

# nuovi programmi

— HOME SERVIZI METEO DOSSIER DOSSIER PIU' MU

## LA STAMPA.it | BENESSERE

Archivio storico

LA STAMPA

CERCA

OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECI  
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCU

MEDICINA NATURALE

11/2/2009

# Massaggio ayurvedico, la via della guarigione



Ma, attenzione ai “falsi profeti”

È il trend del momento: sempre più Spa propongono massaggi ayurvedici e tecniche orientali. Ma il massaggio ayurvedico è molto più che una tecnica fine a se stessa: è amore, è conoscenza del creato, è... **filosofia di vita.**

Chi ha avuto modo di sperimentare la saggezza orientale recandosi personalmente in India sa che in Occidente molte cose sono diverse e che qui appaiono soltanto come un pallido surrogato di questa **antica pratica millenaria.**

*“In occidente l'ayurveda deve essere per forza qualcosa che nell'immaginario odori d'incenso e colori di arancione”* ci spiega **Alida Al Degan,**

autrice del libro **“Nel cuore del massaggio ayurvedico”** (edizioni Il Punto d'Incontro) e consulente di Rai Educational per ‘Le culture delle guarigioni’, *“il massaggiatore spesso usa il corpo inventandosi semi danze o parlando di vari baricentri..., insomma complica tutto! Così come solo noi sappiamo ben fare! Noi, esperti utilizzatori della mente, lo facciamo diventare un percorso mentale. Non è così! E' tutto molto più semplice, è semplice. La semplicità è il frutto di una profonda conoscenza”.* Semplice, come un massaggio ai piedi. Così l'autrice illustra nel suo libro come la semplicità di alcune tecniche possano donarci benessere. Questo tipo di massaggio, sembra essere particolarmente utile per risolvere i disturbi di tutti i giorni, come insonnia, ansia, **stress.**

Anche l'uso sapiente degli oli è oggetto di conoscenza nella scienza ayurvedica. Secondo la tradizione indiana uno dei veicoli migliori, base per eccellenza del massaggio, è l'olio di sesamo: idratante,



ringiovanente evita l'incanutimento dei capelli. Nella medicina ayurvedica "l'olio, gli oli hanno proprietà specifiche e devono essere usati singolarmente per portare uno specifico sollievo, bisogna poi tenere in considerazione che non solo l'olio, ma le innumerevoli erbe e minerali e altri grassi che compongono spesso gli oli della farmacopea ayurvedica, sono vere e proprie medicine" continua Dal Degan.

In India, il massaggio non è soltanto un coadiuvante del benessere ma è considerato una vera e propria tecnica medica. Sembra che vi siano molti casi in cui persone affette da malattie inguaribili siano miracolosamente guarite solo con il **'potere' delle mani**. Alida ci racconta una storia incredibile, ma realmente accaduta: "Durante uno dei miei bellissimi viaggi di ricerca in Sri Lanka visitai un ospedale ayurvedico nel bellissimo villaggio archeologico di Polonaruwa. Lì mi ritrovai di fronte ancora una volta all'incredibile... un massaggiatore davvero esperto, stava massaggiando un bambino di 8 anni. Ci avvicinammo a loro e con molta discrezione chiesi a lui e alla mamma del bimbo e al bambino, se potevamo osservare il massaggio e fare qualche fotografia. Il bambino era nato con una malformazione alla colonna vertebrale, questa non appoggiava correttamente tra le ossa del bacino. Non era mai riuscito a camminare. Sorrideva sempre. I genitori certamente non benestanti, avevano speso quasi tutti i loro denari per cercare negli anni di curare questo figlio. Lo avevano quindi portato dai migliori specialisti in medicina occidentale dello Sri Lanka. Niente, rimaneva in sedia a rotelle.

Come ultima spiaggia (potere dell'illusione della mente), hanno deciso di farlo ricoverare in quell'ospedale governativo ayurvedico. Dopo due mesi di massaggi (due al giorno), e cure interne, il bambino camminava! Io l'ho visto camminare. Non solo camminava tenuto per mano, ma l'ho visto salire gli scalini che lo portavano al droni (letto in legno da massaggio). Il massaggiatore usava molta forza per risvegliare il corpo, l'olio era tanto e caldissimo e lavorava continuamente sulla presenza della sua mente. Diceva: "deve essere presente al cambiamento, all'atto terapeutico, la mente deve essere qui, non vagare". Guardando quel quadro umano, in un istante capii che ogni essere umano, non è mai "qui" e "ora", per uno stano gioco divino (lila), dal momento in cui nasce. Dietro di loro la grande immagine del Buddha... è stato un momento di unione, totale, senza tempo, senza spazio, senza nazionalità. Immersi nell'immensa potenzialità dell'essere umano".

