

Ayurveda e i Dosha

Un viaggio in una conoscenza senza tempo

Ayurveda è un nome che suscita un arcobaleno di opinioni e punti interrogativi. Vedremo in questo breve articolo di riassumere ciò che rappresenta questa antica conoscenza.

L'Ayurveda (in sanscrito Ayus = Vita e Veda = Conoscenza) ha il significato di “conoscenza della vita”. E' ciò che più si avvicina alla conoscenza di come siamo, dei processi che ci regolano, della natura che ci circonda, dei suoi cicli e, attraverso l'osservazione, correla l'ambiente con le sue variazioni (climatiche, circadiane, circannuali) alle nostre reazioni e cambiamenti, sia fisici che emotivi.

Ci troviamo di fronte a molto di più di una filosofia orientale. La comprensione di tutto ciò che regola il nostro mondo era, anche per i nostri avi, qualcosa di molto semplice, legato principalmente all'osservazione del sé e dell'ambiente circostante: mi alzo, guardo fuori dalla finestra (le nuvole, lo spostamento degli uccelli, la reazione delle piante, il colore delle foglie, ecc.), sento profumo dell'aria e il movimento del vento, osservo com'è il mio corpo quel giorno, cosa percepisco, e comprendo che giornata mi aspetta.

L'Ayurveda ha la base in questo approccio e quindi si occupa di tutto lo scibile umano: di medicina, di psicologia, di fitness, di mindfulness, di nutrizione, di letteratura, di architettura, di agricoltura, di erboristeria, di storia, di chimica, di musica, di colori, di aromi e tanto tanto altro.

Se consideriamo tutti i concetti che abbiamo appreso nella scuola primaria, ciò che abbiamo approfondito nelle scuole secondarie, le eventuali specializzazioni universitarie di ognuno di noi sono una microscopica parte della conoscenza universale. Possiamo sapere e comprendere solo ciò che la nostra mente è portata a conoscere.

Questo è un principio fondamentale e rappresenta la nostra necessità di avere qualcuno che compensi le nostre lacune. Se non so, ho bisogno di un elettricista per riparare un guasto elettrico, di un burocrate per compilare moduli complessi, di un medico per comprendere cosa sta accadendo nel mio corpo.

La compensazione in natura si manifesta quotidianamente: in primavera ed estate vedremo fiorire le bulbose che in inverno si ripareranno sotto terra, durante nei mesi più freddi alcuni animali vanno in letargo per ridurre le proprie funzioni metaboliche per sopravvivere fino all'arrivo del periodo più caldo.

La nostra fisiologia è in continua compensazione, in una fluttuazione continua di reazioni sia fisiche che emotive. A volte in equilibrio, a volte in eccesso, a volte in difetto.

Questo dinamismo è la base della comprensione dell'Ayurveda e viene rappresentato attraverso tre semplici e intuibili leggi di natura o elementi che regolano tutto l'ambiente circostante e la nostra fisiologia.

In sanscrito sono chiamati: Vata, Pitta e Kapha.

Per comprendere meglio questi concetti, mi piacerebbe percorrere con voi delle piccole storie che ho immaginato scrivendo queste righe.

Ogni personaggio in queste piccole storie ha tutte le caratteristiche di ognuno dei tre Dosha (così vengono definiti in sanscrito), che ritroveremo anche nella descrizione del suo stile di vita e

dell'ambiente in cui vive. Ovviamente per rendervi meglio il significato di ognuno, porterò a volte all'esagerazione le situazioni descritte. Vi ricordo che ogni reazione descritta è parte di uno stato che può essere anche fisiologico in ognuno di noi, ma che si presenta in determinati momenti della nostra vita non casualmente.

Per accompagnarvi alla lettura dei tre episodi, vi chiedo di fare un respiro prima della lettura di ognuno e di cogliere ogni elemento che sarà descritto e la modalità con la quale è scritto. Se vi facilita potete anche associare una conoscenza o qualche episodio della vostra vita. Comprendere i tre Dosha vi sarà così molto semplice.

