si è disordinati, si suda eccessivamente. Si ha un appetito e una digestione anormali; si ha un gran desiderio di cibi e bevande fresche; si soffre di colite, gastrite e ulcera; si ha la bocca impastata e amara. Si diventa ipercritici; si ha una pelle troppo delicata e che si arrossa facilmente; si perdono i capelli che, inoltre, ingrigiscono con facilità; si hanno problemi alla vista; la pelle e gli occhi in-

gialliscono; l'urina e le feci assumono un colore giallo scuro; si perde la concentrazione. Si svolgono le attività in modo rigido e teso; si vuole dominare in modo aggressivo; si diventa collerici, rudi; si hanno bruciori allo stomaco, all'intestino, alla cute. Si soffre di vertigini e si ha una sensazione di svenimento. Si è stanchi e si soffre il freddo.

Pita è aggravato da cibi acidi e piccanti come peperoncino, cibi fritti, melanzane, pomodori, cipolle crude, aglio, limone, spinaci, dal bere troppo tè, caffè, alcool e dal fumo.

La rabbia, il mangiare mentre si è arrabbiati, le attività che comportano una grande passione, l'esposizione al sole e al caldo, troppo esercizio fisico o attività competitive sono i comportamenti che aumentano Pita.

Se Kapa è squilibrato

Ci si stufa di tutto; non si ha interesse per niente, si è apatici; si fa molta fatica a comprendere le cose; si abbandonano facilmente le attività. Si è pallidi, con la pelle flaccida; si sente freddo e pesantezza, si hanno le articolazioni deboli e doloranti. Si è ottusi, testardi e indolenti; si è pigri. Si soffre di asma, allergie o sinusiti; si ha tosse o catarro; si respira con difficoltà. Ci si compiange o ci si autovittimizza. Si diventa indifferenti al sesso. Si ha la bocca secca; si dorme troppo a lungo. Si hanno giramenti di testa. Si ha poca fiducia in se stessi; ci si aggrappa alle persone. Si è possessivi. Si mangia troppo, si prende facilmente peso e difficilmente lo si perde.

Kapa viene aumentato dai cibi molto freddi, pesanti, unti, dolci, grassi, da latte e latticini, gelati e carne.

Le attività che squilibrano Kapa sono: dormire durante il giorno, non fare sufficiente attività fisica, vivere in un clima freddo e umido ecc.

Fattori naturali che contribuiscono a squilibrare i Dosha

I Dosha si squilibrano naturalmente anche secondo la stagione, nelle diverse ore della giornata e nei vari periodi della vita.

Vata aumenta naturalmente in autunno, nell'ultima parte del giorno, dalle 14 alle 18, e della notte, dalle 2 alle 6; inoltre nel periodo della vita dopo i 60 anni.

Pita aumenta naturalmente in estate, dalle 10 alle 14 e dalle 22 alle 2; nel periodo della vita durante la giovinezza, e nella maturità tra 40 e 60 anni.

Kapa aumenta naturalmente in inverno, nella prima parte del giorno, dalle ore 6 alle 10, nella prima parte della notte, dalle 18 alle 22, e dall'infanzia fino ai vent'anni.

Questi periodi di aggravamento dei Dosha valgono per tutti, anche per le persone che godono di buona salute.