Ecco quindi che, al di là delle mode, il massaggio ayurvedico è un potente mezzo terapeutico che agisce non solo sul fisico, ma anche **sulla mente e lo spirito**. Un viaggio all'interno di se stessi che apre le porte a una millenaria scienza che racchiude la saggezza spirituale di un popolo e una cultura che custodisce ben oltre quello che sappiamo e che spesso apprendiamo dalle guide turistiche o da pseudo esperti nati sull'onda della moda per gli orientalisti. Rivolgiamoci pertanto a seri e provati esperti che possano offrirci quanto desiderato, senza brutte sorprese.

(Luigi Mondo e Stefania Del Principe)

**FOTO** Massaggio ayurvedico, via della guarigione

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico



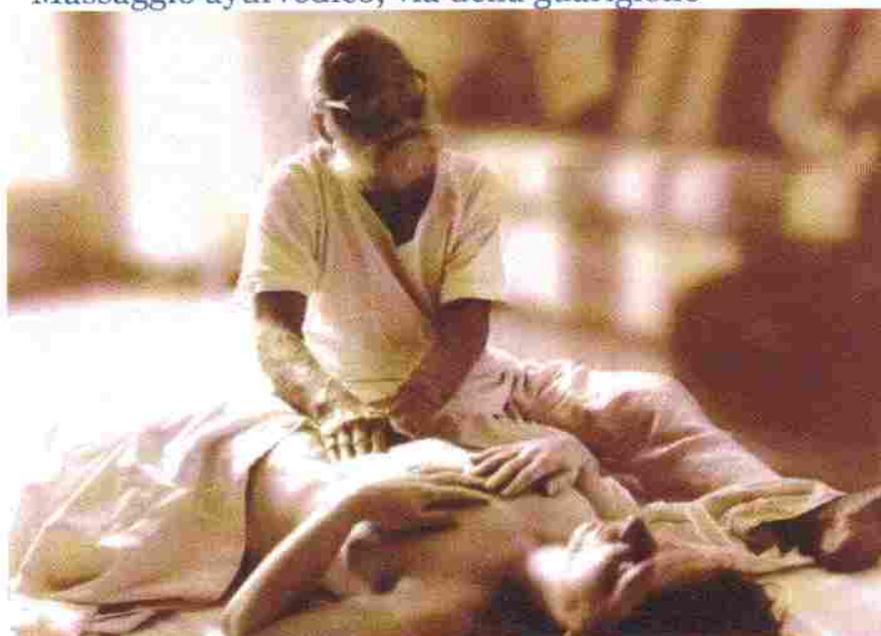

- OPINIONI
- POLITICA
- ESTERI
- CRONACHE
- COSTUME
- ECONOMIA
- TECI
- ARTE
- BENESSERE
- CUCINA
- MODA
- MOTORI
- SCIENZA
- ▼
- SCU

Pag. 1 di 12



FOTOGALLERY BENESSERE (10/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Davanti a me Govindan-ji. Sono pronta per ricevere il massaggio ayurvedico dal maestro" Alida Dal Degan