VATA – Il governatore del sistema nervoso

Al risveglio Giuseppe sentì la bocca asciutta, impastata, si toccò le mani e percepì secchezza e ruvidità. Si rese conto che ogni inverno la sua pelle pareva sempre peggio. L'ascolto del suo corpo non era un'abitudine. Anche quel giorno, infatti, si alzò velocemente dal letto al suono della sveglia. Un'altra notte piena di risvegli. Aprì la finestra e una folata di vento freddo entrò nella stanza. L'inverno rigido si faceva sentire. Corse in cucina e si prese un caffè, poi una sciacquata veloce, vestito con cravatta nera e via verso il lavoro. L'aspettava una nuova giornata in auto tra un cliente e l'altro. Solitamente faceva orario continuato, ma non c'era mai una giornata uguale all'altra. Si fermava giusto qualche minuto a mangiare qualcosa di leggero: una insalatona con aggiunta di cipolla rossa cruda al solito bar che, puntualmente, gli restava sullo stomaco fino a sera. Non aveva molto tempo da dedicare ai suoi bisogni: beveva solo ai pasti, prima di andare in bagno aspettava di finire un lavoro e la sera, unico momento di quiete dopo una cena “svuotafrigo” e dolcetto post cena, sveniva sul divano con la TV accesa.

Era un grande chiacchierone e grazie anche alla sua propensione all'apprendimento uditivo, la sua più grande passione era sempre stata la musica, infatti fin da ragazzo aveva imparato a suonare il saxofono. Suonava quando poteva anche se il suo tempo non gli permetteva di dedicarsi come avrebbe voluto a questa attività che gli dava un grande entusiasmo.

Dai 60 anni aveva iniziato a sviluppare uno stato di ansietà che stava controllando con rimedi naturali a base di Ashvagandha e psicofarmaci all'occorrenza. Ma il rimedio che più di tutti lo aiutava era fermarsi per concedersi un bel massaggio con gli oli caldi. Purtroppo non lo eseguiva regolarmente e il beneficio svaniva presto.

PITTA – Il fuoco divampante

Francesca, quarantenne in carriera, aveva capelli rossi fuoco e pelle chiara con lentiggini. Quell'estate era andata al mare in Calabria. Le ustioni nonostante la crema solare non la fermavano dall'adagiarsi sulla sdraio al sole per ore. Per lei la vacanza era vacanza e ci si doveva godere tutto il possibile fino all'ultima goccia prima di tornare alla solita routine di doveri. Si era anche concessa tutti i cibi per cui andava ghiotta: pesce fresco pescato, nduja, soppressata, formaggio pecorino, un buon vino rosso locale. Adorava il piccante anche se le dava qualche problema di emorroidi congeste, trascurabile rispetto al piacere che le davano quelle ghiottonerie. Una crema locale per qualche giorno ed era a posto.

Francesca era una grande mente, un'intelligenza sopra la norma, tanto che numerose aziende la corteggiavano per averla nel loro team.

Un giorno di settembre la convocarono per un colloquio, la grande occasione della sua vita. Come ogni mattina, si svegliò alle 6.00 e dopo la sua regolare routine del mattino (esercizi di stretching e corsa), bevve un caffè e latte partì da casa. Aveva ancora molto tempo, ma odiava far attendere, così come lei non tollerava i ritardi.

Quel giorno però aveva una sensazione di grande stanchezza di fondo. Vero che si era svegliata tra le 2 e le 3, ma si era comunque svegliata riposata, vero che era una giornata calda, ma aveva visto di peggio quell'estate. Era più una mancanza di voglia di fare.

Andò comunque al colloquio con la sua auto rossa fiammante. Attraverso il solito traffico cittadino la sua rabbia di fondo si fece sentire più del solito.

