

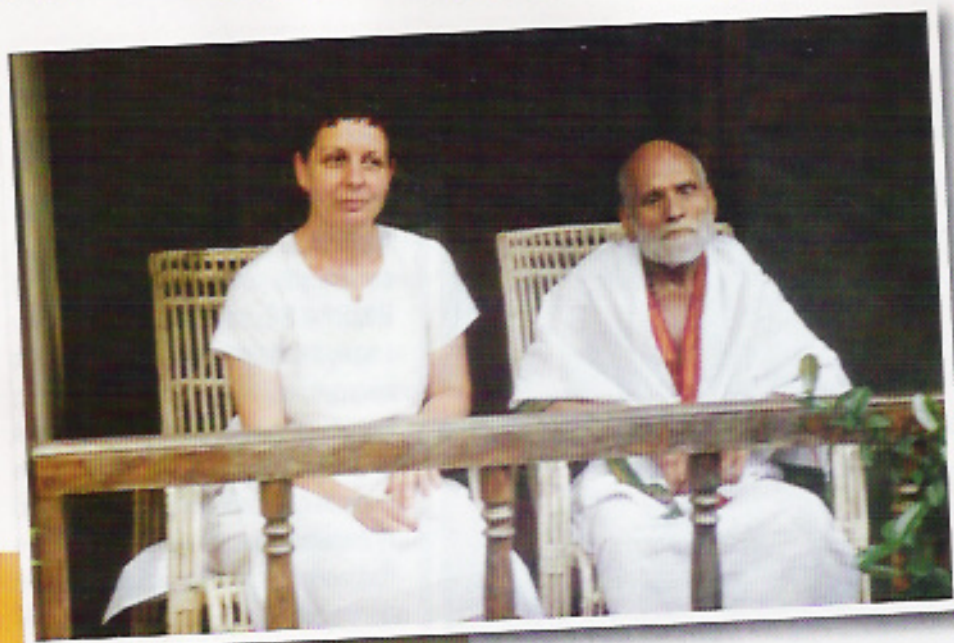
# Rasayana

PRATICHE PER RINGIOVANIRE MENTE E CORPO

di Silvia Turrin





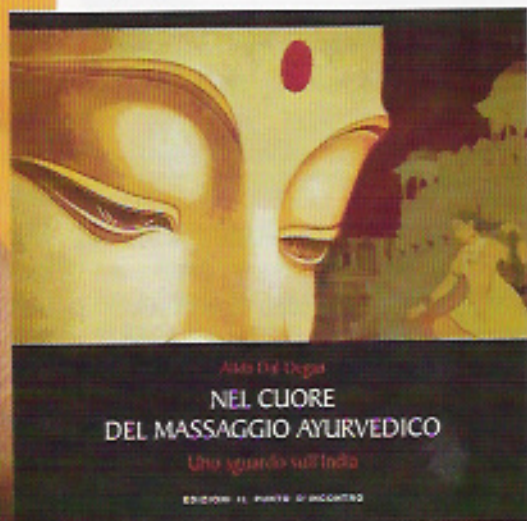


La fotografia è stata scattata nella veranda della clinica ayurvedica dove Govindanji ha vissuto gli ultimi anni

India- Agosto 2006  
foto di Gianluca Sensalari

“L'uomo che costantemente riceve il massaggio diviene forte e amabile alla vista, sulla sua persona la vecchiaia apparirà in là con il tempo e sarà afflitto difficilmente da malattie che provengono dall'esterno”, si legge nell'antico testo Sushruta Samhitâ che, insieme alla Charaka Samhitâ, costituisce l'opera base dell'Ayurveda. Questa "scienza della vita" (Ayus significa "Vita", mentre Veda "Conoscenza") è il sistema di medicina tradizionale dell'India, fondato su una concezione olistica della persona, poiché enfatizza la stretta correlazione tra corpo, mente e anima.

Si tratta di un sapere ancestrale – le cui origini risalgono a oltre 4mila anni fa – che contribuisce al mantenimento di una buona salute attraverso l'uso di elementi naturali, quali erbe, radici e minerali. Il massaggio è una pratica fondamentale nell'Ayurveda per conservare l'individuo in una condizione di benessere: "con un aspetto giovane, una pelle liscia e una capigliatura luminosa". Alida Dal Degan, fondatrice della Scuola di Massaggio e Fondamenti della Medicina Ayurvedica di Torino, e massima esperta in Italia delle antiche conoscenze dei monaci erranti, nel suo libro *Nel cuore del massaggio ayurvedico* (Ed. Il punto d'incontro) ricorda queste parole di Shri S.V. Govindan (1924-2007), discepolo del Mahatma Gandhi e grande maestro dell'antica scienza taumaturgica indiana: "Se un anziano si sottopone a un massaggio per 40 giorni all'anno, sembrerà molto più giovane della sua età [...] e se segue le giuste regole di alimentazione e di riposo, i segni della vecchiaia possono essere cancellati. Questi trattamenti della medicina ayurvedica sono chiamati *rasayana*. Quando la malattia o altri problemi disturbano l'armonia naturale del corpo [...] trattamenti particolari possono avere risultati meravigliosi".