Pag. 1 di 12



### IN EVIDENZA

- HOME
- IN ITALIA
- NEL MONDO
- COSTUME
- CULTURA SPETTACOLI
- SPORT
- TORINO
- MODA
- BENESSERE**

LAZAMPA.IT



**FOTOGALLERY**  
Massaggio ayurvedico, via della guarigione



**FOTOGALLERY**  
Benessere al profumo di fieno



**FOTOGALLERY**  
Benessere e Gioia in cucina per corpo e mente



**FOTOGALLERY**  
"Spicy Wellness", le spezie del benessere



**AUDIO**  
La rubrica Gola di R. Moliterni



HOME SERVIZI METEO DOSSIER DOSSIER PIU' MU

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico

LA STAMPA

CERCA

OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECI

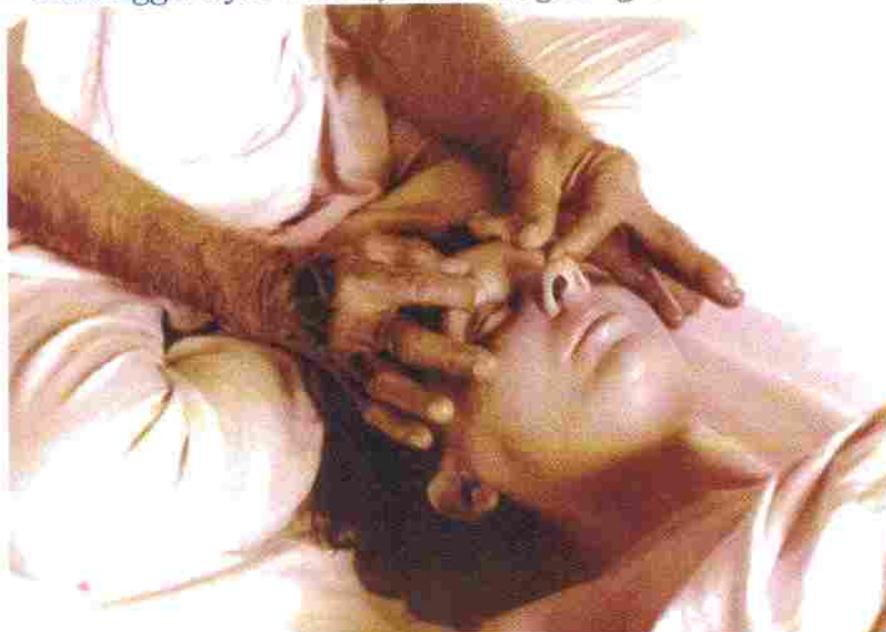
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCU

Pag. 2 di 12

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 >>

FOTOGALLERY BENESSERE (10/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



Alida Dal Degan massaggiata dal maestro Govindan-ji

Pag. 2 di 12

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 >>

### IN EVIDENZA

HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**

LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY  
Massaggio ayurvedico, via della guarigione



FOTOGALLERY  
Benessere al profumo di fieno



FOTOGALLERY  
Benessere e Joia in cucina per corpo e mente



FOTOGALLERY  
"Spicy Wellness", le spezie del benessere



AUDIO  
La rubrica Gola di R. Moliterni



— HOME SERVIZI METEO DOSSIER DOSSIER PIU' MU

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico  
LA STAMPA  
CERCA

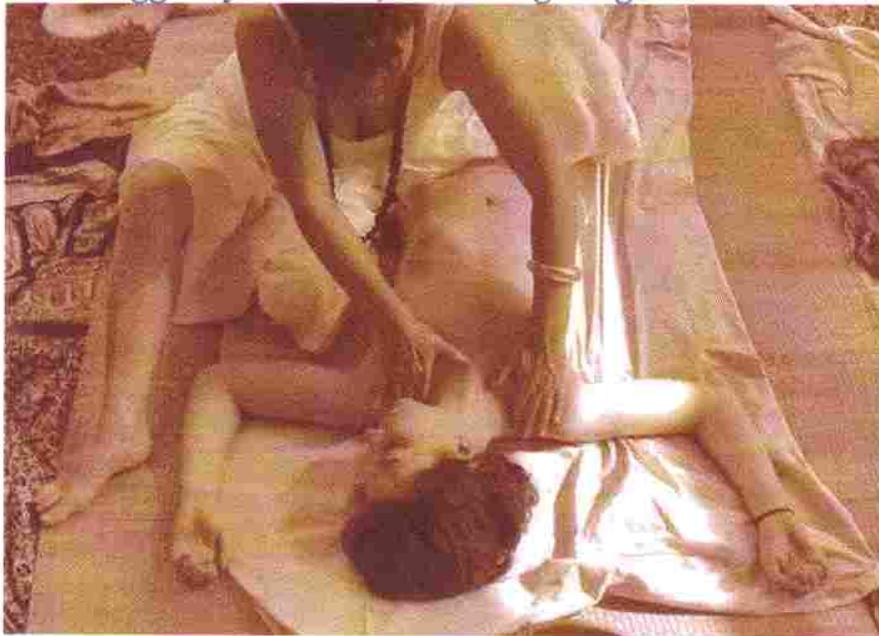
OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECI  
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA v SCU