A metà mattina si fermò in un bar per il suo solito spuntino con caffè e brioche. La fame non le mancava mai, soprattutto tra le 10 e le 14.

Il colloquio andò molto bene anche se lei non era molto soddisfatta e all'uscita qualche lacrima le scese sul viso portandosi con sé una lieve depressione dell'umore alla quale non era più abituata da molto tempo, almeno dai tempi delle prime cotte a scuola. Il suo corpo e le sue emozioni stavano cambiando. Pensò che alla menopausa la separavano ancora un po' di anni. Poteva essere un anticipo di cambio ormonale? O forse la sua ipertensione che si stava aggravando? Intanto che si interrogava sulle molteplici ipotesi, si ricordò che tempo prima le avevano detto che doveva stare attenta ai cambi di stagione, soprattutto a fine estate. Tornò a casa mettendo in atto i consigli che le avevano dato: usare burro chiarificato quotidianamente, un po' di magnesio quotidiano e del buon Lassi (una bevanda di yogurt) con effetto rinfrescante. In pochi giorni ritrovò la sua solita vitalità.

KAPHA – Lentezza come quiete dell'animo

Anche questa mattina di inizio primavera, al suono della sveglia, Andrea si rigirò nel letto e attese il secondo e poi il terzo attivarsi delle frequenze radio che lo accompagnavano verso una nuova giornata.

Lentamente si mise seduto al bordo del letto e si avviò a passo pesante verso il bagno. Avrebbe dormito tutto il giorno se non ci fossero i soliti doveri quotidiani. Sentì sua moglie che dall'altra stanza lo spronava a sbrigarsi. Da tempo dormivano in stanze separate per il gran russare di Andrea. Di notte dormiva a bocca aperta e al mattino si svegliava sempre con la bocca tutta impastata e il naso chiuso. Una bella soffiata di naso fece capire alla moglie che almeno si era svegliato. In questo periodo umido con continue piogge aveva sempre un peggioramento.

Prese una tazza di latte e miele e un bombolone alla crema e uscì di casa. Un'abitudine radicata nel tempo, ma che gli portava sempre a un aumento di muco appiccicoso per diverse ore.

Arrivò in ufficio poco prima dell'orario di inizio e si sedette sulla sua poltrona su cui aveva messo un bel cuscino morbido per stare più comodo. Guardò fuori dalla finestra. Anche quel giorno la pioggia cadeva fitta e incessante. Sbuffò e si mise a guardare i documenti da vagliare. Si girò verso le altre postazioni dei colleghi che avevano già iniziato da un pezzo e che erano completamente assorti nel lavoro. Dopo un'ora di lavoro aveva già sonno e fece una pausa caffè. Per sua fortuna gli era stato concesso il part time da qualche tempo così che dopo pranzo si sdraiava sul divano per una pennichella. Non che lo aiutasse a migliorare la situazione, ma non riusciva a farne a meno.

Dopo qualche giorno uscì il sole pian piano riprese un po' di energie.

Sentiva che anche la digestione era migliorata un po' nonostante stesse seguendo uno schema nutrizionale per cercare di perdere qualche chilo. L'ennesimo tentativo in diversi anni in cui tentava di prendersi cura dell'alimentazione, ma durava pochi mesi, poi tornava nei suoi soliti schemi. Gli era stata proposta anche l'attività fisica, ma non era proprio il suo mondo. Il solo fatto di pensare di dover uscire di casa era una fatica.

Le sue attività preferite erano statiche e lente come gli scacchi e i giochi di carte che, puntualmente, praticava con alcuni amici al bar della piazza durante i pomeriggi. Adorava stare seduto a guardarsi attorno tra una partita e l'altra nel silenzio tra il fruscio delle foglie e qualche vociare. Era di poche parole.

Anche se non brillava di spirito d'iniziativa, aveva una memoria d'elefante grazie alla quale era diventato il riferimento di amici e colleghi di lavoro per informazioni legate ad eventi passati, anche da mesi o anni!