In sanscrito, *rasayana* significa infatti ringiovanimento, rigenerazione, ed è un metodo millenario, che agisce sull'aspetto fisico e sul benessere del corpo, aiutando a mantenere vigore, a recuperare energia e flessibilità.

### L'impiego di antichi saperi

La medicina Ayurvedica si basa sulle esperienze e sui viaggi di Charaka, originario del Kashmir, considerato il padre dell'antica scienza medica Indù. Come ricorda Alida Dal Degan, Charaka praticava intorno alla metà del 700 a.C. ed era chiamato il vagabondo "perché i vagabondi per loro natura erano i medici erboristi". Non a caso, il suo nome significa "colui che si sposta di luogo in luogo". L'India, con i suoi vari paesaggi e con una natura diversificata e rigogliosa, è stata il laboratorio di questo grande taumaturgo errante, secondo il quale "un medico che non riesce a colmare il corpo di un paziente con la luce della conoscenza e della saggezza non potrà mai essere in grado di guarire le malattie".

Altrettanto importante è la figura di Sushruta, nativo di Varanasi (Benares), il più grande chirurgo dell'antica India, attivo intorno al 600 a.C. L'Ayurveda è suddiviso in otto branche di specializzazione e una di queste è il *rasayana*. La radice etimologica, *rasa*, presenta diversi significati, tra cui gusto, essenza, sapore, succo e anche emozione. Nel processo terapeutico, le pratiche connesse a questo metodo preservano, trasformano e rivitalizzano l'energia; rafforzano il sistema immunitario e permettono al corpo e alla mente di raggiungere un sano equilibrio. *Rasayana* si divide a sua volta in: *kamya rasayana*, incrementa la salute e aumenta il livello di energia interiore;

- *medhakamya*, rinvigorisce la memoria e stimola l'intelligenza;



Le attuali formule si concentrano soprattutto sulle miscele di erbe, tra cui l'*Amla* (*Emlica officinalis*), ricca di vitamina C, con azione ringiovanente e antiossidante; la *Mandukaparni* (*Centella asiatica*), con un alto contenuto di vitamine B1, B2 e B6, importanti per il corretto funzionamento del sistema nervoso; e il melograno, diffuso anche nel nostro Paese, ma sempre più raro sulle tavole italiane, nonostante il succo abbia proprietà rinfrescanti e astringenti ed è, sin dall'antichità, simbolo di fascino e ricchezza.

### Oltre la bellezza esteriore

La salute e la vitalità si manifestano attraverso l'armonia del corpo, la morbidezza della pelle e la

- *pranakamya*, promuove la vitalità e la longevità;

- *naimittika*, aiuta a contrastare una specifica malattia.

Le terapie si basano sull'impiego di particolari medicinali composti da differenti erbe, raccolte, preparate e miscelate secondo antiche conoscenze, al fine di armonizzare e sostenere il flusso vitale. L'assunzione per via orale delle varie erbe officinali migliora la bellezza interiore, grazie alle proprietà delle piante selezionate che, a seconda dei casi, possono rappresentare antiossidanti naturali (e contrastare quindi i radicali liberi) o possono essere impiegate per tonificare le funzioni del corpo e della mente. Le formule tradizionali prevedono anche l'impiego di vari ingredienti, tra cui minerali, gomme e metalli come l'argento (potente antinfiammatorio, antipiretico e ricostituente) e il mercurio (rigeneratore dei tessuti e corroborante a livello cerebrale). I procedimenti, nella preparazione, richiedono esperienza e conoscenze approfondite, poiché un dosaggio sbagliato dei componenti di metallo può essere nocivo.

luminosità dello sguardo: caratteristiche che non si possono conquistare attraverso scorciatoie, come operazioni chirurgiche o iniezioni di sostanze varie. Derivano piuttosto da un processo di purificazione interiore che ha effetti sia sull'organismo, che sulla mente. Purificare significa eliminare le tossine accumulate tramite un'alimentazione scorretta, stili di vita non regolari e frenetici, tensioni varie. I trattamenti di *rasayana* garantiscono il mantenimento della longevità e dell'equilibrio

corpo-spirito. Prima di sottoporsi a tale pratica è però necessario seguire un programma preliminare, supervisionato ed eseguito rigorosamente da un bravo medico ayurvedico. "I trattamenti – spiega Alida Dal Degan – possono durare anche 14 o 21 giorni, in particolare se vengono svolti all'interno di una clinica. Dopo un'attenta visita, la persona che risulti sana, cioè con i *dosha* in equilibrio, può accedere direttamente alle terapie *rasayana* che consistono nel ricevere, ogni giorno, uno o due trattamenti specifici di massaggio, con oli prescritti appositamente per il paziente.