Pag. 3 di 12

« 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 »

FOTOGALLERY BENESSERE (10/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Solo ciò che è in grado di curare le malattie è una medicina. Il medico eccellente è colui che libera i pazienti dalle malattie" Caraka Samhita

Pag. 3 di 12

« 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 »

### IN EVIDENZA

HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**

LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY

Massaggio



FOTOGALLERY

Benessere al



FOTOGALLERY

Benessere e Joia in



FOTOGALLERY

"Spicy Wellness", le



AUDIO

La rubrica Gola di

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico




- OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECI
- ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCU

Pag. 4 di 12



FOTOGALLERY BENESSERE (10/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Questa (scienza) designata come Ayurveda descrive gli stati vantaggiosi e non vantaggiosi, così come la felicità e l'infelicità, che cosa è buono o cattivo per la vita. Descrive la vita e la sua durata" Caraka Samhita

Pag. 4 di 12



### IN EVIDENZA

- HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**
- LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY  
 Massaggio ayurvedico, via della guarigione



FOTOGALLERY  
 Benessere al profumo di fieno



FOTOGALLERY  
 Benessere e Joia in cucina per corpo e mente



FOTOGALLERY  
 "Spicy Wellness", le spezie del benessere



AUDIO  
 La rubrica Gola di R.Moliterni

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico



CERCA

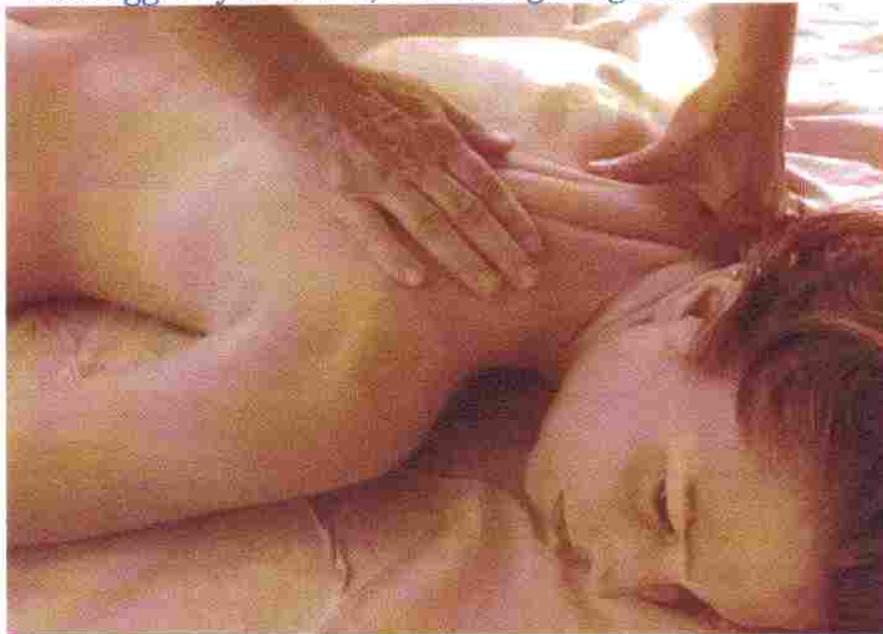
- OPINIONI
- POLITICA
- ESTERI
- CRONACHE
- COSTUME
- ECONOMIA
- TECNOLOGIA
- ARTE
- BENESSERE
- CUCINA
- MODA
- MOTORI
- SCIENZA
- SCUOLA

Pag. 5 di 12



FOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Il termine Ayus (da ayurveda) racchiude in sè la combinazione dell'insieme del corpo, degli organi di senso, della mente e dell'anima" Caraka Samitha

Pag. 5 di 12



### IN EVIDENZA

- HOME
- IN ITALIA
- NEL MONDO
- COSTUME
- CULTURA SPETTACOLI
- SPORT
- TORINO
- MODA
- BENESSERE**

LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY  
Tantra, cammino verso l'estasi