Inoltre, il programma prevede due ore di Yoga quotidiane, eventuali pratiche di pranayama e l'assunzione di medicine ayurvediche durante tutta la giornata. La mattina, prima della colazione, cioè verso le 6.20, le infermiere portano la prima *kasaia*, un preparato erboristico e le prime pillole di vari colori. Poi è prevista la pratica Yoga". Questo tipo di approccio, è scandito dalla presenza continua di medici e infermieri, attenti alle condizioni del paziente e ai suoi eventuali cambiamenti fisiologici e d'umore. Il cibo è strettamente vegetariano e le porzioni sono molto leggere, per non appesantire il corpo. "Il paziente – aggiunge Alida – non può uscire dalla clinica, poiché non ci si può esporre al sole né al vento, né alla pioggia. Talvolta, non ci si può lavare per giorni... questo perché il corpo deve rimanere protetto dagli oli medicati. È importante lasciare che l'energia vitale si incanali nel percorso di purificazione e riparazione, senza che questa venga sprecata in nessun modo. Dopo una settimana di questi trattamenti, le tossine vengono tutte convogliate nell'intestino, e quindi eliminate dal corpo".

### La tradizione dei monaci erranti

Esiste un altro metodo ayurvedico che sviluppa il programma di *rasayana* adottando un approccio differente rispetto a quello prima descritto. Si tratta del sistema dei monaci erranti portato avanti in Italia da Alida Dal Degan, esposto nel suo libro. "I monaci erranti come Govindanji hanno elaborato tecniche molto potenti per le persone che non possono ricoverarsi in clinica", precisa Alida. "Il massaggio, in questo caso, diviene un trattamento pregno di una forte energia, stimolando e attivando tutte le potenzialità del corpo. La dieta deve iniziare una settimana prima dell'inizio del programma,

continuare per i 14 giorni consecutivi di trattamento e mantenuta per almeno una settimana supplementare. Se il corpo, la mente e l'anima non sono in una condizione di squilibrio, questo trattamento è in grado di fare miracoli. Lo si può ricevere a casa, senza lasciare famiglia e lavoro. Le tecniche dei monaci erranti sono state elaborate proprio per questo". In questo metodo – nato per aiutare chi non possedeva il denaro per accedere alle terapie in cliniche specializzate – l'arte del massaggio è centrale, non soltanto per ringiovanire la pelle del corpo, soggetta com'è alle sostanze inquinanti e alle polveri sottili che aleggiano nell'aria. Oltre a fattori esterni, l'epidermide riflette ciò che accade all'interno dell'organismo, il tipo di alimentazione che assume e il livello di stress di una persona. Le condizioni di salute della cute possono essere un primo campanello di allarme dell'inizio di uno squilibrio psico-fisico.



### PER SAPERNE DI PIÙ

Accedendo al sito ufficiale di Alida Dal Degan ([www.ayurvedamonacierranti.com](http://www.ayurvedamonacierranti.com)) è possibile conoscere le date dei seminari e dei corsi oltre che approfondire i temi riguardanti l'Ayurveda.

Il medico chirurgo Sushruta individuò per primo i sette strati di cui è composta la pelle dell'uomo, ognuno dei quali è associato a precisi disturbi: per esempio, il quarto strato è chiamato *Tamara* e ha la funzione di isolare e rigenerare. È il più difficile da curare (le malattie a esso collegate sono oltre agli eczemi, anche la lebbra, ancora purtroppo diffusa non solo in India, ma anche in alcune regioni dell'Africa), poiché si trova al centro, distante dai vasi sanguigni e dalla superficie della pelle. La pratica del massaggio, unita rigorosamente all'impiego di oli scelti a seconda della costituzione ayurvedica del soggetto, apporta benefici sui vari strati della pelle e, al contempo, agisce ad un livello ben più profondo. Il grande Charaka scrisse: "In una persona che riceva regolarmente il massaggio con olio, il corpo, anche se soggetto a duro lavoro, non ne viene molto colpito. Il suo fisico rimane morbido, flessibile, forte e bello. Tramite l'applicazione regolare del massaggio con olio, la vecchiaia viene allontanata". L'utilizzo di un determinato *Tailam* (olio ayurvedico) e specifiche digitopressioni fa sì che il massaggio si traduca in un riequilibratore dei tre Dosh: il corpo viene coccolato non solo a livello fisico e l'assorbimento ha l'effetto di lenire certi disturbi o disarmonie. Il *Mallihai Tailam*, un olio con essenza di gelsomino, stimola l'energia, mentre il *Padma Tailam* aiuta a rilassarsi e rafforza tutte le qualità connesse al cuore... Sintetizzando possiamo dunque dire: "ad ognuno il suo".