FOTOGALLERY  
Dolcezza da gustare... sul corpo



FOTOGALLERY  
Suonare un albero per star bene



FOTOGALLERY  
Shantala, massaggio d'amore



FOTOGALLERY  
Singapore, yoga sulla ruota panoramica

**me9tic** **E tu cosa aspetti?**  
**Entra nella più grande community di incontri in Italia**

— HOME SERVIZI METEO DOSSIER DOSSIER PIU' MU

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico  
 LA STAMPA  
 CERCA

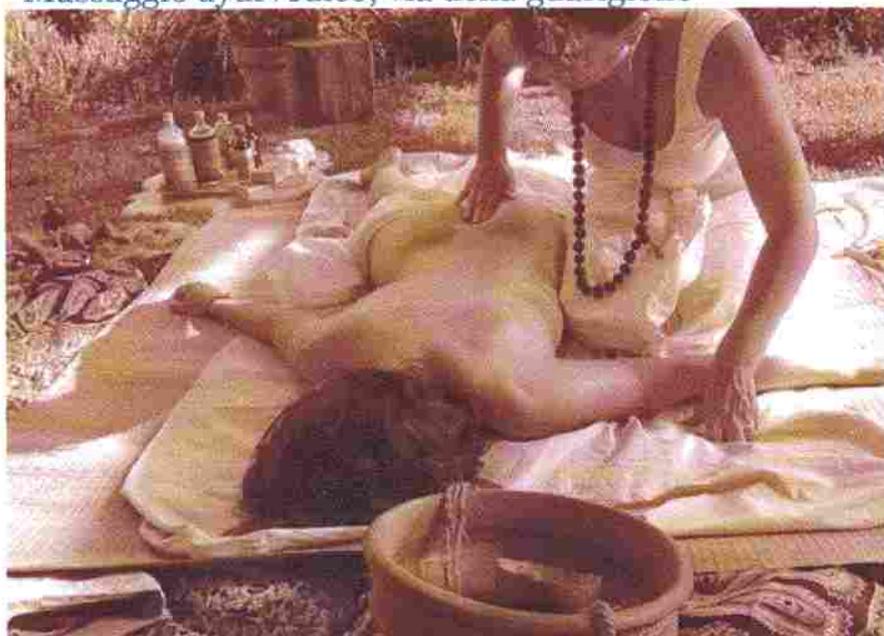
OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECN  
 ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA v SCUO

Pag. 6 di 12

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 >>

FOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Tutte le varietà di olio di sesamo (tila-Taila) sono le più efficaci, se il proposito è quello di aumentare la forza" Caraka Samitha

Pag. 6 di 12

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 >>

### IN EVIDENZA

HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**

LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY  
 Tantra, cammino verso l'estasi



FOTOGALLERY  
 Dolcezza da gustare... sul corpo



FOTOGALLERY  
 Suonare un albero per star bene



FOTOGALLERY  
 Shantala, massaggio d'amore



FOTOGALLERY  
 Singapore, yoga sulla ruota panoramica

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico

LA STAMPA

CERCA

- OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECN  
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA v SCUOL

Pag. 7 di 12



FOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Massaggia le sopracciglia simultaneamente con le due mani in modo circolare e vedrai che tutto il corpo si rilasserà. Migliora la vista e rende gli occhi chiari e brillanti" Tratto dal libro "Nel cuore del massaggio ayurvedico" di Alida Dal Degan

Pag. 7 di 12



### IN EVIDENZA

- HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**
- LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY  
Tantra, cammino verso l'estasi



FOTOGALLERY  
Dolcezza da gustare... sul corpo



FOTOGALLERY  
Suonare un albero per star bene



FOTOGALLERY  
Shantala, massaggio d'amore



FOTOGALLERY  
Singapore, yoga sulla ruota panoramica

GUSTO ITALIANO **THINK**  
The luxury [ ]evolution

— HOME SERVIZI METEO DOSSIER DOSSIER PIU' MU

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico

LA STAMPA

CERCA

OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECH  
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCUC

Pag. 8 di 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

FOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Malattie delle orecchie dovute a Vata viziato, torcicollo, mascella bloccata, durezza d'udito e sordità sono prevenute se l'olio viene regolarmente instillato nelle orecchie"  
Caraka Samhita

Pag. 8 di 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

### IN EVIDENZA

HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**

LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY

Tantra, cammino



FOTOGALLERY

Dolcezza da



FOTOGALLERY

Suonare un albero



FOTOGALLERY

Shantala, massaggio



FOTOGALLERY

Singapore, yoga



# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico




- OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECN
- ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCU

Pag. 9 di 12



FOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Questo, come spesso si crede, non è un Chakra. Questo è in realtà il punto dove culmina l'energia che proviene da diversi Chakra" S.V Govindan, Massage for Health and Healing, Shakti Malik Abhinav Publication, New Delhi 1996

Pag. 9 di 12



### IN EVIDENZA

- HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**

LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY  
Tantra, cammino verso l'estasi



FOTOGALLERY  
Dolcezza da gustare... sul corpo



FOTOGALLERY  
Suonare un albero per star bene



FOTOGALLERY  
Shantala, massaggio d'amore



FOTOGALLERY  
Singapore, yoga sulla ruota panoramica



— HOME SERVIZI METEO DOSSIER DOSSIER PIU' MU

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico

LA STAMPA

CERCA

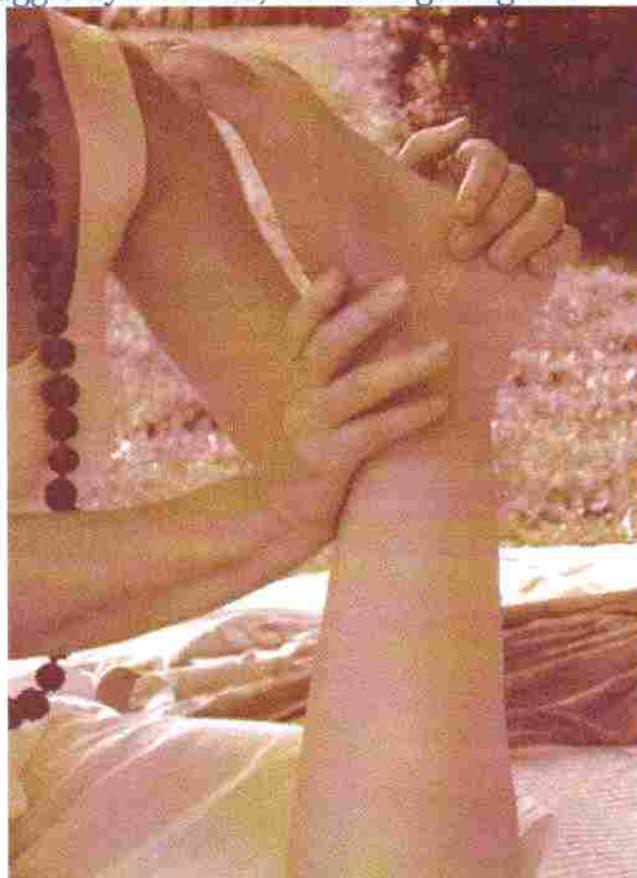
OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECN  
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCU

Pag. 10 di 12

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 >>

PHOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



"Per una ragione o per l'altra, chi è soggetto a insonnia è istantaneamente curato dal massaggio" Caraka Samhita

Pag. 10 di 12

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 >>

### IN EVIDENZA

HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**

LAZAMPA.IT

GUSTO ITALIANO

**THINK**  
The luxury [ ] evolution

— HOME SERVIZI METEO DOSSIER DOSSIER PIU' MU

# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico

LA STAMPA

CERCA

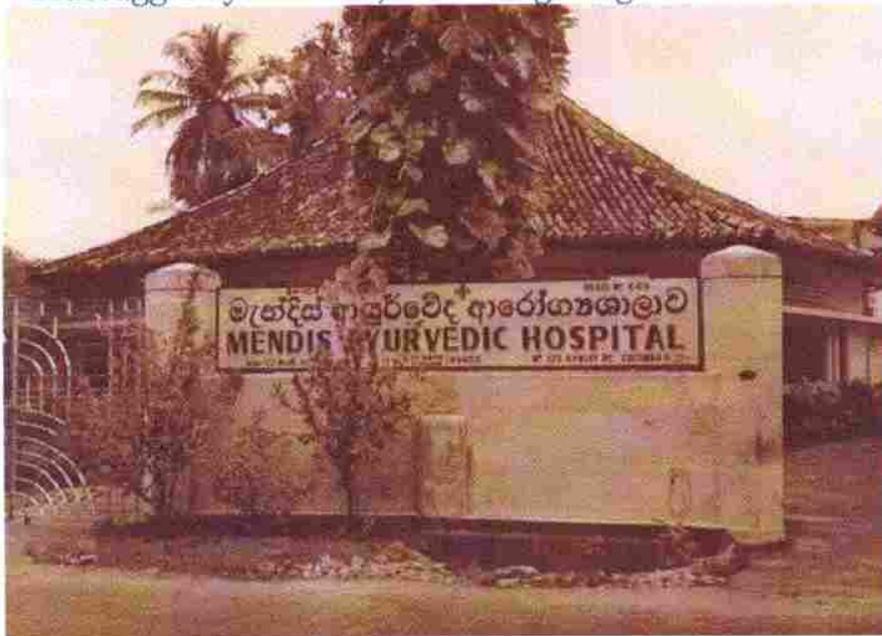
OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECN  
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCU

Pag. 11 di 12

« 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 »

FOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



Mendis Ayurvedic Hospital - Sri Lanka

Pag. 11 di 12

« 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 »

### IN EVIDENZA

HOME IN ITALIA NEL MONDO COSTUME CULTURA SPETTACOLI SPORT TORINO MODA **BENESSERE**

LAZAMPA.IT



FOTOGALLERY  
Tantra, cammino verso l'estasi



FOTOGALLERY  
Dolcezza da gustare... sul corpo



FOTOGALLERY  
Suonare un albero per star bene



FOTOGALLERY  
Shantala, massaggio d'amore



FOTOGALLERY  
Singapore, yoga sulla ruota panoramica



# LA STAMPA.it MULTIMEDIA

Archivio storico

LA STAMPA

CERCA

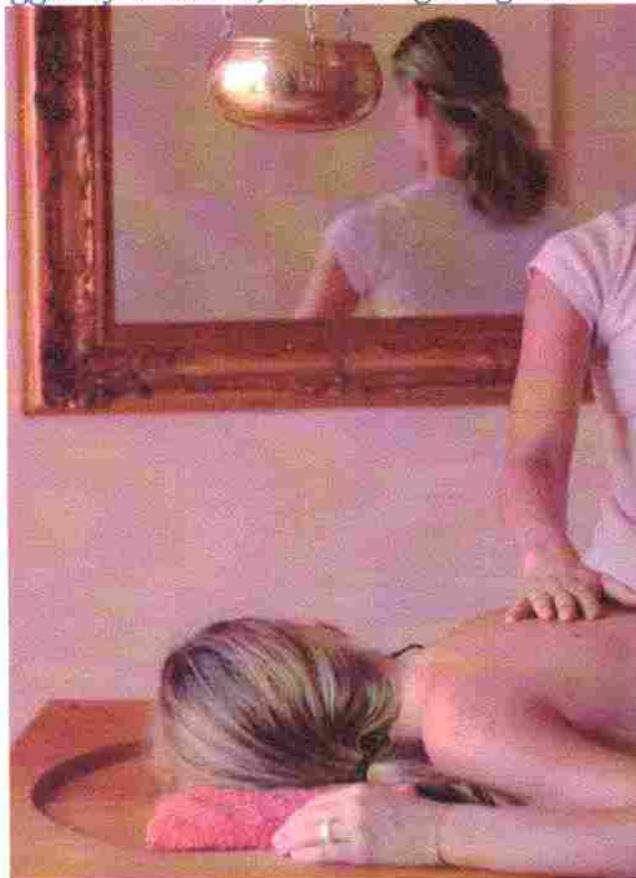
- OPINIONI
- POLITICA
- ESTERI
- CRONACHE
- COSTUME
- ECONOMIA
- TEC
- ARTE
- BENESSERE
- CUCINA
- MODA
- MOTORI
- SCIENZA
- ▼
- SCU

Pag. 12 di 12



FOTOGALLERY BENESSERE (13/2/2009)

## Massaggio ayurvedico, via della guarigione



Il massaggio ayurvedico in occidente

Pag. 12 di 12



### IN EVIDENZA

- HOME
  - IN ITALIA
  - NEL MONDO
  - COSTUME
  - CULTURA SPETTACOLI
  - SPORT
  - TORINO
  - MODA
  - BENESSERE**
- LAZAMPA.IT